

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
“УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**Маріонда І.І., Сивохоп Е М., Товт В.А.**

**ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ  
КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ  
ПІДГОТОВКОЮ І СПОРТОМ**

**МОНОГРАФІЯ**

**УЖГОРОД - 2016**

УДК 371.134:796

ББК Ч 489.518+Ч 51

М 26

**Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Товт В.А.**

**Формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом:** монографія / Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Товт В.А. – Ужгород : Видавництво ПП «АУТДОР-ШАРК», 2016. – 212 с.

У монографії проведено теоретичне та експериментальне дослідження проблеми формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом, розкрито специфіку освітнього процесу у вищій школі, надано змістову характеристику моделей формування самопізнання та професійно-особистісної фізичної підготовки студентів.

Монографія адресована викладачам вищих навчальних закладів, науковцям, які досліджують споріднені проблеми, аспірантам, магістрантам, а також педагогам, які проводять заняття на курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури.

Рецензенти:

**Цьось А.В.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки;

**Конох А.П.** - доктор педагогічних наук, професор Запорізького національного університету;

**Староста В.І.** - доктор педагогічних наук, професор ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Рекомендовано до друку Вченою радою  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»,  
протокол № 3 від 24.03.2016 р.

**ISBN 978-617-7132-54-6**

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b>	4
<b>РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ</b>	8
1.1. Основні дефініції формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури	8
1.2. Особливості вузівської підготовки фахівця фізичної культури	25
1.3. Структура цілісної педагогічної діяльності фахівця фізичної культури	36
1.4. Роль самопізнання у формуванні професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури	52
<b>РОЗДІЛ 2. ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b>	68
2.1. Обґрунтування нормативних засад професійно-особистісної фізичної підготовки фахівця фізичної культури	68
2.2. Педагогічні умови формування самопізнання фахівця фізичної культури в процесі навчання у вищій школі	76
2.3. Обґрунтування програми формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури в процесі фізичної підготовки	83
<b>РОЗДІЛ 3. ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b>	144
3.1. Організація та методика проведення педагогічного експерименту	144
3.2. Дослідно-експериментальна перевірка ефективності програми формування професійно-особистісних компетентностей фахівців фізичної культури в процесі занять фізичною підготовкою і спортом	159
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ</b>	170
<b>ЛІТЕРАТУРА</b>	176
<b>ДОДАТКИ</b>	202

## ПЕРЕДМОВА

Удосконалення державних стандартів в освітній галузі є одним із ключових напрямів реформування системи підготовки фахівців з фізичної культури. Однією з складових цього напрямку є професійно-особистісна підготовка випускника вищого навчального закладу, що забезпечить якісне виконання обов'язків вчителя фізичної культури, тренера з обраного виду спорту. Провідне місце у такому процесі відведено фізкультурній освіті, спрямованій на формування базових професійних компетентностей до майбутньої професійної діяльності.

В педагогічній енциклопедії під терміном «професійна компетентність» визначається підтвержене право приналежності до певної професійної групи працівників, визнане з боку соціальної системи в цілому й представниками не тільки конкретної професійної групи, але й інших соціальних і професійних груп [229]. Крім того, професійна компетентність визначає обсяг компетенцій, певне коло повноважень у сфері професійної діяльності. У більш вузькому розумінні, під професійною компетентністю розуміється визначена кількість і якість знань, умінь і навичок, у яких суб'єкт має пізнання, досвід, сукупність яких відбиває соціально-професійний статус і професійну кваліфікацію, а також якісні особистісні, індивідуальні особливості (здатності) або якості, що забезпечують можливість реалізації цієї професійної діяльності [86, 195].

Це визначення в повній мірі стосується і фахівця фізичної культури, який підготовлений теоретично та опираючись на набутий особистий практичний досвід, контролює і направляє дію фізичного навантаження на організм учнів чи спортсменів. Контроль та регулювання фізичного навантаження - необхідна умова процесу фізичного виховання так, як його дія є головним фактором фізичного розвитку і формування резервів здоров'я. До того ж неправильно застосоване фізичне навантаження може призвести до зворотних наслідків та нанести значну шкоду здоров'ю. Тому справедливо

вважається, що особистий досвід у фізичній підготовці є важливим елементом базових професійних компетентностей вчителя фізичної культури, тренера з обраного виду спорту, який забезпечить необхідний рівень його професійної майстерності [89, 101].

Деякі науковці переконують, що проблема фізичної культури ідентична проблемі людської тілобудови, й ці поняття варто вживати як рівнозначні. Тіло, перебуваючи у постійному русі, розвивається природно, завдяки цьому здобуває здатність до самовдосконалення, взаємодіє з іншими тілесними суб'єктами, що приводить до розширення своїх фізичних можливостей [1, 7, 19, 26; 87 та ін.]. Здатність вдосконалювати власне тіло засобами рухової активності використовується фахівцями фізичної культури і спорту для фізичного вдосконалення своїх учнів. В цьому сенсі вчителів фізичної культури і спорту можна поділити на дві категорії: ті, які діють за принципом - «Виконуй як я!» і ті, які навчають за принципом - «Виконуй, як я сказав!».

Не зважаючи на важливість зазначеної проблеми, національна система фізичного виховання не повною мірою забезпечує необхідний базовий рівень фізичної підготовленості випускників загальноосвітніх навчальних закладів (шкіл, ліцеїв, технікумів), які планують обрати професію вчителя фізичної культури, тренера з обраного виду спорту. Результати аналізу роботи відбіркових екзаменаційних комісій під час творчих конкурсів з фізичної підготовки у ВНЗ в період з 2002 по 2013 рік показують, що кожний п'ятий абітурієнт мав принаймні одну незадовільну оцінку з виконання нормативних вправ, а кожний двадцятий звертався за медичною допомогою безпосередньо у ході перевірки їхньої фізичної підготовленості. Також в навчальних планах факультетів фізичного виховання не передбачено дисципліни «фізичне виховання» у зв'язку з тим, що до них включено ряд інших дисциплін, таких як гімнастика, легка атлетика, плавання, спортивні ігри, силові види спорту та ін. Вважається, що ці дисципліни повинні в повному обсязі забезпечувати необхідний рівень фізичної підготовленості студентів.

Більшість дослідників зазначають, що фізична готовність й надійність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у різних навчальних закладах досягається шляхом спрямованого використання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки [125; 127; 180]. Найбільш слабкою ланкою у фізичній підготовці кандидатів на професійне навчання за фахом є їх незадовільна фізична витривалість, яка визначає працездатність людини [118; 215].

В умовах стандартизації та інтеграції загальної й професійної фізичної культури особливо зростає актуальність оптимізації процесу професійно-особистісної фізичної підготовки випускників факультетів фізичного виховання і спорту та профільних вищих навчальних закладів. Проблема формування їхньої готовності до професійної діяльності набуває сьогодні великого значення. Гуманітарно-зорієнтована освіта повинна бути спрямована на підготовку фахівця як суб'єкта власної фізичної культури, здатного до самопізнання та саморозвитку. У цьому випадку особистість сприймає діяльність у галузі фізичної підготовки як складову стилю життя, що сприяє цілям особистого вдосконалення [45; 86; 119; 151; 162 та ін.].

Важливий вплив на активізацію навчального процесу у вищій школі мають праці вітчизняних і зарубіжних дослідників щодо вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців з використанням авторських організаційно-методичних систем комплексного професійного навчання і виховання (82, 101 й ін.).

Загальні питання підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту до професійної діяльності вчителя, педагога, тренера розглядаються в працях М.В.Молнара, Е.М. Сивохопа та ін. [144, 207, 231]. Проблеми відбору змісту й організації фізичної підготовки присвячені дослідження М.В.Дутчака, Т.Ю.Круцевич [83,106,107]. Окремі питання організації, управління, оцінювання якості фізичної підготовки розглядаються в роботах Р.І.Антоніка, І.Р.Боднара, А.І.Драчука [25, 40, 82]. Однак у зазначених дослідженнях та роботах інших науковців не знайшла достатньо повного

відображення проблема раціональних технологій професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в умовах інтеграції загальної професійної й фізкультурної освіти, як інструменту формування відповідних компетентностей. Неналежна увага до цього аспекту проблеми в теорії й практиці професійної освіти є однією із причин наявних суперечностей в навчально-виховному процесі у вищій школі. Важливість вирішення вказаної проблеми зумовлена такими чинниками:

- зростаючими вимогами до рівня професійної майстерності фахівців фізичної культури та необхідністю створення державних стандартів підготовки таких фахівців;

- потребою в організації навчально-виховного процесу на основі принципів гуманізації та задовільного морально-психологічного клімату у студентських колективах;

- актуалізацією самопізнання майбутніх фахівців фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом, як ефективного способу формування професійних компетентностей;

- недостатністю обґрунтування педагогічних технологій, спрямованих на забезпечення належних умов формування професійних компетентностей фахівців фізичної культури;

- потребою в посиленні практичної спрямованості освітнього процесу фахівців фізичної культури на основі особистісно-орієнтованого підходу і можливостями вищого начального закладу в створенні умов для індивідуалізації занять фізичною підготовкою і спортом.

Зазначені чинники актуалізують проблему формування професійних компетентностей фахівців фізичної культури у вищих навчальних закладах.

## **РОЗДІЛ 1. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

Метою цього розділу є проведення аналізу теоретико-методологічних основ формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури, визначення характеристик базових понять, наукове тлумачення феномену «професійно-особистісна фізична підготовка», визначення та обґрунтування шляхів вдосконалення професійно-особистісної фізичної підготовки фахівців фізичної культури.

### **1.1. Основні дефініції формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури**

Наявність об'єктивно існуючих і закономірних зв'язків між системою вищої освіти й системою підготовки фізкультурно-спортивних кадрів показує, що освіта, як система вищого порядку, впливає на систему підготовки фахівців фізичної культури та на окремі елементи цієї системи.

Сучасна реальність у сфері вищої освіти визначається зростанням вимог до особистості, що з максимальною повнотою виражає потенціал людини в контексті стратегії особистісного розвитку. Отже пріоритетом освітньої діяльності і надалі залишається усесторонній розвиток особистості. Завдання з розвитку особистості формують педагогічні концепції й парадигми, які визначають напрями сучасної освіти [216, 217, 219]. У зв'язку із цим набуває актуальності обґрунтування технологій особистісного розвитку за допомогою освітньої діяльності, що покликана активізувати істотні властивості особистості, обумовлені її внутрішньою сутністю [27, с. 6].

Дослідники Р.Н. Макаров [124], І.І. Маріонда [128] та ін. розглядають причини неоптимального функціонування галузі освіти, спрямованої на



підготовку фахівців фізичної культури, у двох площинах. Перша – це низька організація вивчення фахових навчальних дисциплін у ВНЗ внаслідок низки причин. Однією з таких причин є низька забезпеченість спортивними спорудами, спортінвентарем, недостатньо високий рівень компетентності й наукової кваліфікації викладачів. Друга причина має більш загальний характер і знаходить вираз у тому, що в педагогіці до цього часу не знайдено справжньої суті фізичної підготовки, не достатньо сформульовано її соціальних цінностей в комплексній системі інтелектуального, морального й тілесно-фізичного розвитку людини.

Деякі вчені висловлюють думку про те, що існуюче протиріччя між соціокультурною й соматопсихічною складовою людини обумовлено посиленням акцентом при викладанні фахових дисциплін з фізичної підготовки на знання загального характеру (медико-біологічного, психологічного, педагогічного і соціологічного аспектів), без яких складно оцінити й зрозуміти справжню сутність фізичної підготовки [133; 138; 155 та ін.].

Однак найбільш характерною ситуацією для сучасної системи освіти в галузі фізичної культури і спорту є те, що традиційна система складалася під впливом практичних потреб суспільства й вимог до повноцінної фізичної готовності людини до виконання професійних завдань. До системи вищої освіти фізична підготовка входила як засіб розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок [98]. Така ситуація визначала межі досліджуваної проблематики, орієнтуючи цей процес в основному на технологічну сторону фізичної підготовки, виключаючи її духовно-ціннісне й інтелектуальне багатство. Ситуація ускладнювалася ще й тим, що рівень фізичної підготовленості, а головне – рівень сформованості фізичної культури особистості, в якій одним з провідних компонентів є ставлення до самостійних занять, не розглядалася як повноцінна складова формування професійної компетентності викладача вищої школи [12; 13; 49; 195; 197 та ін.]. В спеціальній літературі зазначається: «*Професійна компетентність*

*викладача вищої школи – інтегральна характеристика особистості, заснована на єдності мотиваційно-ціннісних, когнітивних (знання), афективних (здатність до емоційно-вольової регуляції та ін.), конативних (уміння, навички, поведінка) компонентів, а також професійно важливих якостей та здібностей, яка проявляється в рівнях засвоєння викладачем відповідних універсальних та професійних компетенцій [195, с. 347-348]».*

Звідси стає зрозумілим, що у структурі професійної компетентності викладача вищої школи, не залежно від професії, виділяються такі основні компоненти: мотиваційно-ціннісний; система професійно важливих якостей; система здібностей викладача (насамперед, педагогічних і здібностей ученого, які зумовлюють наукову обдарованість); когнітивний (знання); афективний (позитивне емоційно-оцінне ставлення до предмета і його важливості в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців, здатність до емоційно-вольової регуляції поведінки); конативний (уміння, навички, педагогічна техніка, поведінка) [195; 197].

На сьогодні в педагогічному процесі формування професійних компетентностей саме фахівців фізичної культури і спорту у вищому навчальному закладі недостатньо використовуються новітні методики проведення самостійних занять, а також технології проєктивного і цілеспрямованого саморозвитку, самопізнання, творчості, духовних потреб, які є імпульсом усякої діяльності. Також не повністю вивченою залишається роль самопізнання у професійно-фізичній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури. Без самопізнання та саморозвитку фахівець не може в повній мірі усвідомлювати, на які досягнення він здатний у власній фізичній підготовці і спорті. Він повинен володіти інформацією про фізичні можливості свого організму та способи розширення функціональних резервів організму [24; 55].

Результати опитування випускників спеціалізованих навчальних вузів та відповідних факультетів свідчать, що на значну роль фізичної підготовки, як фактору їх професійної майстерності, вказали 64,5% респондентів. Низьку

ефективність традиційної системи фізичної підготовки відмічають 79,5% випускників. Ці дані підтверджують актуальність проблеми фізичної підготовки майбутніх фахівців, як складової їх професійних компетентностей [40; 219 та ін.].

На цьому фоні самопізнання виступає як необхідна умова самовиховання й самовдосконалення, вибору життєвого шляху та професії, організації своєї поведінки. Пізнання людиною самої себе і своїх індивідуальних особливостей стає важливою умовою самовизначення, організації міжособистісних відносин, удосконалення фізичних можливостей [24; 66]. У самопізнанні поєднуються суб'єкт (сама людина) і об'єкт діяльності (що пізнається людиною). Об'єктом пізнання виступають окремі властивості та якості особистості. Забезпечення оптимальних умов для успішного функціонування особистості є неможливим без знання її структури і закономірностей становлення [36; 45].

Під поняттям «особистість» найчастіше розуміють сукупність інтелектуальних і психологічних якостей, які характеризують кожну окрему людину й визначаються як за природними даними, так і за соціальними умовами життя та розвитку [56; 60; 71; 86]. Однак, на наш погляд, це визначення особистості є не повним, так як людину характеризують не тільки інтелектуальні і психологічні якості. Фізичні кондиції, будова тіла, постава також є складовими поняття «особистість людини».

На думку Ю.А. Бородіна, особистість людини – це основна психологічна категорія, обумовлена триєдністю складових компонентів: по-перше, мотиваційним компонентом - чого хоче людина (що для неї є привабливим, спрямованість як мотиваційно-ціннісна система особистості, цінності, установки, ідеали); по-друге, що може людина (її здібності, обдарованість); по третє, ким є вона сама (які з тенденцій, установок і способів поведінки закріпилися в її характері). У цій триєдності гармонійно поєднані як динамічні характеристики особистості (спрямованість, мотиви),

так і її особисті якості (характер і здібності) [51]. Від такої структури багато в чому залежить сформованість особистості фахівця фізичної культури.

Структура особистості є надзвичайно складною і має безліч якісно різних проявів. Тому доцільно ретельніше вивчати принаймні основні складові структури особистості і відповідно до них проводити аналіз проблеми самопізнання. У структурі особистості виокремлюють елементи, які є системоутворюючими, або інтегральними, тобто включають значимі особистісні характеристики [44]. До таких системоутворюючих факторів особистості відносять: мотивацію (вся сукупність стійких мотивів, спонукань, що визначають зміст, спрямованість і характер діяльності особистості); самосвідомість (одна зі сторін свідомості людини, усвідомлення себе як професійного фахівця, а також своїх почуттів, бажань, достоїнств і недоліків, потреб); міжособистісні відносини (сукупність особистісних якостей, що визначають поведінку, положення тобто статус особистості); самопочуття індивіда; його соматичний стан. Отже поняття «особистість» тісно пов'язане з поняттям «самопізнання».

У філософській і психолого-педагогічній літературі представлено низку визначень поняття «самопізнання». В.М. Галузинський характеризує його як властивість усвідомлювати своє ставлення до світу та інших людей [66]. У працях В. А. Марищука, Ю. М. Блудова, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серикової зустрічається цікаве трактування цього поняття: «Самопізнання – пізнання свого «Я» в його індивідуальності, умовах і способах реалізації, характерних тільки для нього, у схильностях і здатностях, силах і межах власного «Я» [137]. Самопізнання являє собою складний, багаторівневий процес пізнання себе в якості суб'єкта діяльності та спілкування, побудови й корекції образу «Я», наповнення змістом самосвідомості особистості [178].

Під самопізнанням розуміємо розгорнутий у часі процес, пов'язаний з рухом від окремих ситуативних образів через їхню інтеграцію в цілісне утворення – в поняття власного «Я», як суб'єкта, відмінного від інших. Виявлення особливостей самопізнання повинне розкрити те, яким чином

людина одержує знання про себе, як розвиває це знання, як з окремих одиничних ситуативних образів воно формується в цілісне поняття, що відображає сутність людини, в якій виражається ступінь її соціальної цінності. А співставлення знань про себе із соціальними вимогами й нормами дає людині можливість визначити своє місце в системі суспільних відносин.

У літературі детально розглянуто два компоненти самопізнання – результативний і процесуальний. Перший - пов'язаний з аналізом підсумкових продуктів самопізнання, які виражаються в побудові уявлення про себе (образ «Я», Я-концепція). Представники цього напрямку намагаються відшукати різні види образів Я, класифікувати їх, або спрямовують свої зусилля на пошук «вимірювальних ознак» (змістовних параметрів) цього образу [9; 24 та ін.]. Другий - передбачає вивчення джерел, механізмів, прийомів і рівнів розвитку самопізнання. Самопізнання як процес проявляється в безперервному русі від одного знання про себе до іншого, його уточнення, поглиблення, розширення тощо [66; 94 та ін.]. Він опирається на аналіз тих підсумкових продуктів самопізнання, які виражаються в уявленні про самого себе, «Я-образі», «Я-концепції».

Самопізнання є дуже важливим для життєвого самовизначення і для досягнення цілей у певних видах діяльності. Не є виключенням і фізкультурна діяльність. У процесі самопізнання відбувається самовиховання, саморозвиток, самовдосконалення і самореалізація особистості. Цей процес безперервний, тому такі цілі не є кінцевими, а лише виходять на якісно новий рівень. У зв'язку з цим особистість розвивається не тільки у фізичному, але й психічному плані. Тобто, самопізнання є одним із факторів професійно-педагогічної орієнтації.

Фізична підготовка є фундаментальною цінністю особистості, оскільки забезпечує біологічний потенціал життєдіяльності, створює передумови для її гармонійного розвитку, сприяє прояву високого рівня соціальної активності і творчого ставлення до праці [17]. У цьому змісті практику фізичної підготовки треба розуміти, з одного боку, як освоєння й гуманізацію

внутрішньої природи (тіла людини), з іншого – як окультурення всієї діяльності, де основними є єдність навчання, самовиховання й самопізнання [44]. Така діяльність розглядається як спосіб самореалізації особистості; вона є одночасно рисою її соціальної активності та стимулом її формування. Індивідуальна фізична підготовка є результатом особистісного осмислення й вироблення уявлення, відносин, переконань, «програм поведінки». В ній інтегруються структура самосвідомості, аспекти саморегуляції та самопізнання.

Саморозвиток. Ідея про саморозвиток і самореалізацію є надзвичайно значущою для багатьох сучасних концепцій про людину [207,209,216]. Центральне місце відведено ідеї самостійності: самореалізації, саморозвитку, самовдосконаленню. Актуальна потреба в саморозвитку, прагненні до самовдосконалення й самореалізації являє величезну цінність для процесу вдосконалення індивіда. Вона є показником особистісної зрілості й одночасно умовою її досягнення. Крім усього іншого, потреба в саморозвитку, самоактуалізації – це джерело довголіття людини, причому довголіття активного, і не тільки фізичного, але й соціального та особистісного. З вираженим прагненням до саморозвитку пов'язані і професійні успіхи і досягнення, а також професійне довголіття, що вже підтверджено експериментальними даними.

Перехід від медико-біологічних і педагогічних до психологічних і соціологічних аспектів у вивченні фізичної підготовки не є данина сучасній моді на ці науки, а спроба подолати вузькоспеціалізований підхід до вивчення культурних явищ і сформуванню системної методології, в якій людина розглядається як єдина цілісна й інтегративна система.

Традиційні критерії оцінювання змісту фізичної підготовки у вищих навчальних закладах співвідносять із вимогами до фахівця, що висуваються керівними документами щодо забезпечення його професійної придатності за рахунок:

- фізичного розвитку;
- функціонального стану;
- фізичної підготовленості;
- стійкості організму до несприятливих факторів;
- морально-психологічного стану [89; 101; 219].

Фізична підготовленість являє собою якісний, системний, динамічний стан, що характеризується певним рівнем спеціальних знань, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій і соціально-духовних цінностей, набутих у ході навчально-виховного процесу у вищій школі та інтегрованих у діяльність, культуру способу життя, духовність і психофізичне здоров'я [15; 25]. Основними властивостями фізичної підготовленості майбутніх фахівців з фізичної культури виступають знання та інтелектуальні здібності, фізична досконалість, мотиваційно-ціннісні орієнтації, соціально-духовні цінності, фізкультурно-спортивна активність [49; 139; 206; 207]. Значний вплив на досліджувані процеси має самопізнання.

У процесі самопізнання варто виділяти базові та спеціальні знання. Основу базових психолого-педагогічних знань становлять знання закономірностей, рушійних сил психофізичного розвитку, особливостей свого віку, сутності процесу навчання, виховання, самовиховання тощо [216; 217].

Без спеціальних знань самопізнання є неможливим. У них знаходять висвітлення способи організації цього процесу, його принципи й прийоми. Сюди ж входять знання конкретного змісту практичної діяльності педагога щодо керівництва тими, хто навчається, в умовах навчально-виховного процесу.

У процесі самопізнання особистості знання відіграють важливу роль. У першу чергу це відноситься до самосвідомості, усвідомлення своїх інтересів, прагнень, що супроводжують самопізнання. Вони формують адекватне ставлення до себе й утворюють основу самооцінки особистості, що має дві

сторони – змістову (знання) та емоційну (відносини). Знання про себе співвідносяться зі знаннями про інших і з певним ідеалом. У результаті складається думка, що в індивіда краще, а що гірше, ніж в інших, і як відповідати ідеалу. Таким чином, можна стверджувати, що самооцінка виступає результатом порівняльного пізнання себе, а не просто констатацією наявних можливостей [182].

Самоконтроль розвивається на основі здатності людини контролювати кожен, в тому числі й фізкультурно-спортивну діяльність. Тому визначення особливостей самоконтролю як засобу самопізнання і самовиховання вимагає вивчення [177]. Функцію самоконтролю щодо реалізації програми дій усередині діяльності умовно називають функцією стабілізації дій – це перша функція самоконтролю. Другу функцію самоконтролю – коригування, стабілізації діяльності відповідно до її мотивів, підвищення її стійкості до змін – називають функцією стабілізації діяльності. Можливості цієї функції в самоконтролі значно обмежені. Це пов'язано з тим, що об'єкт самоконтролю визначається не свідомо поставленою метою, а задається конкретною діяльністю, і з зміною діяльності – змінюється сам об'єкт [83].

Звідси, для розуміння справжньої сутності феномена фізичної підготовки фахівців різних спеціальностей є досить продуктивним і комплексним використання таких аспектів культурологічного знання: ціннісно-нормативних, інституційних і технологічних [195; 196].

Ціннісно-нормативний аспект дозволяє встановити рівень розвитку й використання засобів фізичної підготовки як сукупності цінностей, норм, ідеалів людини. Технологічність й інституційність дає можливість розглянути фізичну підготовку як процес і відповідно результат освітньої діяльності в системі вищої освіти. Для того, щоб проаналізувати ціннісну складову фізичної підготовки в системі освітньої діяльності, необхідно встановити, що саме в цій галузі культури може виступити в якості показників розвитку та сформованості цінностей.



З одного боку, носієм цінностей може виступати безпосередньо сама людина у вигляді реалізації категорії «фізична досконалість», до якої включено такі характеристики, як показники фізичного розвитку (соматичні, соматоскопічні, фізіометричні показники), рівень розвиненості основних фізичних якостей і рухових навичок.

З іншого боку, якщо розглядати людину з позиції особистісного розвитку, то в цьому випадку в якості ціннісної складової фізичної підготовки в системі освітньої діяльності може виступати фізична культура особистості. За такого підходу, параметри й описовий категоріальний апарат фізичної культури виглядатиме як розвиток і формування її складових: знань й інтелектуальних здібностей, мотиваційно-ціннісних орієнтацій, соціально-духовних цінностей [196; 214].

Процес фізичного вдосконалення, якщо розглядати його в широкому змісті, містить процес фізичного розвитку, а у вузькому – психомоторний розвиток. Фізичний розвиток – процес соматичного дозрівання, розгортання форм і функцій організму [198]. Його можна охарактеризувати віковою динамікою і взаємозв'язками трьох груп показників:

- соматометричні показники (довжина й вага тіла, окружність грудної клітки, зріст сидячи й ін.);
- соматоскопічні показники (форма грудної клітки, спини, ніг, стопи, постава, жировідкладення, рельєф мускулатури, статеве дозрівання й ін.);
- фізіометричні показники (життєва ємність легенів, м'язова сила й ін.).

Наступна складова фізичної досконалості – психомоторний розвиток. Психомоторний розвиток – розвиток рухової системи людини. До основних компонентів психомоторного розвитку віднесено:

- розвиток потреби в русі й мотиваційних компонентах рухової діяльності;
- розвиток саморегуляції рухових дій (довільності когнітивних, емоційних, вольових компонентів);

- розвиток рухової навченості, нагромадження рухового досвіду (умінь, навичок);

- розвиток рухових якостей або простих і складних психомоторних здатностей [194].

Деякі аспекти соціокультурної й особистісної складової фізичної підготовки обґрунтовано у працях А.М. Чуха [220], який визначає основним завданням фізичної підготовки – формування фізичної культури особистості на основі включення до освітнього процесу майбутнього фахівця спеціальних педагогічних технологій, насичення того, хто навчається, спеціальними знаннями й методиками самостійних занять.

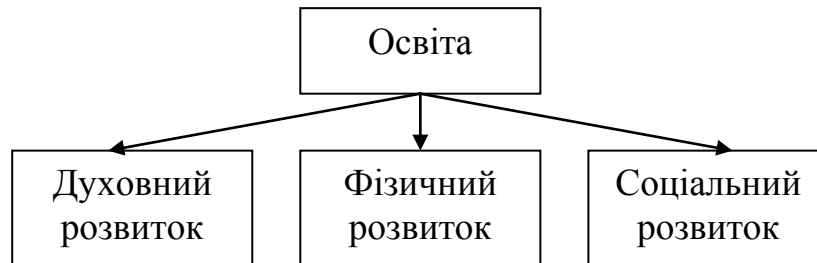
Із цієї позиції актуальним буде вивчення технологічної (дидактичної) складової фахових дисциплін у ракурсі культурологічних знань, що передбачає розгляд основних категорій педагогіки в освітній практиці вищого навчального закладу. Основним завданням технологічної складової є не опис категоріального апарату освітнього процесу, а уточнення ціннісно-нормативної природи феномена фізичної підготовки з позиції дидактичних складових навчального процесу [225].

У контексті досліджуваної проблеми актуальною є думка сучасних учених про те, що багатьох проблем дорослої людини можливо уникнути, якщо рівень освіти й, відповідно, культури відповідатиме гармонійному розвитку особистості [224]. Взаємозв'язок і взаємопроникнення духовної, фізичної і моральної освіти, об'єднаних в єдине нерозривне ціле, означає врівноваженість усіх сил людини [220].

Філософсько-антропологічний ракурс розглядає у феномені «людина» сполучення трьох компонентів: духовного, соціального й фізичного, що в онтологічному плані можна представити як відповідні групи якостей людини, які у свою чергу формуються за рахунок освоєння й перетворення елементів культури, соціуму, природи [88, с. 100].

Характеристики вище наведених компонентів традиційно представляються в ціннісно-нормативній і технологічній площині, які

формується в процесі освоєння й перетворення елементів культури, соціуму й природи, що з погляду сучасної системи освіти виступають її основними структурними компонентами - стратегіями розвитку (рис. 1.1).



**Рис. 1.1. Основні стратегії особистісного розвитку в системі освіти**

Духовний розвиток особистості традиційно зорієнтований на формування трьох сфер: ціннісно-нормативної, когнітивної (раціональної) і діяльнісної (технологічної) [109].

Найважливішою складовою духовного розвитку є ціннісно-нормативна сфера свідомості особистості. Можливість за допомогою освіти формувати цей компонент і є найбільш істотною її функцією. Освіта виступає в цьому випадку транслятором найбільш значущих й історично стійких норм і цінностей буття.

Когнітивна (раціональна) сфера передбачає формування не менш важливої складової людської духовності – раціональності як здатності за допомогою мислення відтворювати світ і перетворювати його на інтерсуб’єктивну площину пізнання. В основі цієї якості лежить категорія «інтелект». Саме інтелект є найважливішою ознакою людини, забезпечуючи поступальний хід цивілізації за рахунок процесів розвитку суспільства.

Діяльнісний (технологічний) компонент духовності включає сукупність технологій, обумовлених предметною галуззю фахівця, конкретною спеціальністю, професією [50, с. 43].

Соціальний розвиток передбачає формування професійних умінь і навичок майбутнього фахівця, а також освоєння форм і способів успішної

комунікації особистості як суб'єкта соціальних відносин. Провідним компонентом у соціальному розвитку особистості є соціально-рольовий, що визначає її становлення як суб'єкта соціальної комунікації. Один з її найвищих рівнів забезпечує транслявання й засвоєння соціально-нормативних способів і зразків діяльності й взаємодій, накопичених знань і цінностей, сконцентрованих у соціально-культурних інститутах і конкретних галузях духовно-практичної діяльності (наука, мистецтво, політика, релігія й ін.) [27, с. 8].

Фізичний розвиток, як одне з складових завдань освіти, передбачає високий рівень розвитку фізичної культури людини й суспільства, забезпечуючи тим самим більш ефективне протистояння несприятливим умовам зовнішнього середовища і труднощам, які пов'язані з змінами у суспільстві [28, с. 111].

Але, як відзначається в дослідженнях науковців [14; 41; 59; 135; 172 та ін.], сформована система фізичної підготовки й виховання у вищих навчальних закладах не здатна вирішувати поставлені завдання.

Дослідники виявили, що цінності, пов'язані з фізичним «Я» (фізичні якості, здоров'я), з функціональним змістом діяльності (висока активність, фізичні навантаження, емоційні переживання), з актуалізацією (успіх, самоповага, самоствердження), з морально-вольовими якостями (воля, наполегливість) визначають основні ціннісні орієнтації студентів у фізичній підготовці [120; 125; 165; 197; 223 та ін.]. При формуванні ціннісних орієнтацій майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на фізичну підготовку недостатньо повідомляти готові факти щодо її необхідності. Важливо так організувати реальний процес їхньої життєдіяльності, щоб ціннісні уявлення перетворювалися на перевірені особистим досвідом реальні мотиви соціально-професійної поведінки, визначали формування життєвих планів особистості (пізнання, самоповага, почуття власної гідності, естетичні й моральні якості, спілкування, авторитет). Ось чому самопізнання є важливим у формуванні життєвих планів особистості.

В основу комплексного дослідження самопізнання майбутніх фахівців покладено такі методологічні підходи: антропологічний, аксіологічний, особистісно-орієнтований, діяльнісний. Розмаїття підходів дозволяє розглядати феномен самопізнання з різних теоретичних позицій, залишаючись при цьому в рамках сучасної педагогіки вищої освіти й опираючись на кращі зразки практичного досвіду.

**Антропологічний підхід.** В якості одного з методологічних підходів у дослідженні процесу самопізнання виступає антропологічний підхід. Термін «антропологія» визначається як «знання про людину», «наука про людину». Загальну методологію дослідження ми базували на основних ідеях філософської антропології та самовиховання людини, вчень про природу й сутність людської діяльності, її доцільному і творчому характері. Антропологічне знання наповнює ядро особистості, яка розвивається, включаючи знання про закономірні взаємозв'язки людини з природою, суспільством, про процеси становлення-розвитку особистості в реальному соціокультурному й освітньому просторі [3; 7; 21; 80; 101]. За антропологічним підходом до тілесного (фізичного) розвитку людини функціонування людського організму нерозривно пов'язане з розумністю, соціальністю людини. За наявності комплексу специфічних засобів і методів фізична підготовка впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сферу особи-особистості.

Антропологічний підхід дозволяє розглядати розвиток особистості як двосторонній процес, що спрямований не тільки поза неї, але й звернений на неї саму, тобто на формування Я-концепції, індивідуального світовідчуття, програми життєвого шляху, певної роботи над собою. Це досягається в процесі безперервної самоосвіти, самовдосконалення, самовиховання [147].

**Аксіологічний підхід.** Серед розмаїття цінностей (духовних, інтелектуальних, соціальних, цінностей творчості, переживання, відносин, психологічних, професійних та інших) нами виокремлено фундаментальну цінність особистості – фізичну підготовку. Вона забезпечує біологічний

потенціал життєдіяльності, створює передумови для гармонійного розвитку особистості, сприяє підвищенню рівня її соціальної активності, формуванню творчого ставлення до праці [51].

За гуманітарного підходу до фізкультурної освіти фізична підготовка визначається як гармонізація духовних і фізичних сил особистості майбутнього фахівця – формування такої загальнолюдської цінності, як здоров'я: висока працездатність, фізична досконалість і т.д. [65; 80]. Особистість студента визначається як основна цінність усього педагогічного буття, а не тільки тілесно-функціональної сфери студента [45].

Ціннісні характеристики належать як до окремих явищ зовнішнього світу, так і до суб'єкта, який здійснює різні види творчої діяльності. У процесі творчості створюються нові ціннісні предмети, а також розкривається і розвивається творчий потенціал особистості. Таким чином, творчість збагачує саму людину, розкриває в ній нові здібності, залучає її до світу цінностей [57].

Ступінь засвоєння особистістю цінностей фізичної підготовки залежить від її свідомості, що дозволяє визначити принципи і нормативи мотивованого, індивідуального значення даних цінностей для суб'єкта [53]. У цьому змісті цінності є умовою і результатом самовизначення й самореалізації особистості майбутнього фахівця у фізкультурно-спортивній діяльності.

Особистісний рівень засвоєння цінностей фізичної підготовки визначається знаннями студентів щодо фізичного вдосконалення, здатності до самореалізації, орієнтації на пізнання себе в ході фізичної підготовки.

За особистісно-орієнтованого підходу створюються умови для повноцінного прояву і, відповідно, розвитку особистісних функцій суб'єктів освітнього процесу [40]. Цей підхід спрямовано винятково на унікальність, самобутність особистості майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Ідея «самості» посідає в ньому центральне місце. У контексті розвитку «самості» розглядаються процеси самопізнання, саморозвитку,

самовдосконалення, самовизначення, самореалізації, самовиховання, самоосвіти особистості, формування самостійності як важливої якості майбутнього правоохоронця [149].

**Діяльнісний підхід.** Категорія «діяльність» виступає як спосіб активної взаємодії людини із середовищем, у якому вона досягає свідомо поставленої мети, що виникла в результаті появи певної потреби, мотиву. Джерелом активності людини, її діяльності виступають різноманітні потреби, які розглядаються як переживання потреби в тому, що необхідно для підтримки життя і розвитку особистості. Потреба спонукає до здійснення тієї чи іншої діяльності. Людина як суб'єкт діяльності планує, організовує, спрямовує, корегує її. Водночас сама діяльність формує людину як суб'єкта. Діяльнісний підхід забезпечує цілісний погляд на процес самопізнання, при якому отримані знання використовуються для формування подальшої діяльності [37; 66; 76], який базується на самопізнанні і самовихованні.

З цієї позиції самопізнання особистості – динамічний, цілеспрямований і багатогранний процес, обумовлений сукупністю численних соціальних і психологічних факторів. Фактор – причина, рушійна сила будь-якої зміни, явища. Факторами формування називають сукупність методів і засобів навчання, організацію і зміст навчання та виховання. Ці фактори можуть сприяти або перешкоджати цьому процесу, прискорювати або, навпаки, сповільнювати його хід [29].

А самовиховання – це свідомо, планомірна, систематична робота особистості, яка необхідна для плідної діяльності в сьогоденні й у майбутньому [28]. Результат самовиховання залежить від: характеру діяльності особистості щодо виховання будь-яких якостей, визначених її оточенням, зовнішніми умовами; внутрішнього світу самої особистості; її специфічних завдань.

Склад категоріального апарату освітнього процесу дає підстави уточнити ціннісно-нормативну природу феномена фізичної підготовки з позиції дидактичних складових навчального процесу (табл. 1.1).

**Дидактичні складові навчального процесу з фахових дисциплін**

<b>Компоненти</b>	<b>Складові</b>
Змістово-цільовий	1. Цільова настанова змісту. 2. Фактори, що впливають на зміст підготовки. 3. Основна наукова теорія, що використовується у змісті підготовки. 4. Основні керівні документи (нормативно-правова база).
Мотиваційний	Мотиваційні установки навчання.
Організаційно-діяльнісний	1. Закономірності навчання 2. Принципи навчання. 3. Основні засоби і методи навчання. 4. Основні форми навчання. 5. Вид та стиль навчання.
Контрольно-регулювальний	1. Типи і види контролю. 2. Форми контролю.

Виходячи із представленої таблиці 1.1, в галузі фізичної підготовки як складової освітнього процесу у вищій школі основними педагогічними категоріями є цілі й завдання, які визначено керівними документами. Спеціальним завданням з урахуванням особливостей фізичної підготовки у вищих навчальних закладах, що здійснюють їх спеціальну підготовку, є: переважний розвиток загальної й силовій витривалості, спритності, швидкості й сили, злагодженості в колективних діях [156].

Таким чином, для досягнення мети фізичної підготовки у процесі навчання необхідно вирішити усі вищезазначені завдання. Виходячи з цього, цільові настанови навчання надають системі сучасної фізичної підготовки фахівців конкретну спрямованість, забезпечуючи правильний підбір засобів і методів навчання.

У процесі теоретичного дослідження встановлено, що на систему фізичної підготовки майбутніх фахівців впливає низка об'єктивних факторів, які можна розподілити на специфічні й неспецифічні.

До неспецифічних факторів, що здійснюють вплив на систему фізичної підготовки, зараховують:

- рівень політичного, економічного й соціального розвитку країни;



- розвиток науки й техніки, ступінь реалізації досягнень науково-технічного прогресу;

- стан наукового обґрунтування й ефективність функціонування системи фізичної підготовки у вищих навчальних закладах;

- стан науково-методичного забезпечення навчального процесу.

Групу специфічних факторів, що безпосередньо впливають на систему фізичної підготовки у вищих навчальних закладах, складають:

- вимоги керівних документів до фізичної готовності фахівців з фізичної культури і спорту;

- особливості організації й комплектування майбутніми фахівцями з фізичної культури і спорту;

- фізичний стан абітурієнтів.

Таким чином, питання професійної підготовки фахівців із фізичної культури і спорту є актуальним і потребує особливої уваги науковців.

## **1.2. Особливості вузівської підготовки фахівця фізичної культури**

Сучасні науковці та спеціалісти вважають, що освіта в цій галузі фізичної культури і спорту включає принаймні три аспекти:

- загальний «руховий», або базовий, тобто фізкультурну освіту, що передбачає вдосконалення природних, а також формування й розвиток нових рухових навичок і фізичних якостей на оптимальному для життєдіяльності людини рівні і засвоєння мінімуму знань з предмету фізичної культури [114; 184; 199 й ін.];

- професійно-прикладну фізкультурну освіту, спрямовану на формування й удосконалення таких специфічних рухових навичок, які забезпечують людині виконання професійних функцій, зберігаючи досить тривалий час високу працездатність. До змісту цього компонента включаються засоби й методи зміцнення здоров'я, протидії несприятливим впливам умов і характеру праці [204].

- спеціальну освіту, метою якої є оволодіння знаннями з використання біологічних резервів й адаптаційних можливостей людини на граничних рівнях рухової активності [194].

Таким чином, освіта в галузі фізичної культури і спорту передбачає створення умов для вільного й всебічного розвитку рухової діяльності людини для її гармонійного фізичного зростання, зміцнення здоров'я; створення бази для ефективної діяльності у всіх галузях життя, праці, побуту. Для досягнення цієї мети, формування фізичної культури майбутніх фахівців необхідно вирішувати, відповідно до методології педагогіки, з використанням притаманних педагогіці виховних, освітніх, розвивальних й оздоровчих методів, призначенням яких є досягнення цілісності педагогічного процесу у вищій школі. При розгляді інституційної складової прикладної фізичної підготовки у вузі з позиції культурологічних знань можна констатувати, що цей аспект виступає як результат діяльності в зазначеній галузі освіти.

На підставі наукових даних [128; 150; 169; 170] можна припустити, що фізична підготовка повинна бути спрямована на вирішення завдань, у першу чергу, методичної підготовки, зокрема: на формування теоретичних знань, умінь і навичок із організації індивідуальних форм фізичної підготовки студентів різних вікових груп (ранкової фізичної зарядки, самостійної підготовки, індивідуального фізичного тренування); на формування теоретичних знань, методичних умінь і навичок психолого-фізіологічного забезпечення фізичної підготовки.

Виконання завдань фізкультурної освіти, що передбачають наявність у студентів певного рівня знань, умінь і навичок в галузі освіти, високого ступеня розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості й спритності) та достатньої сформованості рухових навичок у виконанні фізичних вправ нормативної і варіативної частин навчального плану забезпечується в процесі проведення дисциплін навчального плану, що входять до блоку професійної і практичної підготовки [185].

Встановлено, що перевірка фізичної підготовленості у вищому навчальному закладі здійснюється:

- у період складання вступних іспитів абітурієнтами (контроль фізичної підготовленості за 4 вправами);

- у процесі навчання (за виконанням поточних завдань програми навчання з практичних дисциплін нормативної та варіативної частин професійної і практичної підготовки навчального плану, а саме: гімнастики, плавання, силових видів спорту, легкої атлетики, спортивних ігор та ін.);

- на іспитах і заліках з дисципліни нормативної та варіативної частин професійної і практичної підготовки навчального плану перевіряється практична, теоретична й організаційно-методична підготовка.

Поточний контроль засвоєння навчального матеріалу проводиться відповідно до навчальних та робочих програм протягом кожного семестру. Підсумкові результати освоєння навчальної дисципліни оцінюються у процесі заліку або екзамену. Під час підсумкового контролю перевіряється рівень теоретичної й організаційно-методичної підготовленості студентів. Практична підготовленість визначається поточною успішністю за результатами виконання нормативних вправ і методичних завдань, визначених робочими програмами [162].

Студенти, які не опанували передбаченими програмою нормативні фізичні вправи та методичні завдання, допускаються до підсумкового контролю тільки після освоєння цих фізичних вправ на додаткових заняттях у години самостійної підготовки.

Загальна оцінка з фізичної підготовки студентів складається з оцінок їх практичної, теоретичної й організаційно-методичної підготовленості і відповідає таким критеріям:

- «відмінно» – якщо за практичну й організаційно-методичну підготовленість отримано оцінки «відмінно», а за теоретичну – не нижче «добре»;

- «добре» – якщо за практичну й організаційно-методичну підготовленість отримано оцінки «добре» або «відмінно», а за теоретичну – не нижче «задовільно»;

- «задовільно» – якщо більше половини отриманих оцінок «задовільно», за відсутності незадовільних оцінок, або якщо оцінка за теоретичну підготовленість – «незадовільно», а за практичну й організаційно-методичну – не нижче «добре». Кінцева оцінка виставляється за загальною шкалою оцінювання, представленою в таблиці 1.2

Фізична та спортивна підготовка студентів є найважливішою складовою навчально-виховного процесу. Відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик (ОКХ), випускник з вищою освітою за кваліфікацією «вчитель фізичної культури», «тренер з обраного виду спорту» повинен мати особистий високий рівень фізичної підготовленості, міцне здоров'я, уміти впевнено виконувати фізичні вправи нормативної та варіативної частин базової програми з фізичної культури, мати особисту спортивну спеціалізацію не нижче 2-го спортивного розряду.

Таблиця 1.2

### Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

З метою виконання вимог ОКХ за спеціальністю «Фізична культура і спорт» встановлено перелік вправ, що включено до навчальних програм з дисциплін фізичної культури. В процесі аналізу навчальних і робочих програм 5-ти факультетів фізичного виховання і спорту визначено середню

кількість вправ нормативної та варіативної частин з професійно-орієнтованих дисциплін навчальних планів. Таким чином використовується понад 35 вправ, направлених на розвиток таких фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості та прикладні і спеціальні вправи [173].

Вправи на швидкість: біг на 100 м, стрибок в довжину з місця - нормативні вправи; долання дистанції 10 м стрибками на двох або на одній нозі, стрибок в довжину з розбігу – вправи варіативної частини;

Вправи на силу: підтягування на перекладині, вис на перекладині, підйом переверотом на перекладині, згинання розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід за 1 хв. - нормативні вправи; підйом силою з вису в упор на перекладині, піднімання гирі, присідання на лівій і правій, згинання і розгинання рук в упорі на брусах, кут в упорі на брусах – вправи варіативної частини;

Вправи на витривалість: біг на 3000 м, біг на 2000 м, плавання 12 хв.; - нормативні вправи; біг на 500 м, біг на 800 м, біг на 1000 м, біг на 1500 м – вправи варіативної частини;

Вправи на спритність: човниковий біг 4x9 м. - нормативна вправа; стрибки на скакалці, рівновага на лівій (правій) нозі, переверт лівим (правим) боком, стійка на голові, стійка на плечах, кидки тенісного м'яча на влучність, стрибок ноги нарізно через гімнастичного козла, переверти вперед і назад, комплекси вільних вправ на 16 рахунків – вправи варіативної частини;

Вправи на гнучкість: нахил тулуба вперед - нормативна вправа; гімнастичний місток, поперечний та поздовжній шпагат, викрут рук з гімнастичною палицею – вправи варіативної частини;

Прикладні і спеціальні вправи: лазіння по канату, стрибки на батуті, елементи спортивної і художньої гімнастики, елементи рукопашного бою та східних видів єдиноборств, елементи баскетболу, футболу, волейболу, ручного м'яча, зимових видів спорту.

Практичними вміннями й навичками з фізичної підготовки студенти опановують у ході навчальних та навчально-тренувальних занять у процесі виконання вищезазначених вправ, а також в процесі участі у спортивних заходах й під час самостійних тренувань.

Однак є вагомі підстави для перегляду систему оцінювання компетентностей вчителя фізичної культури і спорту за допомогою традиційних вправ з двох причин: по-перше, в галузі освіти відбувається реформа багатьох її елементів [89]; по-друге - динаміка показників фізичної підготовленості абітурієнтів факультетів фізичного виховання і спорту має сталу тенденцію до погіршення. Виходячи з наведеного є доцільним розробити поетапну фізичну підготовку для вчителів фізичної культури і спорту, основою якої є три етапи навчання: етап адаптації, етап базової підготовки та етап самостійного вдосконалення.

Професійна підготовка на різних етапах становлення вчителів фізичної культури і спорту висуває різні вимоги щодо рівня їх фізичної підготовленості, що обумовлює необхідність диференціації нормативів загальної фізичної підготовленості з усіх наведених дисциплін [82]. Оскільки критеріями досягнення мети окремих етапів є виконання нормативних вправ, в якості критерію мінімального (порогового) рівня прийняті значення, які забезпечують виконання практичних завдань на задовільному рівні. Належний рівень фізичної підготовленості допускає наявність таких фізичних спроможностей, які надають можливість випускникам успішно виконувати професійні обов'язки в будь-яких умовах діяльності. У відповідності з чотирьохбальною шкалою оцінювання, нижче порогового рівня – незадовільно (оцінка “2”), пороговий рівень оцінюється на задовільно (оцінка “3”), достатній рівень – добре (оцінка “4”), вище достатнього – відмінно (оцінка “5”). Ідею поетапності підготовки фахівців нами використано при розробці авторської моделі фізичної підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

Модель методики оцінювання професійних компетентностей вчителя фізичної культури і спорту передбачає визначення вимог професійної діяльності до рівня його фізичної підготовленості на різних етапах навчання; визначення нормативів фізичної підготовленості на основі використання інформативних критеріїв оцінки фізичної і професійної підготовленості вчителя фізичної культури і спорту; уточнення концептуальних основ розробки методики оцінювання рівня фізичної підготовленості вчителя фізичної культури і спорту; визначення основних її елементів на основі оцінки коректності, еквівалентності і доступності існуючих нормативів фізичної підготовленості; вибору зовнішніх критеріїв оцінки та адекватних критеріїв порогового і належного рівнів фізичної підготовленості; розробку моделей різних рівнів фізичної підготовленості.

Теоретичні знання з питань фізичної підготовки майбутні фахівці фізичної культури і спорту опановують на теоретичних заняттях (лекції, семінари), методичних заняттях (навчально-методичні, інструкторсько-методичні й показові), у ході проведення навчально-тренувальних занять, а також у процесі самостійної роботи.

Таким чином фізична підготовка є одним з основних показників професійної підготовки, важливою й невід'ємною частиною навчання й виховання. Фізична підготовка за своєю структурою – складна динамічна система. Система фізичної підготовки – це сукупність компонентів, що становлять процес фізичного вдосконалення вчителя фізичного виховання і спорту, і забезпечують їхнє функціонування відповідно до вимог, що висуваються до його фізичної готовності. Такими компонентами є: зміст, методика, управління [82; 118; 143].

Зміст фізичної підготовки складають фізичні вправи, теоретичні знання, організаційно-методичні вміння й навички, які знаходять вираження в певних засобах і формах фізичних вправ. Застосування цих вправ повинно проводитися з дотриманням гігієнічних вимог і використанням оздоровчих сил природи (повітря, сонця, води). Фізична підготовка студентів

організується й проводиться в таких формах: навчальні заняття, фізичне тренування, самостійна робота. Спрямованість і особливості цих форм фізичної підготовки впливають на їхній зміст.

Методика організації тих або інших форм фізичної підготовки – поняття широке. Методика – це сукупність методів і прийомів, спрямованих на вирішення в процесі фізичної підготовки певних фізичних завдань. Методика навчання окремій фізичній вправі включає ті або інші способи її розучування й удосконалення, а також методи й методичні прийоми, що застосовуються з цією метою [106, 204].

Методика проведення, наприклад, навчальних занять, включає структуру заняття, особливості проведення різних частин заняття, використання низки методів і методичних прийомів навчання й виховання. При цьому методика проведення навчальних занять за окремими розділами фізичної підготовки має деякі загальні риси й у той же час – істотні розбіжності. Тому, стосовно окремих форм фізичної підготовки, методика проведення може бути загальною і частковою [12; 23].

Загальна методика проведення навчальних занять із фізичної підготовки передбачає однакою їхню тривалість, аналогічні за своєю сутністю завдання й зміст окремих частин занять та інші загальні питання використання методів і прийомів навчання й виховання, тобто все те, що є характерним для проведення навчальних занять щодо будь-якого розділу фізичної підготовки. Часткова методика включає сукупність усіх питань, що характеризують використання різних методів і прийомів при проведенні занять за конкретним розділом. Загальний і частковий характер має методика проведення інших форм фізичної підготовки.

Необхідно підібрати вправи, прийоми й дії для підготовчої частини з урахуванням рівня підготовленості персоналу й змісту основної частини заняття. Викладач повинен визначити порядок виконання підготовчої частини заняття, спосіб проведення основної частини, місце заняття,



послідовність навчання, зміст і методику проведення комплексного тренування, порядок проведення заключної частини.

План-конспект передбачає правильний розподіл часу на окремі частини заняття. У план-конспекті відображаються завдання заняття, указується місце проведення, час, які питання відведено на заняття, передбачувану форму одягу, а також матеріальне забезпечення й літературу, визначається основний зміст заняття, час на виконання тих або інших дій. План-конспект підписується викладачем й затверджується завідувачем кафедри.

Теоретичні заняття спрямовані на оволодіння студентами необхідними знаннями, передбаченими програмою навчання, і проводяться у вигляді лекцій і семінарів. Практичні заняття є основним видом навчальної діяльності й поділяються на навчально-тренувальні й методичні. Навчально-тренувальні заняття складаються із трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Методичні заняття поділяють на навчально-методичні, інструкторсько-методичні й показові.

Ранкова фізична зарядка, як самостійна форма фізичної підготовки, організовується з метою систематичного фізичного тренування студентів. Вона сприяє швидкому входженню організму в бадьорий стан, є обов'язковим елементом розпорядку дня й проводиться через 10 хв. після підйому щодня, крім вихідних і святкових днів, коли студенти цю роботу проводять самостійно. Ранкова фізична зарядка має відповідні варіанти. Варіанти, куди включено фізичні вправи, вивчені раніше на практичних заняттях, розробляються викладачем, відповідальним за ведення дисципліни. Він планує їх з урахуванням вирішення загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки, матеріальної бази й особливостей підготовки студентів. Ранкова фізична зарядка проводиться, як правило, у формі комплексного заняття з включенням вправ з легкої атлетики, гімнастики, силових вправ, які виконуються з помірним фізичним навантаженням.

У зимових умовах ранкова фізична зарядка проводиться у швидкому темпі у вигляді чергування ходьби й бігу в поєднанні з вправами загального

розвитку й спеціальними вправами. За низької температури повітря, вона може проводитися в зимових куртках, або в приміщенні.

При проведенні ранкової фізичної зарядки в приміщенні виконуються і вправи загального розвитку (на тренажерах, з гантелями, еспандерами, гирями) і комплекси вільних вправ. Зарядка закінчується бігом і ходьбою на місці.

Фізичне тренування в процесі навчальної діяльності проводиться з метою підтримки професійної працездатності майбутніх фахівців фізичної культури та формування навичок організації і виконання вправ загального розвитку (ЗР) в умовах класного навчання (вправи ЗР в положенні сидячи і стоячи).

Теоретичні заняття покликані забезпечити вивчення основних положень теорії й організації фізичної підготовки на підставі директивних документів з фізичної підготовки, навчально-методичної літератури і наукових видань. Навчально-методичні й інструкторсько-методичні заняття спрямовані на формування у майбутніх вчителів з фізичної культури та тренерів з обраного виду спорту навичок й умінь, необхідних для якісної організації й проведення навчально-виховного процесу з фізичної підготовки [17]. Самостійна робота має на меті поглиблення теоретичних знань, удосконалення методичних вмінь і навичок, підвищення рівня фізичної та спортивної підготовленості студентів.

Для контролю обсягу навчально-методичної роботи доцільно занотовувати виконані завдання та обсяг фізичного навантаження у спеціальних журналах обліку фізичної підготовки. У журналі обліку фізичної підготовки враховується:

- проведення занять з фізичної підготовки, відзначаючи присутність студента, дату й тему занять, ставить свій підпис;
- виконання контрольних нормативів з фізичної підготовки (при цьому кожен студент повинен бути перевірений і оцінений протягом навчального року за всіма вправами програми) [97].

Значне місце в фізичній підготовці студентів займають інформаційні технології. Інформаційне забезпечення фізичної підготовки включає:

- формування банку даних з питань фізичної підготовки й спорту в Україні й інших країнах;

- збір й узагальнення інформації щодо передових методик, що використовуються у фізичній підготовці, й доведення їх до відома викладачів кафедри;

- популяризація досягнень студентів-спортсменів на всеукраїнських і міжнародних змаганнях через засоби масової інформації, через Інтернет;

- оформлення наочної агітації, що відображає стан фізичної підготовки й спорту в університеті;

- пропаганду ролі фізичної підготовки й спорту, здорового способу життя і їхнє значення в профілактиці й викорінюванні шкідливих звичок [191].

При проведенні всіх видів занять з фізичної підготовки керівники учбово-тренувальних занять спрямовують свою діяльність на дотримання безпеки й попередження травматизму

Організаційно-методична підготовка проводиться протягом усього терміну навчання майбутніх фахівців фізичної культури в університеті. Її основною метою є формування в студентів оптимального обсягу знань, умінь і навичок, необхідного для правильної організації й умілого керівництва процесом фізичного вдосконалення.

Основними формами організаційно-методичної підготовки є теоретичні заняття (лекції й семінари), методичні заняття (навчально-методичні, інструкторсько-методичні й показові), методична практика студентів у процесі проведення навчально-тренувальних занять і самостійна робота [47].

Загальний зміст вимог до фізичної підготовки студентів протягом багатьох років не змінюється, диференціюється лише в плані особливостей і специфіки підготовки з кожного виду спорту. Тому в цьому аспекті

відкривається широке поле діяльності для проведення фундаментальних досліджень.

Для досягнення мети фізичної підготовки у процесі навчання необхідно вирішити всі вищезазначені завдання. Виходячи із цього, цільові настанови навчання, якщо завдання навчання дійсно науково обґрунтовані й чітко сформульовані, надають системі сучасної фізичної підготовки фахівців фізичної культури і спорту конкретну спрямованість, забезпечуючи правильний підбір засобів і методів.

Таким чином, зміст педагогічного процесу з фізичної підготовки, проаналізований з точки зору методологічного й теоретичного аспектів, може виступати як особливий педагогічний спосіб теоретичного розуміння системи фізкультурної освіти, що включає всю широту спектра постановки наукових і методико-практичних питань. Тільки професійне використання всієї широти спектру наукових і методико-практичних питань у підготовці до педагогічної діяльності може забезпечити ефективне засвоєння навчального матеріалу і формування необхідного рівня компетентностей для виконання професійних обов'язків фахівця фізичної культури і спорту [226].

В системі підготовки вчителів фізичної культури і спорту в широких масштабах цього не спостерігається. Тому нами проведено дослідження з визначення структури цілісної педагогічної діяльності фахівця фізичної культури і спорту з метою визначення вкладу кожного з елементів системи в загальний результат.

### **1.3. Структура цілісної педагогічної діяльності фахівця фізичної культури**

Науково-педагогічна діяльність у вищих навчальних закладах підпорядкована освітнім технологіям, які використовуються у навчальному процесі. В останній час у вітчизняній педагогіці розвивається інтенсивно впроваджується новітня європейська технологія освітньої діяльності, а саме,

кредитно-модульна система навчання, яка й забезпечує цілісність та уніфікованість педагогічної діяльності вчителя фізичної культури і спорту [63; 140; 153].

Кредитно-модульна система навчання характеризується:

- випереджальним вивченням матеріалу завершеними інформаційно-практичними блоками (модулями);
- алгоритмізацією навчальної діяльності;
- завершеністю й узгодженістю циклів пізнання й інших циклів діяльності

В основах цієї системи навчання інтегруються накопичені в теорії й практиці ідеї і способи диференціації та оптимізації навчання. Залежно від цілей кредитно-модульного навчання, воно може бути реалізоване за допомогою традиційного або індивідуального підходів. Очевидними є необхідність і можливість індивідуалізації навчального процесу, яке дає можливість індивідуалізувати цілі, зміст і безпосередньо процес навчання за рахунок забезпечення гнучкості у використанні елементів його структури; вибору студентами власного шляху навчання й темпу засвоєння, змісту навчальних дисциплін, тощо[5; 187; 229].

Структуру навчальної діяльності пропонується будувати за трьома рівнями: загальнопідготовчим, прикладним і творчим. Крім того, науковцями [15; 131] виділено п'ять рівнів знань і умінь й обґрунтовано способи їхнього визначення, запропоновано технологію тимчасового диференціювання для створення груп вирівнювання. Побудова кредитно-модульної системи навчання з урахуванням багаторівневої та профільної структури значно підвищує ефективність освітньої діяльності, створює для студентів адаптоване до їх можливостей і здібностей освітнє середовище [194].

Провідним підходом в структурі професійно-особистісної фізичної підготовки фахівців фізичної культури і спорту обрано диференційований підхід до навчання. Це обумовлено вимогами індивідуального підходу в організації фізкультурно-освітнього процесу в ЗОШ чи ДЮСШ в залежності

від освітніх задач та категорії учнів чи спортсменів. За характерними індивідуально-психологічними рисами особистості доцільно навчально-тренувальний процес диференціювати таким чином:

- за віковим складом;
- за галуззю інтересів;
- за рівнем фізичного розвитку;
- за індивідуально-психологічним типом;
- за рівнем здоров'я [194].

За масштабом здійснення диференційованого навчання можна виділити загальновузівський й внутрішньогруповий рівні диференціації. Одночасно вузівська структура освіти може включати диференціацію студентів молодших і старших курсів. Це, у свою чергу, визначає наявність різних умов організації роботи та різних підходів теоретичного обґрунтування структури і змісту навчального процесу. Внутрішньогрупова диференціація здійснюється викладачем у навчальних групах на підставі індивідуального підходу та включенням до навчального плану блоку дисциплін за вибором студента.

Аналіз наукової літератури засвідчує наявність великої кількості освітніх технологій навчання. Розглянемо їх основні класифікаційні відмінності:

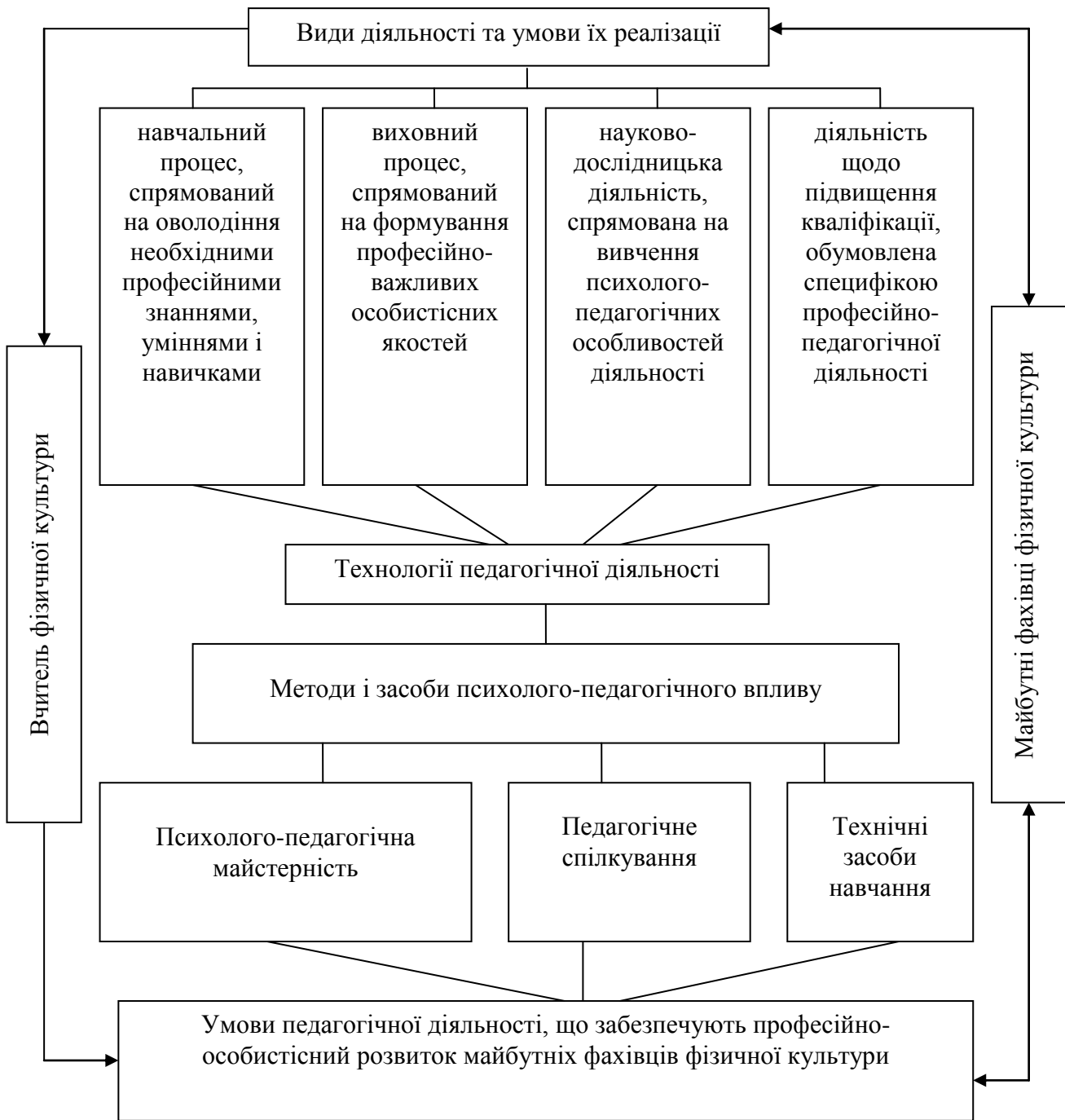
- за рівнем застосування – всі традиційні та новітні технології різної складності;
- за філософською основою – пристосувальні технології;
- за основним фактором розвитку – соціогенні з можливостями біогенного впливу (усі індивіди різні, тому підготувати всіх до одного рівня не можливо, але планка соціального замовлення повинна бути досягнута);
- за орієнтацією на особистісні здібності: інформаційні технології - способи формування знань і умінь;
- за характером змісту: навчально-технократичні, загальноосвітні, дидактоцентричні технології з обмеженою орієнтацією на особистість;

- за типом управління пізнавальною діяльністю – технології типу «система малих груп + репетитор» [159; 190]

Створення умов оптимізації педагогічної діяльності вчителя фізичної культури і спорту пов'язують з розробкою й реалізацією структурної моделі його діяльності, принципи побудови якої опираються на індивідуальні особливості вчителя та організаційно-педагогічні умови освітнього процесу.

Термін «модель» в окремих випадках тлумачать як схему, зображення або опис якого-небудь явища чи процесу в природі і суспільстві [38; 118; 125; 163 та ін.]. Педагогічна сутність поняття «структурна модель діяльності вчителя фізичної культури» виявляється через поняття «моделювання педагогічне» – одержання педагогічної моделі шляхом свідомого й цілеспрямованого спрощення реально працюючої педагогічної структури діяльності, вилученням досліджуваних явищ, їхнього посилення й можливо більш акцентованого використання [125].

Компоненти структурної моделі розглядаються в цілісній системі видів освітньої діяльності вчителя фізичної культури і спорту, де поєднуються професійно-особистісний підхід і наукова організація педагогічної праці (рис.1.2).



**Рис. 1.2. Структурна модель освітньої діяльності фахівця фізичної культури**

Така структурна модель діяльності вчителя являє собою розгорнуту базову схему й деталізований опис її складових. Суб'єктами діяльності в рамках навчального процесу з фізичної підготовки є студенти і викладачі спеціалізованих кафедр. У широкому змісті – це учасники навчально-виховного процесу, які активно реалізують ту або іншу педагогічну



концепцію викладання. Суб'єкти діяльності є основною ланкою цього процесу.

Видами цілісної педагогічної діяльності науково-педагогічних працівників є навчальна, виховна, науково-дослідна робота й робота з підвищення кваліфікації викладачів [108]. Ці види-доданки універсальні й відносяться до всіх типів вищих навчальних закладів. Їхня універсальність поширюється на всі дисципліни, що викладаються у вищих навчальних закладах, у тому числі й на викладання спортивних дисциплін та дисциплін, пов'язаних з фізичною культурою і здоровим способом життя.

Основною освітньої діяльністю викладача ВНЗ є навчально-тренувальна діяльність, що направлена на формування особистості студента. Закладаючи фундамент для всіх інших видів діяльності вчителя фізичної культури і спорту, навчальна діяльність є формотворною ланкою, що забезпечує інтегративну цілісність цієї системи. Саме діяльність викладача формує вимоги до його виховної, науково-дослідницької діяльності і вимоги до підвищення кваліфікації [15].

Під освітньою діяльністю розуміється сукупність дій у рамках навчальної програми й розкладу занять. Через безпосередню зорієнтованість навчальної діяльності викладача на суб'єкт навчального процесу, тобто на студентів, вона включена до реалізації педагогічних концепцій. Студенти є реципієнтами знань, умінь і навичок з фізичного виховання. Тому навчальну діяльність викладача розглядаємо у тісному зв'язку з навчальною діяльністю студентів. У вузькому сенсі слова, поняття «навчальна діяльність» наповнюється діяльнісним змістом [173].

Педагогічна діяльність викладача та навчання студента розглядається як єдиний цілісний освітній процес, тому що сумісна діяльність викладача та студента обумовлена спільними умовами реалізації [196]. Для кращого розуміння освітню діяльність розділимо на три компоненти: викладання, навчання і зміст. Очевидно, що в названих відносно самостійних

компонентах проявляється також їх спільний характер, що забезпечує цілісність навчально-освітнього процесу.

Дослідники відзначають, що до складу компонентів навчально-освітньої моделі включається спосіб викладання, засоби й методи вирішення конкретних освітніх завдань засвоєння студентами навчальних кредитів, а також загальна оснащеність навчального процесу [212]. Так, відзначаючи цілісність навчальної діяльності в рамках освітнього процесу, Л.В. Волков визнає процес навчання як саморегулюючу відкриту систему, що складається із двох підсистем: діяльності педагога й діяльності учнів. Сполучною ланкою між ними є інформація [63].

Таке розуміння діяльності викладача ВНЗ вказує на те, що його навчальна робота – це специфічний вид діяльності, спрямований на оволодіння суб'єктом (студентом) узагальненими способами вдосконалення та саморозвитку засобами фізичного виховання за допомогою зовнішнього контролю, що здійснюється безпосередньо викладачем. Таким чином, діяльність викладача завжди спрямована на розвиток і саморозвиток тих, хто навчається.

Встановлено, що організація навчальної діяльності повинна відповідати наступним вимогам:

- 1) діяльність студентів повинна носити не репродуктивний, а творчий (принаймні, алгоритмічно-творчий) характер;
- 2) навчальна діяльність не повинна орієнтуватися на вже досягнутий рівень розвитку здібностей, а має спрямовуватися на майбутній розвиток;
- 3) діяльність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту повинна супроводжуватися виключно позитивними мотивами.

Значна роль у навчальному процесі відіграють методики саморозвитку, самопізнання і самовиховання. Діяльність педагога, спрямована на організацію самостійної фізичної підготовки, вирішує, у свою чергу, завдання саморозвитку і самовдосконалення особистості.

Здатність до саморозвитку, спрямованість «на себе» є однією з найважливіших цілей самопізнання особистості майбутніх фахівців у ході фізичної підготовки. Основою для саморозвитку і самозбагачення особистості є досвід самостійної роботи із саморозвитку. Фізкультурна освіта значною мірою визначає розвиток професійних та особистісних якостей, сприяє навчанню студентів самооцінці практичної діяльності, здібностей, дозволяє виявити дефіцит знань, вмінь чи навичок формує потребу у підвищенні власного загальнокультурного і професійного рівня. Згодом це переростає в потребу фізичного самовдосконалення особистості майбутнього фахівця фізичної культури і спорту, яка включає сукупність її самосвідомості, видів і прийомів діяльності, що визначають і регулюють її позицію щодо свого фізичного вдосконалення [25; 100].

У процесі розвитку самопізнання майбутніх фахівців формується ставлення особистості до цінностей фізичної культури. Виділяють безліч груп, які визначають усе розмаїття проявів суб'єктивних факторів, що здійснюють вплив на особистісну фізичну підготовку студентів [49; 71; 79; 84; 90 й ін.].

Першу групу становлять природні особливості, які проявляються в динаміці психофізичної діяльності. До них належать: швидкість виникнення і стійкість психічних процесів (швидкість сприйняття й мислення, тривалість відчуттів, яскравість уяви тощо); інтенсивність психічних процесів (почуттів, емоцій, волі); темп і спрямованість психічної діяльності. Необхідно враховувати, що всі ці особливості проявляються в підсвідомих реакціях: у міміці, жестах, різноманітних безумовних рефлексах.

Другу групу становить сукупність моральних якостей. До таких належать: світогляд, що проявляється у формі переконань, моральних норм, ідеалів особистостей. Моральні якості формують особистісну поведінку студента. Провідні методи виховання моральних якостей у студентів – це самоаналіз та самокоригування, завдяки чому й відбувається формування особистісної поведінки.

Третю групу суб'єктивних факторів, що визначають формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самопізнання в процесі фізичної підготовки, визначають особистісні риси поведінки студента, які проявляються у комунікативних міжособистісних відносинах (товариськість, доброзичливість, скромність і т. д.).

До четвертої групи входять риси поведінки, що визначають «критичність», тобто ставлення студента до самого себе: вимогливість, самокритичність, й інші риси, пов'язані із самосвідомістю, самоспостереженням, самооцінкою.

До п'ятої групи віднесено організаторські здібності, які проявляються в таких рисах поведінки: діловитості, відповідальності, вимогливості, ініціативності, працездатності, уміння організувати себе, тощо.

До шостої групи віднесено перцептивно-гностичні якості, які проявляються в таких рисах поведінки: спостережливості, толерантності, саморозвитку, творчого ставлення до справи).

До сьомої групи віднесено експресивні якості, які проявляються в таких рисах поведінки: емоційній стійкості і чуйності; ентузіазму, почутті гумору, витримки тощо.

Організаторські, комунікативні, перцептивно-гностичні та експресивні якості особистості визначають психофізіологічну готовність студента до фізичного самовдосконалення, а отже, й до його здатності до самопізнання. Ці якості формуються протягом усього періоду навчання у вищому навчальному закладі при вивченні таких дисциплін: «Основи спортивного тренування», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика обраного виду спорту», «Теорія і методика викладання футболу, гімнастики і легкої атлетики», «Підвищення спортивної майстерності», «Силові види спорту» та ін.

Навчальна діяльність викладача фізичного виховання є першим й основним видом діяльності в рамках структурної моделі. Оптимум, з педагогічної точки зору, полягає у тому, що навчальна діяльність викладача

має, як результат, вільне володіння студентами цінностями фізичної культури. Все це, однак, не виключає орієнтації на певний ідеальний образ, коли викладач розвиває максимальний інтерес у студентів, вимагаючи глибокої усвідомленої мотивації до фізкультурної освіти, що заснована не тільки на одержанні позитивної оцінки за виконане завдання, але й засноване на професійних фізкультурних цінностях.

Наступним компонентом структури цілісної педагогічної діяльності викладача фізичного виховання є виховна діяльність. Вона визначається як діяльність, спрямована на формування цілісної і всебічно розвиненої особистості студента [103]. Настільки широке педагогічне розуміння цієї складової дає змогу вважати її, по-перше, відносно самостійним видом діяльності, а по-друге – органічною частиною будь-якого іншого виду діяльності науково-педагогічного складу, де вона орієнтована на формування особистісних якостей майбутнього фахівця. Виховна діяльність впливає на формування особистості студента, підвищуючи їхню зацікавленість у досягненні найбільш високих результатів у навчальному процесі й формуючи в них позитивні ціннісні орієнтації в процесі навчання.

Науково-дослідною діяльністю є відносно самостійний вид пізнавальної діяльності майбутнього вчителя фізичного виховання і спорту, що, будучи одночасно органічною частиною навчально-виховного процесу, покликаний науково забезпечити цей процес і сприяти вирішенню загальних завдань вищої освіти.

Науково-дослідницька діяльність майбутнього вчителя фізичної культури і спорту має три сторони:

- перша – обумовлена особливостями науково-дослідницької роботи під час навчання в університетах (визначеною кафедрами тематики наукових досліджень та встановленим переліком традиційних методів дослідження обмеженням творчого підходу до вирішення проблемних питань з боку наукових керівників);

- друга – обумовлена специфікою наукових досліджень в фізичній культурі і спорті;

- третя – обумовлена особливостями процесу самопізнання, яке не має чіткого напрямку розвитку і часто базується на методі «проб і помилок».

У навчальному процесі є дуже важливим принцип системності не тільки у викладанні, але й у навчанні. Поняття «системність» – це цілісність, регулярність викладання й навчання. Це і є сутністю науково-дослідної діяльності викладача фізичного виховання і спорту [162].

Наступна складова системи цілісної педагогічної діяльності викладача фізичної підготовки – діяльність щодо підвищення кваліфікації [108]. Її завдання – повсякденна творча підготовка викладача. Підвищення кваліфікації повинно відповідати вимогам безперервності й цілісності, також ураховувати специфіку професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

З погляду педагогічної науки, підвищення кваліфікації вчителя фізичної культури і спорту – це вдосконалення форм і методів педагогічної фізкультурно-спортивної роботи, створення умов для комунікацій з колегами, які безпосередньо беруть участь в організації фізичного виховання та проведенні спортивних заходів, формування знань і умінь щодо оптимізації навчально-виховного процесу в своєму цілісному вигляді. Підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання є істотним фактором вдосконалення їх професійної майстерності. Основною формою підвищення кваліфікації вважається стажування в інших навчальних закладах та інститутах післядипломної підготовки (курси підвищення кваліфікації).

Достатньо ефективною формою підвищення кваліфікації викладачів є взаємне відвідування занять, яке, на відміну від курсів підвищення кваліфікації, має безперервний характер, що повністю відповідає основній вимозі до цього виду діяльності. Взаємне відвідування занять створює сприятливу педагогічну основу професійної діяльності викладачів. Викладач

має можливість бути оціненим іншим викладачем (колегою) професійно й доброзичливо, що дозволяє йому підтримувати себе в достатньо високій професійній формі. Результати взаємних відвідувань обговорюються на засіданнях кафедри й вносяться до спеціального журналу. Це максимально демократизує робочу обстановку й помітно підвищує ефективність навчального процесу [27].

До структурної моделі підготовки викладача фізичного виховання входить технологія педагогічної діяльності [34]. Вона поділяється на дві підсистеми: перша – технологія застосування засобів і методів педагогічного впливу; друга – застосування новітніх технічних засобів навчання (ТЗН).

Технологія застосування засобів і методів психолого-педагогічного впливу охоплює алгоритми прийомів і дій, що складають педагогічну майстерність: з одного боку - комунікативні здібності спілкування зі студентами та способи викладення матеріалу; з іншого боку – власне способи впливу на емоційно-вольову сферу студентів, спрямовану на найкраще сприйняття останніми матеріалу, що вивчається. Головне педагогічне завдання – максимальна засвоєваність навчального матеріалу, що досягається також шляхом його оптимального підбору та систематизації з різних джерел, виходячи з того, що фізична підготовка – не кінцева мета, а складова формування особистості майбутнього фахівця фізичної культури і спорту. Технологія використання методів впливу полягає в тому, що викладач не повинен примушувати студента вчитися. Кращим способом педагогічного впливу є стимуляція пізнавальної діяльності студента, у тому числі, у наданні допомоги зорієнтуватися в безмежній кількості масової та професійної друкованої та електронної інформації. Комплексне поєднання методів педагогічного та психологічного впливу повністю відповідає нашому баченню проблеми оптимізації діяльності викладача.

Інформаційно-технічні засоби навчання також входять до структурної моделі діяльності викладача фізичного виховання. Використання засобів інформаційних технологій (ІТ) становить невід'ємну частину процесу

викладання фізичної підготовки. Однак важливо визначити педагогічні критерії оптимальності використання цих засобів для досягнення кращих результатів. Очевидно не варто захоплюватися використанням засобів ІТ на практичних заняттях, але, не відкидаючи ідею їхнього використання у фізичному вихованні, не виключати й широке використання більше традиційних засобів, зрозуміло, з урахуванням вимог професійно-особистісного підходу й наукової організації педагогічної праці [194].

Розгляд структурної моделі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури має відбуватися через аналіз умов, що забезпечують максимальну оптимізацію такої підготовки. При цьому під умовою, ми розуміємо сукупність обставин, яким підпорядковується виконання якої-небудь дії, здійснення якого-небудь процесу [173]. Крім того, є інше визначення умови – перехідний (етапний) стан щодо поставленої мети, факт, наявність якого є необхідним для переходу до іншого стану або факту [61]. Решта джерел дають визначення слова «умова» у множині: умови – це сукупність станів, від яких залежить що-небудь [92].

Вважаємо за можливе розглядати педагогічні умови і фактори оптимізації діяльності викладача вищого навчального закладу в їхній єдності, тому мова йтиме про створення належних умов для оптимізації процесу реалізації структурної моделі підготовки вчителя фізичного виховання і спорту. Серед різних умов, найбільш значимими є педагогічні. Педагогічними умовами (факторами) оптимізації діяльності викладача вищого навчального закладу є сукупність всіх складових що забезпечують успішне виконання завдань його освітньої діяльності. Педагогічний зміст умов і факторів оптимізації діяльності викладача вищого навчального закладу пов'язаний з його розумінням зазначених понять. Зупинимось на педагогічних умовах, за яких можливе успішне виконання викладачем своїх професійних обов'язків, що рівнозначне оптимізації його професійної діяльності. Отже педагогічними умовами, що забезпечують успішне виконання вчителя фізичної культури своїх професійних обов'язків, є такі:



- постійне вдосконалення організації праці викладача в єдності з удосконаленням змісту його діяльності з метою підвищення їхньої ефективності;
- безперервне самовдосконалення професійної майстерності як функціонального обов'язку кожного викладача;
- комплексне проведення заходів з оптимізації організації праці викладача шляхом послідовного вирішення окремих завдань;
- колективна участь викладачів в організованому творчому пошуку шляхів оптимізації своєї діяльності;
- постійне підвищення кваліфікації в системі післядипломної освіти [224; 225].

Незважаючи на те, що зазначені вище теоретичні положення були наведені стосовно вищого навчального закладу педагогічного напрямку, вони вважаються універсальними і можуть бути застосовані до підготовки фахівців усіх галузей та спеціальностей. Крім того, їхня універсальність розповсюджується на всі навчальні дисципліни гуманітарного, природничо-наукового (фундаментального) та професійного і практичного блоків підготовки. Однак це – лише педагогічний аспект проблеми умов оптимізації діяльності викладача вищого навчального закладу фізкультурного профілю чи відповідного факультету. Оптимізація навчального процесу насправді можлива за дотримання викладачем всіх зазначених умов педагогічної діяльності, а також за умов професійно-особистісного підходу й наукової організації педагогічної праці.

На факультеті підвищення кваліфікації, перепідготовки, післядипломної та заочної освіти львівського держаного інституту фізичної культури існує практика, яка передбачає щонайменше, дві умови оптимізації діяльності вчителя фізичної культури. перша – використання засобів фізичного виховання у навчальному процесі; друга – структурна, що передбачає організацію занять з фізичної культури з урахуванням диференціації рівнів фізичної підготовленості студентів. Обидві ці умови

також мають педагогічне наповнення. Так, підвищити особистісний рівень інформаційної культури можна шляхом участі в роботі курсів підвищення кваліфікації або самостійно.

Структура навчального плану включає наступні цикли навчальних дисциплін:

1. Цикл соціально-гуманітарних дисциплін з обсягом педагогічного навантаження - 10 год.;
2. Цикл професійно-орієнтовних дисциплін з обсягом педагогічного навантаження - 62 год.;
3. Діагностично-аналітичний цикл дисциплін з обсягом педагогічного навантаження - 36 год.

Не менш важливим у вдосконаленні педагогічної майстерності вчителів фізичної культури є виконання випускної роботи за визначеною тематикою.

Дослідження структурної моделі діяльності вчителя фізичної культури дозволили провести аналіз характеристик її компонентів:

1. Структурна модель діяльності має багаторівневу будову та комплексний характер.
2. Складові (елементи) структурної моделі взаємозалежні між собою таким чином, що в сукупності простежується взаємопроникнення всіх елементів моделі.
3. Моделі навчально-освітньої діяльності притаманна педагогічна структура, яка включає: особистісні компоненти – індивідуальні особливості реалізації видів діяльності викладача; діяльнісні компоненти – внутрішні й зовнішні мотиви та ціннісні орієнтації.
4. Структурі моделі навчально-освітньої діяльності властива системна організація.

Таке структурування моделі діяльності свідчить, з одного боку, про складну структуру педагогічної майстерності вчителя фізичної культури і спорту, з іншого – про її доцільну упорядкованість системи його підготовки. При цьому для інтеграції складових моделі діяльності недостатньо мати

лише відповідну педагогічну установку. Вищий ступінь педагогічної організації діяльності викладача фізичного виховання і спорту досягається в умовах реалізації положень професійно-особистісного підходу й наукової організації педагогічної праці, на основі яких можна створити власну педагогічну модель [222].

Реалізація структурної моделі діяльності вчителя фізичної культури ґрунтується на педагогічній діяльності, яка підпорядкована принципам оптимізації педагогічної діяльності. У новітніх дослідженнях автори називають наступні основні принципи (вихідні положення) педагогічного процесу: цілеспрямованість навчання й виховання; доступність у навчанні й вихованні; систематичність, безперервність і послідовність навчального процесу; урахування вікових й індивідуальних особливостей тих, хто навчається; ступінь засвоєння знань, рівень сформованості професійних умінь і навичок [75].

Кожен з перерахованих загальних принципів виявляє власну педагогічну сутність відповідно до особливостей викладання фізичної підготовки в умовах вищого навчального закладу.

Свідомість, активність і самостійність обумовлені виникненням мотивів до професійного вдосконалення і рівнями мотивації в умовах вивчення фахових дисциплін. Мотиваційна складова діяльність студентів безпосередньо залежить від діяльності викладача, причому наявність стійкої вмотивованості пов'язана як із загальною ціннісною орієнтацією, так і з результатами навчально-виховного процесу.

Урахування індивідуальних особливостей у навчанні пов'язане з індивідуальними розбіжностями в оволодінні фізичною підготовкою. У цьому контексті можна вести мову про сприятливі періоди навчання руховим діям й соціально обумовлені фактори сприяння засвоєнню професійно-орієнтованої дисципліни в цілому.

Ще однією педагогічною умовою застосування структурної моделі діяльності є використання професійно-особистісного підходу, коли в центрі

процесу навчання перебуває студент, як суб'єкт навчальної діяльності, і цілі навчання визначаються з позицій урахування його індивідуальних особливостей, рівня фізичної підготовленості, інтересів, схильностей, життєвих цінностей, домагань, соціальної позиції і статусу в колективі.

Рівень засвоєння знань, сформованості вмінь і навичок з фізичної підготовки означає, що вони можуть бути відтворені й використані в різних видах діяльності і в різні умови. З педагогічної точки зору центральною ланкою навчальної діяльності є засвоєння знань, а його механізмом вважається їх перенесення з одного виду діяльності на інший [166; 167].

Засвоєння знань може бути визначене як процес прийому, збереження отриманих знань і застосування їх у нових ситуаціях, що вимагають вирішення практичних і теоретичних завдань, тобто використання цих знань у формі вміння на їхній основі вирішення нових завдань [163].

Рівень засвоєння професійних знань, умінь і навичок істотно залежить від системності навчання. Однак міцність засвоєння знань, сформованості вмінь і навичок можуть розглядатися через призму багатократного повторення алгоритмів професійних дій. Поняття міцності набутих знань, умінь і навичок є відносним та нестабільним у часі.

#### **1.4. Роль самопізнання у формуванні професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури**

Важливе значення в організації навчального процесу і його результативності мають професійні компетентності фахівця фізичної культури, основою яких є його особистий рівень фізичної підготовленості.

У дослідженні ми опираємося на погляди А. Райцева, який вважав, що у розвитку професійних компетентностей фахівця фізичної культури провідну роль відіграє викладач (тренер), що виступає у ролі суб'єкта освітнього процесу. Автор констатує, що з позицій структурного аналізу професійних і особистісних якостей викладача ВНЗ у його професійній

педагогічній діяльності повинні бути: *наукова підготовленість, моральна складова, фізична та педагогічна підготовленість*[181]. Уточнення сутності й змісту досліджуваного педагогічного явища передбачає розкриття його внутрішньої структури, стійких взаємозв'язків елементів системи.

Результати проведеного аналізу наукових праць, дисертаційних робіт, навчальних джерел, присвячених проблемі розкриття й осмислення змісту педагогічної діяльності викладача ВНЗ, свідчать, що на цей час запропоновано значну кількість різноманітних варіантів її структури й взаємозв'язків елементів у цій структурі.

У зв'язку із цим, разом з аналізом поняття «педагогічна діяльність викладача фізичного виховання», необхідним і важливим кроком у розумінні сутності й змісту педагогічної діагностики професійних компетентностей викладача ВНЗ, є уточнення сутності іншого стрижневого компоненту досліджуваного феномена – професіоналізму діяльності, його взаємозв'язку з низкою категорій, що широко використовуються для позначення якості виконання педагогічної праці: «педагогічною майстерністю», «педагогічною кваліфікацією», «фаховою компетентністю». При цьому вихідними досліджуваної моделі професійної діяльності є такі положення:

- по-перше, під професіональною діяльністю частково розуміється складова більш загальної проблеми – професіоналізму викладача, а вирішення завдання професійної підготовки є можливим за умови психолого-педагогічного аналізу поняття педагогічного професіоналізму, що дасть можливість діяти адекватно на всі елементи моделі;
- по-друге, професіоналізм діяльності фахівця фізичної культури і спорту має специфічні особливості, що потребують аналізу сутнісних відмінностей від професіоналізму діяльності фахівців інших професій.

Результати аналізу визначеного аспекту діяльності викладача дають підстави констатувати, що практично всі вчені й дослідники, які розглядали питання професіоналізму в педагогічній діяльності, одноголосно включають

до його структури професійну компетентність, педагогічну культуру й професійно важливі якості педагога.

Це, як показало вивчення наукової літератури, узгоджується з поділом цілісного поняття «професіоналізм викладача» на дві складові: «професіоналізм особистості» й «професіоналізм діяльності». Також очевидно, що рівень сформованості професійно важливих якостей викладача може сприяти або перешкоджати продуктивному вирішенню педагогічних завдань, що й дозволяє вести мову про можливість виокремлення в загальній структурі професіоналізму часткового компонента – професійно важливих (значущих) якостей. У свою чергу, професіоналізм діяльності, що відображає діяльнісний аспект загальної проблеми професіоналізму, може бути представлений як сукупність характеристик, що визначають якість виконання педагогічних функцій та вирішення педагогічних завдань.

В системі особистісного та соціально-діяльнісного підходу професіоналізм включає також педагогічну культуру, що вивчалася низкою вчених вищої школи [99]. Педагогічна культура розглядається як певний ступінь оволодіння педагогічним досвідом, його досконалість в цій діяльності, досягнутий ним рівень професійного розвитку [49; 193]. У науково-теоретичних розробках проблему педагогічної культури представляють наступним чином: як інтегральну якість особистості професіонала; як умову й передумову ефективної педагогічної діяльності; як узагальнений показник професійної компетентності викладача; як мету професійного самовдосконалення [20, 193].

Оскільки Україна приєдналася до Болонської угоди й у такий спосіб декларувала намір інтеграції до європейського освітнього простору, вітчизняна вища школа зобов'язана погоджувати свою оцінку якості професійної освіти з міжнародними стандартами (умова нострифікації дипломів). У цьому зв'язку урядовою програмою модернізації освіти поняття «компетентностей» введено до термінологічного апарату вітчизняної теорії й практики освіти.

Відповідно до спеціальної спортивної методології [34, 217, 218], визначено зміст і структуру, а також ті фактори, які більшою мірою впливають на формування й розвиток категорії «компетенція». Так, поняття «компетентність» (лат. *competentia*, від *competo* – «спільно домагаюся, досягаю, відповідаю, підходжу») у словниках трактується як «володіння знаннями, що дозволяють судити про що-небудь», «поінформованість, правочинність», «авторитетність, повноправність» [60].

Поняття «компетентність» трактується як «сукупність повноважень (прав й обов'язків) якого-небудь органа або посадової особи, установлених законом, статутом певного органу або інших положень», «володіння знаннями, що дозволяють судити про що-небудь», «галузь питань, у яких хто-небудь добре обізнаний» [180]. Для поняття «компетенція» можна знайти такі визначення: «коло питань, явищ, у яких певна особа має авторитетність, знання, досвід; коло повноважень, питань, що підлягають чиему-небудь веденню», «особисті можливості якої-небудь особи, її кваліфікація (знання, досвід), що дозволяють брати участь у розробці певного кола питань або самій вирішувати, завдяки наявності певних знань, навичок» [60].

Тобто, «компетенція» є похідним поняттям від «компетентності» і означає галузь знань, умінь і навичок людини, у той час як «компетентність» – семантично первинна категорія й представляє їх інтеріоризовану (особистий досвід) сукупність, систему, певний багаж знань людини [172].

При цьому під нтеріоризацією (від лат. *interior* - внутрішній) розуміють психологічне поняття, що означає формування розумових дій і внутрішнього плану свідомості через засвоєння індивідумом зовнішніх дій з предметами і соціальних форм спілкування. Поняття введено французькими психологами П'єром Жане, Жаном Піаже, Анрі Валлоном, використовується в психоаналізі при поясненні переходу структури міжособистісних відносин всередину психіки та формування несвідомого (індивідуального або колективного), яке в свою чергу визначає внутрішній план свідомості. За Виготським,

«інтеріоризація» - є становлення людської форми психіки завдяки освоєнню індивідом людських цінностей.

Виходячи з усіх вище наведених визначень та трактувань понять, компетентність проявляється й може бути оцінена тільки у практичній діяльності, а її рівень може підвищуватися безупинно протягом усієї професійної життєдіяльності. Ключові ж професійні компетенції – це спроможність особистості вирішувати завдання, які виникають у процесі професійної кар'єри й не залежать від професії або спеціальності (інваріантні стосовно зовнішніх впливів).

Освітні компетенції є системними характеристиками особистісно-орієнтованого підходу до освіти, оскільки відносяться винятково до особистості педагога і перевіряються тільки в процесі виконання ним певного комплексу дій.

Розглянемо наступне поняття - «професійна компетентність». Так, на думку В.А. Сластьоніна, І.Ф. Ісаєва, А.І. Міщенко й Є.Н. Шиянова, професійна компетентність педагога виражає єдність його теоретичної й практичної готовності до здійснення педагогічної діяльності, при цьому основу структури педагогічної компетентності становлять численні педагогічні вміння, що характеризують цю готовність [172].

Професійна компетентність педагога являє собою узагальнені особистісні якості, що містять теоретико-методологічну, культурологічну, предметну, психолого-педагогічну й технологічну готовність до продуктивної педагогічної діяльності. Професійна компетентність, як особистісна якість педагога, базується на фундаментальному науковому утворенні й емоційно-ціннісному ставленні до педагогічної діяльності й має структурно-рівневу форму у вигляді мотиваційних, цілепокладальних, змістово-операційних компонентів. Професійна компетентність формується як ззовні, так і шляхом самоосвіти, самовдосконалення і самопізнання, при цьому вихідними у формуванні професійної компетенції виступають



інтелектуальні вміння, що базуються як на емпіричних, так і на теоретичних знаннях в межах навчальної дисципліни [154].

Виходячи із результатів проведеного аналізу сутності розглянутих категорій, доходимо висновку, що поняття «компетенції» включає три складові: перша – соціальна сутність (у цьому змісті компетенції є умовою інтеграції в соціумі); друга – особистісна сутність (оскільки природа компетенції забезпечує самореалізацію і самопізнання особистості); третя є характеристикою категорії «діяльність».

Таким чином, процес формування професійних компетентності викладача, складовими якої є відповідні компетентності, повинен задовольняти потреби соціуму, особистісні установки і характеризувати успішність діяльності особистості.

Професійна компетентність базується на професіоналізмі, який складається з професійних знань, умінь і навичок, педагогічної культури й професійно важливих якостей особистості [193]. Кожна із представлених складових професіоналізму педагога є взаємозалежною й взаємодоповнює одна одну.

Проведений аналіз літературних джерел виявив, що для успішної педагогічної діяльності до структури «професійної компетентності» на основі особистісного та соціально-діяльнісного підходу необхідно включити наступні групи компетентностей:

- компетентність за діяльнісним напрямом;
- компетентність за соціальним напрямом;
- компетентність за особистісним напрямом.

На підставі вище наведених орієнтирів розглянемо структуру професійної компетентності фахівців фізичної культури і спорту. У концептуальному плані, якщо бути послідовним і підкреслити, що провідним є особистісний компонент професійної компетентності, то з позиції цього підходу загальна компетентність фахівця характеризується сукупністю таких

компетентностей: психологічного, інтелектуального, аутопсихологічного, рефлексивного й ін.

Психологічну структуру діяльності педагога розглянуто в дослідженнях багатьох науковців [107; 224]. У наукових працях виділено чотири функціональні компоненти: гностичний, конструктивний, організаторський і комунікативний. Крім того, до них додалися проектувальний і власне конструктивний компоненти.

Психологічна компетентність – це наявність здатностей, знань, умінь і навичок ефективного самоуправління психікою, її організації в умовах фізичного й соціального середовища діяльності; наявність здатностей, знань, умінь і навичок ефективного керування психікою підлеглих в умовах певного виду праці [20].

Крім того, відомо, що вищий щабель в ієрархії структури особистості і в той же час її основною характеристикою є професійна спрямованість. Отже, можна вважати, що професійна спрямованість особистості є ключовим моментом у розвитку професійної компетентності і повинна включати психологічну складову особистісного напрямку, оскільки її спрямованість визначає змістовно-функціональну сторону професійної освіти майбутнього фахівця, у процесі якого й формується компетентність [49].

Розкриваючи професійну спрямованість, визначено, що вона являє собою систему мотивів, потреб-домінант, цінностей, прагнень, закріплених через мету, установки, наміри, прагнення й активну працю щодо їхнього досягнення і відіграє двояку роль: з одного боку, вона є детермінантою професійної компетентності, а з іншого – фактором її успішного формування.

В якості показників компетентності розглядаються індивідуальні характеристики:

- широта розумового світогляду;
- гнучкість і багатоваріантність оцінок соціальних і природних явищ (адекватність сприйняття оточуючого світу);
- готовність до сприйняття незвичайної, суперечливої інформації;

- уміння осмислювати причинно-наслідкові зв'язки;
- орієнтація на виявлення істотних та об'єктивно значущих аспектів того, що відбувається;
- схильність мислити категоріями ймовірного [91].

Таким чином, до структури особистісного компонента професійної компетентності фахівця фізичного виховання і спорту: психологічну компетенцію, інтелектуальну компетенцію, індивідуальну й аутопсихологічну компетенцію, що, на нашу думку, цілком достатньо забезпечує характеристику особистісної складової ефективної професійної діяльності. Якщо звернутися до соціальної складової професійної компетентності педагога, то тут можна виявити наступні найбільш характерні для педагогічної професії особливості й відповідно компоненти (компетенції): аксіологічна й комунікативна компетенція. Аксіологічна компетенція містить такі характеристики: висока активність і соціальна відповідальність; потреба й здатність до виховної діяльності, справжня інтелігентність, духовна культура, бажання й уміння працювати разом з іншими; готовність до ретрансляції духовних цінностей, потреба в постійній самоосвіті й готовність до неї. Аксіологічний компонент професійної компетентності педагога варто доповнити такими якостями:

атракція – соціальна установка на повагу до людини, ставлення до учня, як до самоцінності;

емпатія (співчуття, співпереживання, входження до емоційної сфери студента);

креативність – здатність до творчості;

екстравертність – залучення до активних комунікацій (соціальна і колективна активність);

емоційна врівноваженість;

оптимізм і життєрадісність як постійні риси характеру[49; 50].

Поняття комунікативної компетентності є багатограним, воно включає цілу низку компонентів і його тлумачення через це є

неоднозначним. Найчастіше комунікативну компетентність визначають як здатність людини адекватно до ситуації організувати свою мовну діяльність у її продуктивних і рецептивних видах [99]. Комунікативна компетенція передбачає володіння лінгвістичною компетенцією, знання відомостей про мову, наявність умінь співвідносити мовні засоби із завданнями й умовами спілкування, розуміння відносин між комунікантами, уміння організовувати мовне спілкування з урахуванням соціальних норм поведінки й комунікативної доцільності висловлення. На наш погляд, незаперечним є той факт, що ця компетенція сприяє позитивній взаємодії й співробітництву майбутнього фахівця фізичної культури і спорту з колегами й учнями [104].

Проблемам соціальної компетентності у цей час приділяється значна увага вітчизняних і закордонних авторів [34; 70; 99]. Виходячи з аналізу робіт, соціальну компетентність можна визначити як систему знань про соціальну дійсність і про себе, систему складних соціальних умінь і навичок взаємодії, сценаріїв поведінки в типових життєвих ситуаціях, що дозволяють швидко й адекватно адаптуватися, приймати рішення зі знанням справи, з огляду на сформовану кон'юнктуру, діючи за принципом «тут, зараз і щонайкраще», досягати максимуму користі з обставин, що склалися. Основні функції соціальної компетентності – соціальна орієнтація, адаптація, інтеграція соціального й особистого досвіду.

Третій компонент професійної компетентності фахівця – діяльнісний. З позицій цього підходу компетентність фахівця визначається цілями й завданнями, змістом його професійної діяльності, професійними функціями, ситуаціями, які в ній виникають, їхньою складністю, динамізмом, керованістю; діяльнісний компонент є одночасно передумовою успішного виконання професійних обов'язків.

Результати аналізу загальнотеоретичних підходів до розуміння категорії «педагогічна компетентність викладача» дають можливість охарактеризувати цей феномен, розкрити його зміст через структуру й функції компонентів [17; 34; 91; 104 та ін.].

Когнітивна складова визначає обсяг і мобільність знань педагога (тобто процес їх постійного відновлення, оволодіння новою інформацією для успішного застосування в певних умовах), пов'язаний з усвідомленням мети навчальної діяльності.

Дидактична складова педагогічної компетенції забезпечує високий рівень предметної й методичної частини педагогічного процесу, одне з основних місць в якому посідає гнучкість методу (фахівець повинен не тільки знати суть проблеми, але й уміти вирішувати її практично, застосовуючи при цьому, залежно від обставин, той метод, який найбільше підходить до певних умов).

Методична компетентність педагога включає володіння різними методами навчання, знання дидактичних методів, прийомів й умінь застосовувати їх у процесі навчання, знання психологічних механізмів засвоєння знань й умінь у процесі навчання й умовно підрозділяється на:

- дидактичні вміння (чіткість і доступність у викладенні матеріалу);
- володіння методичними прийомами передачі інформації;
- володіння різними формами організації навчальної діяльності;
- культура мови;
- послідовність і логічність в організації і проведення навчального процесу [28].

Сучасні вимоги до фахових навчальних дисциплін у вищій школі полягають у здійсненні інтегративного педагогічного процесу, завданням якого є не тільки облік і контроль за виконанням студентами певних нормативів, а в забезпеченні високого рівня фізкультурної освіти, в основі якої лежить фізична культура особистості. Для виконання цього завдання, що в цей час і є провідним у системі фізичного виховання студента, викладацький склад повинен відповідати комплексним вимогам, тобто – освітньо-професійним компетенціям, які є дзеркальним відображенням фахових компетенцій вчителя фізичної культури, тренера з обраного виду

спорту. До таких компетенцій нами зараховано загальну та професійно-прикладну фізичну підготовленість і спеціальну інтегративну освіту.

До складу загальної, спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості випускника вищої школи, виходячи з вимог і змісту навчальних дисциплін, повинна входити його практична підготовленість за розділами навчальних програм: прискорене пересування й легка атлетика, гімнастика й атлетична підготовка, спортивні й рухові ігри, плавання, лижна підготовка, класичні та східні види єдиноборств.

Спеціальну інтегративну освіченість фахівця фізичної культури, що входить до складу загальноосвітніх компетенцій, утворюють знання з анатомії й фізіології людини, психології, історії й соціології фізичної культури, теорії й методики фізичної підготовки, а також теоретичні знання й практичні навички в галузі спортивного тренування, організації й проведення змагань з олімпійських та не олімпійських видів спорту.

Таким чином, усі компетенції, що входять до складу діяльнісної складової професійної компетентності викладача фізичного виховання вищої школи, повинні забезпечувати ефективність і результативність педагогічного процесу з фахових навчальних дисциплін і бути основою професійної самореалізації. Значну роль у формуванні професійної компетентності відіграє самопізнання.

Самопізнання у фізкультурно-спортивній діяльності починається зі сприйняття індивідом фізичної підготовки як цілісної та багато структурної системи, почуттєвого й емоційного пізнання ним фізкультурно-спортивної діяльності. Це сприйняття містить запас знань, уявлень, образів рухів, відносин, реакцій, орієнтації тощо. Розвиток сприйняття майбутніх фахівців фізичної культури і спорту виявляється в умінні краще зрозуміти фізичну вправу, пізнати її сутність і значення як засіб особистісного фізичного вдосконалення. Виховання вміння сприймати цінностей фізичної культури пов'язане з особистісним формуванням інтелекту, естетичних почуттів, із

розвитком мотивації до самопізнання власного «Я» як суб'єкта самореалізації та самоактуалізації [155-157].

Самооцінювання в процесі пізнання себе – це оцінювання особистістю своєї ролі у суспільстві та межі своїх можливостей. Це найбільш істотна й найбільш вивчена в науці сторона самосвідомості особистості. Виокремлюють наступні основні форми самооцінки: адекватну, занижену, завищену. Також виділяють ступені стійкості кожної з них. Самооцінка відіграє важливу роль в організації результативного управління своєю поведінкою. Вона є суб'єктивною підставою для визначення рівня домагань, тобто тих завдань, які особистість ставить перед собою, і на реалізацію яких вона вважає себе здатною. Самооцінювання, як і самопізнання в цілому, починається із зовнішності. Одним із джерел самооцінювання й видів самоспостереження є бачення свого відбиття (у дзеркалі). В такому баченні людина здійснює почуттєве сприйняття свого зовнішнього вигляду. Це зорове подвоєння особистості, що слугує одним із засобів самопізнання, ідентифікації людини із самою собою [24, с. 59].

Самооцінка, яка сприяє розвитку самопізнання, дозволить студенту порівнювати власні можливості відповідати вимогам майбутньої професійної діяльності, забезпечить правильність дії, думок. Адже людина нерідко натрапляє на протидію оточуючих, переконати яких стає надскладною задачею. Значну роль в здатності донести до співрозмовника свої переконання відіграє самовпевненість та достатньо висока самооцінка. У свою чергу, надмірно низька самооцінка може свідчити про розвиток комплексу неповноцінності, стійку непевність у собі, відмову від ініціативи, байдужість, самокритичність [152].

Виявлення рівнів самооцінки сприяє ефективному управлінню самопізнанням, що набуває важливого значення в процесі занять фізичною підготовкою. *Перший рівень розвитку самооцінювання* – процесуально-ситуативний; визначає оцінку свого «Я» за окремими безпосередніми зовнішніми результатами діяльності. *Другий* – якісно-ситуативний;

встановлює зв'язок між власними вчинками та обставинами, що швидко змінюються. *Третій* – якісно-консервативний; характеризується руйнуванням прямолінійних, формальних зв'язків між вчинками та сформованими навичками діяльності. *Четвертий* – якісно-динамічний; характеризується усвідомленням складних зв'язків між набутими навичками та адекватними формами реакцій на обставини, що складаються у процесі діяльності. Цей рівень характерний для студентського віку [24].

В системі професійних компетентностей значна роль відведена рефлексії – осмисленню і переосмисленню особистістю свого досвіду, знань про себе, оцінок, думок, відносин і т. д. Завдяки рефлексії усвідомлюється необхідність реконструкції та заміщення «неефективних елементів» у самосвідомості особистості новими, виникає потреба в зміні самого себе, власної поведінки. Саме в рефлексії як родовій особливості людини природа людської суб'єктивності знаходить своє вище вираження. Рефлексія дозволяє зробити свої думки, емоційні стани, дії й відносини, та й узагалі всього себе предметом спеціального розгляду і практичного перетворення. «Рефлексія дозволяє усвідомити значення і зміст інформації..., є стимулом усякого мислення, а також є доступною тільки за допомогою самого мислення» [203, с. 246]. Лише за високого рівня рефлексивності особистість стає більш вільною і творчою.

У ході дослідження виділено найбільш важливі механізми самопізнання: перенесення, ідентифікацію, інтеріоризацію, вибірковість.

**Перенесення.** Уперше механізм «перенесення» при порівнянні себе з іншими було визначено Б.Г. Ананьєвим. У підсумку спостереження за поведінкою однієї чи багатьох людей у подібних ситуаціях виробляється судження, а потім поняття про деяку психологічну якість чи характерну властивість людини. Далі здійснюється «перенесення» цієї якості на себе, в результаті досягається ступінь присутності «цієї психологічної якості, її виразність, форми прояву, рівень розвитку тощо. Сфера перенесених на себе психологічних особливостей іншої людини поступово розширюється – від



окремих якостей, що проявляються в часткових поведінкових актах, до глибинної системи сутнісних властивостей, що характеризує лінію поведінки людини в цілому» [8].

В реальному процесі самопізнання у фізкультурно-спортивній діяльності звичайно переплітаються моменти поступового нагромадження даних про себе в результаті порівняння, співвіднесення себе з іншими. На цьому рівні самопізнання також переплітаються присутні в будь-якому конкретному спілкуванні людей (поряд із перенесенням поведінки інших на себе) проєкції своїх якостей на інших, прагнення уваги з боку інших і підстановка на їхнє місце.

**Ідентифікація** – це розумова операція, за допомогою якої людина приписує собі, свідомо або несвідомо, характеристики іншої людини чи групи. Основне місце в ідентифікації посідає поняття «перенесення». Науковці вважають, що процес ідентифікації є уподібненням у формі переживань і дій певної особи (суб'єкта) іншій особі (моделі) [24]. Майбутні фахівці фізичної культури і спорту можуть порівнювати себе з посадовими особами (з вчителями фізичної культури ЗОШ, викладачами вишів, керівниками відповідних кафедр і факультетів, відомими тренерами) або з певним ідеалом, еталоном, ототожнюючи себе з таким еталоном.

Ступінь ідентифікації розрізняють за повнотою, тобто за тим, якою мірою ми ототожнюємо себе з чим-небудь, а також за рівнем усвідомленості самого процесу уподібнення. Як зазначалося, ідентифікація може бути як свідомою, так і несвідомою.

**Інтеріоризація** – засвоєння думок, оцінок інших людей про себе. Це основний спосіб психічного розвитку та його об'єктивізація в діяльності людини (практичній і теоретичній). Під інтеріоризацією можна розуміти дослідження психічного суб'єктного відбиття об'єктивної дійсності та внутрішнього світу людини, що є можливим лише за допомогою вивчення самої людини як суб'єкта діяльності, який реально існує в системі суспільних відносин взаємодії суспільства з природою. На думку Є.П. Ільїна, шляхом

інтеріоризації відбувається формування особистості, яка, у свою чергу, доповнює визначення процесу інтеріоризації, пояснюючи його як присвоєння продуктів суспільного досвіду, освоєння певних позицій, ролей і функцій. Уся структура мотивації, а також цінності детерміновані саме цим суспільним становленням особистості [94].

**Вибірковість** – селективність у засвоєнні інформації про себе, уявлень про себе. Вона багато в чому залежить від думки інших осіб. Ця функція має здатність обмежити або повністю ігнорувати небажану для особистості інформацію, інколи надавати їй привабливого емоційного забарвлення [131]. Цей механізм самопізнання дозволяє підвищити рівень самооцінки, що позитивно впливає на професійне становлення фахівця фізичної культури і спорту.

Інтегративними показниками сформованості професійної компетентності фахівця фізичної культури і спорту є результати його діяльності, які в галузі фізичної культури і спорту необхідно оцінювати не традиційною змінною академічної успішності студентів, заснованої на формуванні спеціальних знань, рухових навичок і розвитку фізичних якостей, а рівнем сформованості особистості, її морально-психологічним станом, а також становленням фахівця фізичної культури, тренера з обраного виду спорту як індивіда з притаманними йому особливостями педагогічної (тренерської) діяльності.

Виділено чотири рівні оптимізації процесу діяльності фахівця фізичної культури і спорту:

- 1) формування ціннісних орієнтацій;
- 2) посилення мотивація до навчання;
- 3) освоєння методології фізичного виховання та спортивного тренування;
- 4) формування індивідуальних особливостей викладання чи тренерської роботи.

Запропонована структура, обґрунтована на підставі аналізу педагогічного змісту принципів реалізації структурної моделі діяльності фахівця фізичної культури і спорту, дає, на наш погляд, нове розуміння оптимізації його діяльності в реальних умовах навчально-тренерської діяльності. Необхідність формування такої багаторівневої структури педагогічної оптимізації пов'язана з розширенням понятійного поля педагогічних умов діяльності за рахунок виділення оптимальної кількості складових структурної моделі й послідовного взаємозв'язку змістовного аспекту кожного з розглянутих рівнів.

Узагальнюючи викладене, відзначимо, що структурна модель діяльності фахівця фізичної культури і спорту найбільш повно реалізується лише в комплексі психолого-педагогічних впливів, які ґрунтуються на принципах професійно-особистісного підходу й наукової організації педагогічної праці.

## **РОЗДІЛ 2. ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Метою цього розділу є обґрунтування програми формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури на основі самопізнання. Для підвищення якості підготовки фахівців фізкультурно-спортивного напрямку пропонуються організаційно-педагогічні і особистісно-орієнтовані педагогічні технології, які реалізуються через авторську програму фізичної підготовки, що базується на моделі формування самопізнання. У зв'язку з тим, що основною складовою професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури є фізична підготовленість, буде доцільним провести дослідження її нормативних засад.

### **2.1. Обґрунтування нормативних засад професійно-особистісної фізичної підготовки фахівця фізичної культури**

Нормативні засади національної системи фізичного виховання передбачають три види норм: належні, порівняльні та індивідуальні [16]. Належні норми визначаються вимогами того або іншого роду діяльності людини, у нашому випадку, фізкультурної діяльності студентів вишу. Порівняльні норми будувалися на основі відсотка осіб, яким доступний той або інший норматив за визначеною шкалою оцінювання. Основою для порівняння слугували час, відведений на виконання певного нормативу, об'єм та інтенсивність фізичного навантаження, якість виконання фізичної справи тощо. Індивідуальні норми дозволили провести порівняльну характеристику фізкультурних та спортивних досягнень людини на різних етапах тренування.

Теорія і методика фізичного виховання при обґрунтуванні нормативів виходить із необхідності застосування методу оптимальності норм. Для цього при формуванні шкали нормативів завжди передбачалося проведення порівняльного аналізу поточного рівня фізичної підготовленості й результатів виконання окремих фізичних вправ, що характеризують розвиток тих, чи інших фізичних якостей та рівень сформованості рухових навичок. Для проведення зазначених досліджень підбиралася репрезентативна вибірка студентів. Порівняльний аналіз проводився методом оцінювання розподілу результатів виконання фізичних вправ у сформованих альтернативних групах «сильніших» й «слабших» студентів за ефективністю їх професійної діяльності [150]. У тих випадках, коли були труднощі в реєстрації прямих показників професійної працездатності, використовувався метод парних порівнянь на основі оцінювання експертами професійного навчання однорідної групи студентів [153]. Але на практиці багато нормативів засновані на порівнянні результатів тестування більших вибірок майбутніх фахівців і використанням формальних математичних методів дослідження [132].

Результати багаторічного апробування шкали оцінювання (100-бальної, європейської та національної 5-ти бальної) показали, що розподіл, побудований на їх основі, добре відображає структуру оцінок за виконання вправ кандидатами до навчання у вищих навчальних закладах та підтверджує стійкість їх середнього рівня. Близькість характеру розподілів і їхніх статистичних параметрів дозволяє об'єднати отримані результати за три роки в єдину вибірку досить великої чисельності. З достатнім рівнем вірогідності можна стверджувати, що такий розподіл відображає реально складний стан розвитку фізичних якостей випускників середньої школи в системі фізичної підготовки. За такого підходу відразу ж слід зазначити нерівномірне розташування показників нормативних вимог при розподілі результатів виконання різних фізичних вправ. Приміром, для студентів основної групи норматив задовільної оцінки (біг на 100 м – 14,6 с) розташовувався в 6-му

класовому інтервалі шкали; біг на 3 км – 12 хв. 20 с – у 8-му; у підтягуванні на поперечині (10 разів) – в 6-му класовому інтервалі. Настільки ж нерівномірно розташовані нормативні вимоги для одержання інших оцінок за результатами виконання фізичних вправ.

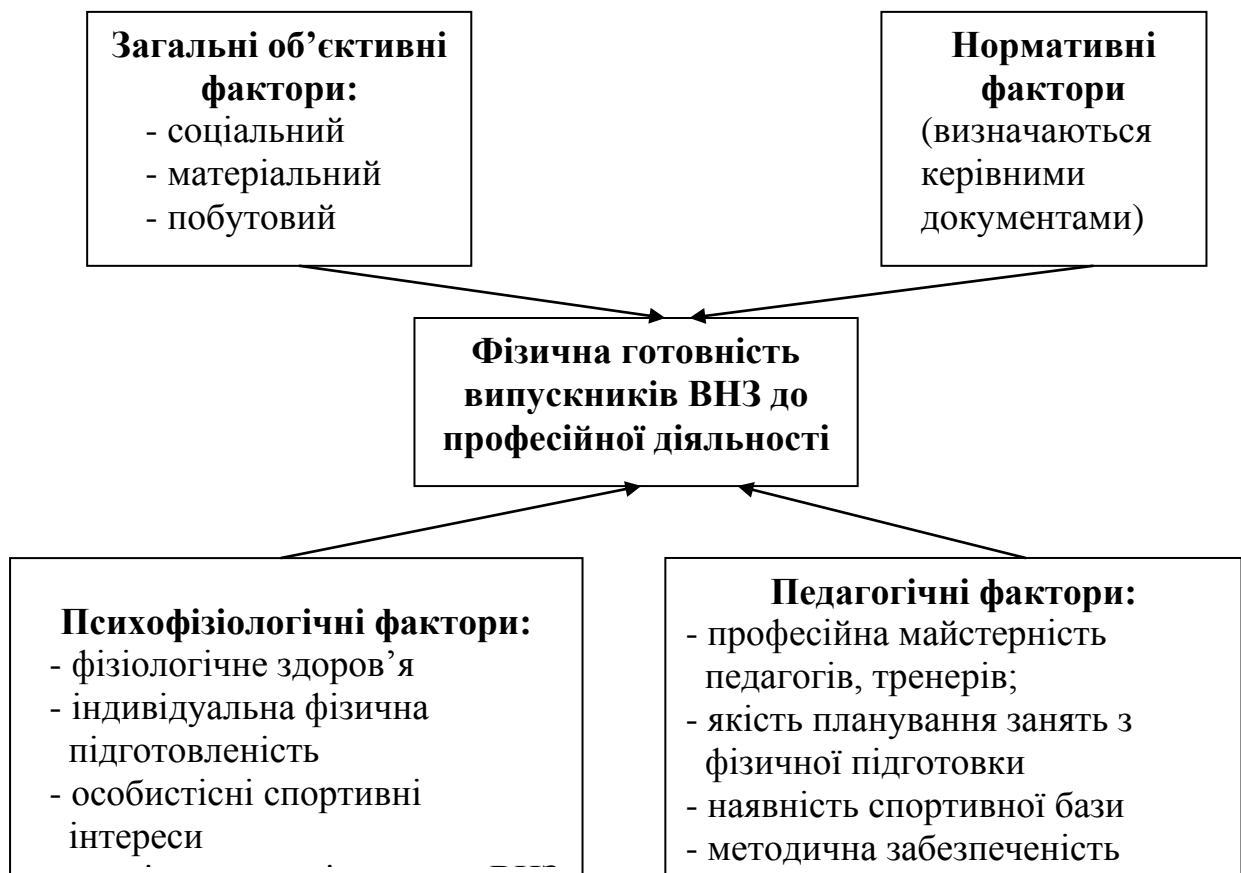
Таким чином, вимоги нормативної частини програми з фізичного виховання не еквівалентні до існуючого стану фізичної підготовленості абітурієнтів. За результатами бігу на 100 м середній результат у кандидатів на навчання дещо кращий за норматив на оцінку «задовільно» або близький до нього. Практично таке ж співвідношення спостерігається для нормативу в підтягуванні на перекладині, а для бігу на 3 км вимоги для виконання нормативу на «задовільно» значно вищі за середній результат, який за результатами наших досліджень знаходиться на рівні  $214 \pm 18$  с.

Нормативні вимоги для оцінок «добре» у вправах для бігу на 100 м і підтягуванні на перекладині за показниками нормованого відхилення нижчі, ніж для бігу на 3 км, але для нормативу на оцінку «відмінно» показники приблизно однакові (Додаток А).

При вивченні вікової динаміки розвитку фізичних якостей вчені відзначають, що для кожного з них характерна наявність «критичних періодів», коли зростання показників прискорюється або сповільнюється. Час настання «критичних періодів» у віковому аспекті в кожній фізичній якості є різним [84; 92; 99]. При цьому, наприклад, останні «синзетивні періоди» у розвитку якості швидкості припадають в юнаків на вік 17–18 років, тобто початок навчання у вищих навчальних закладах, а «синзетивні періоди» для якості витривалості наступають пізніше цього строку, й ця якість помітно краще розвивається в процесі навчання. У цілому наведені дані дають підстави констатувати, що зв'язки показників вихідного рівня фізичної підготовленості абітурієнтів з нормативами з фізичної підготовки мають складний характер і повинні використовуватися, у першу чергу, як інформація для корегування тренувального процесу. Насамперед, це повинно стосуватися осіб з низькою аеробною витривалістю, кількість яких, судячи із

установленої тенденції, останніми роками зростає. Саме за рівнем розвитку зазначеної якості в цей час більше 50% осіб, які проходять підготовку за кваліфікацією фізичне виховання і спорт, не відповідають установленим вимогам.

За результатами анкетування встановлені фактори, що впливають на формування фізичної готовності фахівців до майбутньої професійної діяльності (рис. 2.1).



**Рис. 2.1. Фактори, що впливають на формування готовності фахівців фізичної культури до майбутньої професійної діяльності**

Результати проведеного дослідження дозволяють стверджувати, що загальні об'єктивні, педагогічні, психологічні й нормативні фактори прямо чи опосередковано впливають на розвиток системи фізичної підготовки у контексті вищої освіти і, як результат, визначають необхідність програмно-цільового підходу з обов'язковим урахуванням результатів комплексного

оцінювання фізичної готовності фахівців до майбутньої професійної діяльності. Вирішення цього завдання дозволило визначити найбільш оптимальний напрямок корегування нормативів фізичної підготовки фахівців під час їх навчання у вузі.

Викликають зацікавленість наукові та педагогічні аспекти, що розкривають особливості підходів до вирішення завдань фізичної підготовки зазначених фахівців. Результати аналізу літературних джерел щодо різних аспектів загальної, прикладної та оздоровчої фізичної підготовки свідчать про наявність численних досліджень, виконаних за цією проблематикою [82; 107; 112; 134; 143 та ін.]. У цих та інших роботах висвітлюється широке коло питань як загальної, так і оздоровчої фізичної підготовки, спрямованої на зміцнення й корекцію фізичного стану різних вікових категорій населення.

Однією з найбільш відомих наукових праць, у якій розкриваються теоретичні й практичні механізми позитивного впливу фізичних вправ на серцево-судинну, дихальну, нервову, вегетативну та інші системи організму, є робота Ю.А. Андрєєва [10]. Багатьом науковцям під час проведення досліджень із залученням репрезентативних вибірок вдалося показати педагогічну ефективність впливу дозованих фізичних навантажень на зміцнення здоров'я людей різного віку [19; 18; 30; 32; 58 та ін.].

Теоретична основа такого впливу найшла своє обґрунтування в багатьох фундаментальних роботах відомих вчених [22; 48; 60; 67; 68]. Дослідниками вивчено теорію функціональних систем, що дає можливість зрозуміти сутність дії фізичних вправ на процеси, які відбуваються під їх впливом в організмі людини. Ця теорія була взята багатьма вченими в якості основної наукової платформи для визначення оптимальної рухової активності людини [74; 167; 186 та ін.]. Так, реалізація основних принципів загальної теорії функціональних систем дозволила Л.Я. Іващенко й Т.Ю. Круцевич успішно застосувати основні положення теорії в практиці фізичного виховання та лікувально-оздоровчої роботи людей різних професій [92].



Принципи фізичного виховання і дидактики навчально-виховних процесів дозволили також розкрити феномен валеолого-педагогічного впливу на студентів шляхом урахування їх індивідуальних біологічних ритмів. Це дозволило методологію оздоровчої, фізкультурної культури вивести на більш якісний рівень.

Однією з фундаментальних робіт, що розкриває фізіологічні основи рухової активності людини, як важливого фактора ефективної життєдіяльності і покращення працездатності, є робота А.Г. Рибковського [189]. На основі багаторічних і численних експериментів автор дійшов до висновку, що рухова активність, спрямована на підвищення аеробної витривалості, сприяє кращій професійній працездатності людини. Це положення підтверджують і інші дослідники. Зокрема, Ю.К. Дем'яненко у своїх дослідженнях, проведених в Санкт-Петербурзі, показав, що зміни, які відбуваються в організмі людини при виконанні різних фізичних вправ, прийомів і дій, мають загальний характер і відбуваються на морфологічному, біохімічному й функціональному рівні та приводять до формування й удосконалення професійних фізичних якостей [78 с. 141с]. В теорії і методиці фізичного виховання це явище називається «теорією перенесення», якою передбачена закономірність перенесення навичок, набутих під час виконання одних вправ на якість виконання інших.

У роботі В.П. Коржа представлено експериментально-теоретичне обґрунтування механізмів перенесення тренуваності [103]. При цьому автор виділяє два його види: перший – позитивне перенесення при оволодінні професійними діями, тобто вплив уже наявних навичок й умінь в одній діяльності на оволодіння навичками в іншій; другий – негативне перенесення, тобто негативний вплив набутих навичок на результати іншої діяльності, що є суттєвою перешкодою вдосконалення техніки рухових завдань. Так, фахівцям фізичного виховання і спорту добре відомо, що перевчити техніку виконання вправи значно важче, ніж вивчити нову вправу.

Явище перенесення тренуваності може здійснюватися не тільки в структурі й характері рухів, але й на функціональному рівні. Саме ця обставина дає підставу вести мову про те, що оздоровчо-прикладна спрямованість фізичного виховання є однією з складових в системі завдань підвищення якості навчання фахівців фізичної культури і спорту. Це пояснюється тим, що явище перенесення значною мірою пов'язане з комплексним характером морфологічних, біохімічних і функціональних змін в організмі під впливом професійної діяльності й фізичного тренування [95; 171 й ін.].

Роль вегетативного компоненту в реалізації перенесення рухових навичок є більш вираженою, коли останні мають стійкий ступінь сформованості. У цих випадках недостатній рівень фізичної підготовленості позначається на характері й ефективності професійного навчання переважно під впливом стомлення, скутості, обмеженої рухової активності, екстремальних факторів впливу середовища тощо.

Теорія перенесення навичок ставить питання про оптимальний рівень фізичної підготовленості, що забезпечує позитивний вплив на ефективність професійного навчання фахівців фізичної культури.

У спеціальній літературі є дані, які свідчать, що високі результати в кожній галузі діяльності людини досягаються за рахунок формування в неї специфічних композицій навичок, які забезпечують відпрацьований алгоритм дій. Чим вищою є ця специфічність, тим складнішим є пряме перенесення рухових навичок, набутих у процесі навчання, на професійну діяльність того чи іншого фахівця [114; 184; 192]. Вище наведене дозволяє увести до спеціальної фахової термінології поняття «професійно-особистісна фізична підготовка» майбутніх фахівців фізичної культури, яка забезпечуватиме відновлення й корегування тих чи інших функцій організму з метою набуття професійно-важливих знань, умінь і навичок.

Як показано в інших роботах, аналогічні проблеми існують і у фізичній підготовці чоловіків віком від 18 до 22 років [164]. На сьогодні

пропонуються три підходи до обґрунтування нормативів фізичної підготовки.

*Перший підхід* базується на принципі впровадження більш високих нормативів з фізичної підготовленості відносно їх оптимального рівня з метою стимулювання до досягнення вищого рівня фізичного вдосконалення.

*Другий підхід* отримав визначення «Урахування в фізичному вихованні об'єктивних вимог, максимально наближених до професійних дій». Суть його полягає у порівнянні ефективності виконання фахових обов'язків в умовах професійної діяльності, з показниками фізичної підготовленості фахівців тієї чи іншої спеціальності. Для реалізації другого підходу визначено оптимальні параметри фізичної підготовленості фахівців. проведено порівняльний експеримент, в якому піддослідні були поділені на полярні групи «кращих» і «гірших» за професійною та фізичною підготовленістю. При цьому рівень фізичної підготовленості фахівців, що забезпечує ефективне виконання професійної діяльності, брали за належний.

*Третій підхід* отримав визначення «Урахування норм реального рівня індивідуальної фізичної підготовленості», який передбачає планування навчально-тренувального процесу з урахуванням особистісних показників фізичної тренованості і здоров'я.

Універсальним напрямом, що може значною мірою сприяти реалізації завдань професійно-особистісної фізичної підготовки, можуть стати різні фізкультурно-оздоровчі технології, засновані на нормованому розвитку аеробної витривалості. М.А. Годик на основі численних експериментальних даних сформулював положення про те, що аеробна витривалість є фізіологічною базою професійної працездатності [68].

Разом з тим, науковці відзначають важливість оптимізації характеру фізичного навантаження на заняттях з фізкультурно-спортивною спрямованістю з урахуванням індивідуальної підготовленості особи [213; 231]. На підставі викладеного вважається доцільним розробити програму

професійно-особистісної підготовки майбутніх фахівців на основі самопізнання, як одного з напрямків підвищення ефективності освіти.

## **2.2. Педагогічні умови формування самопізнання фахівця фізичної культури в процесі навчання у вищій школі**

Ефективність реалізації авторської програми багато в чому залежить від сформованості мотивації до самопізнання фахівців фізичної культури. Формування готовності студентів до самопізнання в процесі фізичної підготовки обумовлено комплексом педагогічних умов. Під педагогічними умовами розуміються фактори, які забезпечують ефективність навчального процесу. Для перевірки ми визначили дві групи педагогічних умов: організаційно-педагогічні та особистісно-орієнтовані. Такий вибір предмету дослідження обумовлений специфікою професії вчителя фізичної культури, тренера з обраного виду спорту. Умови формування самопізнання є такими:

### **1. Організаційно-педагогічні умови формування самопізнання;**

*1.1. Орієнтування студентів на ціннісне ставлення до формування особистості.* На основі самопізнання відбувається вдосконалення самого себе. Однією зі складових необхідного знання про себе є знання про своє фізичне «Я», що має особливу значущість. Воно впливає на зміну цінностей, мотивів, потреб особистості, є основою «Я-концепції». Її фізичною складовою виступає образ власного тіла, що включає особливості індивідуального самосприйняття: сукупність знань, уявлень про еталони будови тіла, особистісного життєвого рухового досвіду. За коректної оцінки педагогом особистості студента, у останнього формуються адекватні знання про відмінності між еталонними (нормативними) показниками і реальним станом речей, підвищується якість педагогічної взаємодії. Ця організаційно-педагогічна умова спрямовує систему педагог-учень на якісну зміну самосвідомості і «Я-концепції»; під впливом засобів фізичного виховання

педагогічна дія направлена на розвиток функцій організму і зміну будови тіла.

*1.2. Створення настанови на продуктивну взаємодію між викладачем і студентом.* У процесі спільної діяльності викладача і студента у останнього спостерігається формування самосвідомості, основним наслідком якого є пізнання себе й установка на самовдосконалення. В ході активної взаємодії руйнується сформований негативний стереотип ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, проявляється внутрішнє прагнення змінити, «переконструювати» своє «Я». Включення студентів до системи довірливих, особистісних відносин з викладачем стимулює їхню пізнавальну активність, створює сприятливий психологічний клімат, гуманітаризує освітнє середовище академічних і позааудиторних занять.

Застосування широкого спектра неформальних прийомів спілкування в процесі проведення занять, уміння вести дискусію, формування спільної творчої діяльності, індивідуального ставлення студента до запропонованого змісту фізичної підготовки сприяє створенню психолого-педагогічних умов унікального розвитку кожного студента відповідно до вибору способу самореалізації й самовдосконалення. Характер спілкування педагога багато в чому визначається вмінням збагнути внутрішній світ своїх студентів, забезпечити відповідальну, розумово й емоційно адекватну реакцію вихованців. Творчий діалог з викладачем, його емоційна підтримка проявлених студентом зусиль, допомагають останньому набути впевненості у своїх силах, переконаності у значущості й необхідності самопізнання.

*1.3. Етапність і послідовність формування готовності до самопізнання.* На кожному етапі передбачається вирішення певних завдань, для прикладу: забезпечити позитивне ставлення студентів до процесу самопізнання; розвинути інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності; сформувати потребу у всебічному аналізі власних переваг і недоліків; вирішити завдання особистісного самовизначення; розвинути здібності до самопроекування особистісної програми фізичного самовдосконалення.

Зміна характеру педагогічного навантаження проходила поетапно. Послідовно, на певних етапах створювалися ситуації проблемного характеру; використовувалася система творчих завдань, організовувалися дискусії та семінарські заняття.

*1.4. Регулярне проведення консультацій з метою створення інформативної бази для засвоєння професійно значимих цінностей самопізнання в процесі фізичної підготовки.* За цієї умови створюються передумови для виховання позитивного ставлення студентів до оптимального вибору адекватних засобів і методів цілеспрямованих впливів на свій організм. На консультаціях триває формування навичок і вмінь орієнтування в науковій і навчальній інформації (вміння розбиратися в потоці різноманітної інформації, вести пошук та обирати репрезентативні джерела інформації залежно від проблеми вивчення, залучати додаткові джерела з метою більш повного розуміння того, що досліджується). Дуже важливо, щоб викладач на консультаціях актуалізував і стимулював студента до фізичного самопізнання.

*1.5. Орієнтація студентів на довгострокову програму самопізнання.* Опанувавши способи самопізнання, студент може усвідомлено і самостійно давати установку на формування програми роботи над самовдосконаленням, після того як закінчиться навчання у ВНЗ. Для цього розробляється план найближчих, середніх й далеких перспектив індивідуального розвитку засобами фізичної підготовки, формується вміння й бажання самостійного отримання нових знань, продовження вдосконалення вмінь і навичок.

## 2. Особистісно-орієнтовані умови формування самопізнання.

*2.1. Визначення вектора самопізнання в процесі фізичної підготовки з урахуванням професійно значимих цінностей особистості.* Цілі й завдання повинні бути посильними, ясними, привабливими. Для цього освітній процес будується так, щоби ціннісні уявлення перетворювалися на перевірені особистим досвідом реальні мотиви самопізнання в процесі фізичної підготовки. Самосвідомість направляється на активну участь у формуванні

гуманітарної культури майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Виробляється особистісна орієнтація та індивідуальна настанова на постійне самовдосконалення, постановку нових завдань і вибір на основі отриманих операційних знань адекватних засобів їхнього вирішення. Все це є визначальним фактором самопізнання. Вмотивований інтерес до самопізнання, переконаність у правильності обраного шляху свідчать про сформованість відповідальності за свій фізичний розвиток, наявність правильних пріоритетів у ціннісних орієнтаціях студента.

*2.2. Забезпечення студентів необхідними методиками щодо самооцінки свого фізичного та психічного стану.* Об'єктивна оцінка студентом свого фізичного і психічного стану є свого роду індикатором і, одноразово, регулятором його поведінки. У цьому зв'язку пропонувалися різноманітні, нестандартні методики, які підвищували рівень зацікавленості. Під час експерименту використовувався розроблений зміст психологічної і фізичної характеристики, на основі якої складалася програма самовдосконалення. Будь-який метод базується на обміні цінностями, знаннями, досвідом, на взаємоповазі й довірі викладача і студента. Тому від вибору методів багато в чому залежить реалізація формування готовності до самопізнання. Зміст експериментальних методик включав критичне ставлення до особистого фізкультурно-спортивного досвіду; мобілізацію психічних і фізичних можливостей у досягненні поставлених цілей; розвиток самодисципліни, вольових зусиль; авторський пошук методів самопізнання, адекватних власним можливостям.

*2.3. Вільний вибір студентами видів рухової активності, адекватної віковим можливостям, рівню фізичної підготовленості, стану здоров'я і працездатності.* Визначення цілей своєї діяльності є показником активності особистості, вираженням суб'єктивної позиції студента в процесі фізичного самопізнання. Коли ж мета задається викладачем, а сам студент її не сприймає, то така співпраця буде пасивною. У вільному виборі технологій самоосвіти виділено такі елементи як: визначення мети й порівняння її із

власними можливостями; розгляд умов, необхідних для досягнення мети. Правильно поставлена мета визначає свідому діяльність людини. Виходячи з конкретних умов, студенти ставлять певні цілі фізичного саморозвитку, самореалізації, самовдосконалення, здійснюючи тим самим прогнозування своїх практичних дій.

*2.4. Досягнення студентами особистісно-значущих результатів фізичного самовдосконалення; розширення і збагачення індивідуального досвіду.* Досягнення особистісно-значущих результатів дає певний стимул для подальшого самопізнання, емоційно заряджає особистість. За цієї умови розкриваються кращі якості студентів, зростає потенціал пізнавальної активності й самостійності студентів, а також формуються потреби до отримання нових знань і установки на майбутню творчу пізнавальну діяльність. Здобуваючи індивідуальний досвід, студент здатен самостійно відшукувати необхідні для успішної діяльності знання, навички й уміння (застосовувати методіку й техніку творчої розробки завдань, поглиблювати знання, самостійно освоювати нові системи). Розробка довгострокової програми фізичного самопізнання є можливою за умови оволодіння спеціальними знаннями, у процесі яких виробляються необхідні якості, вміння й навички, а також наявності рухового досвіду особистості.

З метою реалізації педагогічних умов ефективності сформованості компонентів готовності до самопізнання була розроблена і реалізована модель формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури до самопізнання в процесі фізичної підготовки (рис.2.2). Для направленою формування самопізнання, орієнтованого на особистісне фізичне вдосконалення нами створено спеціальну програму. Основою навчально-експериментальної програми були зазначені умови та досліджувані компоненти моделі, а саме: мотиваційно-ціннісний (ставлення особистості до процесу самопізнання); когнітивний (знання своїх психофункціональних і морфофункціональних можливостей); діяльнісний (володіння прийомами самопізнання); перетворювально-творчий (уміння творчо застосовувати



знання й уміння спортивної діяльності); оцінювально-корегувальний (адекватна самооцінка й управління процесом самопізнання). навчально-експериментальної програми, яка включала теоретичний, методико-практичний і навчально-тренувальний розділи.



**Рис. 2.2. Функціональна модель формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури до самопізнання**

Теоретичний розділ базувався на навчальному матеріалі спецсемінару «Самопізнання особистості в процесі фізичної підготовки». Навчальний матеріал методико-практичного розділу призначено для забезпечення операційного оволодіння майбутніми фахівцями методами і способами самопізнання.

Досліджувана нами модель включає: мету, методологічні підходи, об'єкти, прийоми самопізнання, п'ять взаємозалежних і взаємодоповнюючих компонентів: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний, оцінювальний-коригувальний, перетворювальний-творчий. Стійкість структурних компонентів самопізнання в процесі фізичної підготовки визначається їхнім зв'язком із функціями самопізнання, а саме: інформаційною, оцінювальною, регулятивною, ціннісною, операційною. У моделі так само відображено критерії та рівні готовності до самопізнання, фактори самопізнання: ціннісно-смісловий, гуманізації освітнього середовища, фактор професійно-педагогічної орієнтації та фактор соціальної зрілості.

Організаційно-педагогічні і особистісно-орієнтовані умови реалізовані у програмі професійно-особистісної підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

### **2.3. Обґрунтування програми формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури в процесі фізичної підготовки**

Створенню авторської програми професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту передував попередній етап досліджень. Завданнями цього етапу були такі:

1. Провести аналіз навчальних програм з дисциплін «Основи спортивного тренування», «Теорія і методика фізичного виховання», «Теорія і методика обраного виду спорту», «Теорія і методика викладання

спортивних ігор», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Підвищення спортивної майстерності».

2. Сформулювати спільні завдання для наведених вище дисциплін.

3. Визначити рівень фізичної підготовленості студентів та її вплив на успішність освоєння навчально-освітньої програми.

4. Обґрунтувати вимоги до фізичної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

5. Визначити оптимальні та доступні норми фізичного навантаження для студентів.

6. Провести аналіз нових технологій фізичної підготовки молоді з урахуванням реальних умов проведення занять та спортивних тренувань.

Аналіз змісту навчальних програм з дисциплін фізкультурного спрямування виявив багато спільного між програмними дисциплінами, що дозволило розглянути їх як єдиний комплекс засобів педагогічного впливу, направлених на формування стандарту фізкультурної освіти. Цей стандарт представляє освітньо-кваліфікаційна характеристика фахівця фізичної культури і спорту, яка передбачає його підготовку як вчителя фізичної культури, організатора спортивно-оздоровчої рухової активності. Таким чином, фахівець повинен мати фундаментальну підготовку для забезпечення певного рівня викладання фізичної культури в загальноосвітніх школах та закладах дошкільної, шкільної та вузівської освіти. В першу чергу, він має бути здатним виконувати педагогічну діяльність в загальноосвітніх школах, організовувати і керувати спортивними секціями в загальноосвітніх школах, працювати інструктором з спортивно-оздоровчого туризму в туристичних установах та організаціях; проводити під керівництвом дослідницьку роботу в наукових закладах, працювати на сучасному науковому та технологічному обладнанні, користуватись комп'ютерною технікою, орієнтуватись в питаннях менеджменту.

Таким чином фахівець фізичної культури може обіймати посади вчителя фізичної культури в загальноосвітніх середніх навчальних закладах, інструктора з фізичного виховання в дитячих установах, інструктора з виду спорту, тренера в фізкультурно-спортивних організаціях, організатора спортивно-оздоровчого туризму в установах та організаціях, керівника підрозділів у сфері фізичної культури, відпочинку та культури, консультанта з подорожей та організатора подорожей, бути готовим до роботи у вищій школі.

Розглянемо мету, знання і вміння, якими необхідно оволодіти студентами з кожної дисципліни професійної і практичної підготовки.

### **Гімнастика і методика викладання**

Значення та місце гімнастики у системі фізичного виховання і спорту. Вступ до предмету, мета та завдання. Історія виду. Методичні особливості викладання гімнастики. Термінологія, класифікація видів. Форми, організація. Умови проведення та безпека занять. Засоби гімнастики та методика навчання. Організація, форми, засоби та особливості проведення занять з контингентом, різним за віком і підготовленістю у дошкільних, навчальних та інших закладах. Музичне виховання. Планування процесу навчання. Масові форми оздоровчої спрямованості. Організація та проведення змагань. Місця занять та їх оснащення.

Вимоги до знань, умінь та навичок.

Знати:

- Значення та місце гімнастики у системі фізичного виховання та спорту;
- Методичні особливості викладання гімнастики, її завдання і зміст;
- Гімнастичну термінологію;
- Характеристику основних засобів гімнастики;
- Засоби запобігання травматизму;

- Масові оздоровчі та нетрадиційні форми гімнастики;
- Планування процесу навчання;
- Організацію і проведення різних форм змагань;
- Місця занять та їх оснащення.

Уміти:

- Проводити заняття з гімнастики з урахуванням віку, контингенту учнів, особливостей навчальних та інших закладів;
- Запобігати травмам;
- Організувати та проводити функціональний контроль;
- Організовувати та проводити масові оздоровчі і нетрадиційні форми занять з гімнастики.

Мати навички:

- Взірцевого виконання контрольних вправ і нормативів.\

### **Спортивні ігри і методика викладання**

Освітнє, виховне та оздоровче значення спортивних ігор. Спортивні ігри у системі фізичного виховання. Історія виникнення та розвитку спортивних ігор. Основи техніки та тактики спортивних ігор. Класифікація способів і тактики гри. Методика навчання спортивних ігор. Організація навчального та тренувального процесу. Правила гри та суддівства. Організація та проведення змагань.

Вимоги до знань, умінь та навичок.

Знати:

- Місце та значення спортивних ігор у системі фізичного виховання;
- Загальні питання теорії спортивних ігор;
- Методику розробки навчальної документації;
- Зміст програмного матеріалу зі спортивних ігор для шкіл, технікумів, вузів та колективів фізичної культури.

Уміти:

- Використовувати різні методи навчання, визначати та усувати помилки в технічних і тактичних діях;
- Розробляти навчальну документацію та проводити заняття зі спортивних ігор;
- Організовувати та проводити змагання.

Мати навички:

- Взірцевого виконання контрольних вправ і нормативів.

### **Легка атлетика і методика викладання**

Значення та місце легкої атлетики в системі фізичного виховання. Основи техніки спортивної ходьби, бігу, стрибків та метань. Методика навчання видів легкої атлетики. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.

Вимоги до знань, умінь та навичок.

Знати:

- Значення та місце легкої атлетики у системі фізичного виховання;
- Основи техніки спортивної ходьби, бігу, стрибків та метань;
- Методику навчання видів легкої атлетики;
- Організацію та проведення змагань з легкої атлетики.

Уміти:

- Використовувати знання та навички у практичній діяльності;
- Організовувати та проводити змагання.

Мати навички:

- Взірцевого виконання контрольних вправ і нормативів.

### **Плавання і методика викладання**

Вступ у предмет. Визначення та зміст предмету. Класифікація і термінологія. Значення плавання у системі фізичного виховання. Історія

виникнення та розвитку плавання. Основи техніки плавання. Початкове навчання плаванню. Чинники, що впливають на техніку плавання. Техніка спортивних способів плавання. Методика початкового навчання. Прикладне плавання. Правила суддівства. Організація та проведення змагань.

Вимоги до знань, умінь та навичок.

Знати:

- Значення та місце плавання у системі фізичного виховання та спорту;
- Завдання та зміст плавання у дошкільних, шкільних, вищих та лікувально-оздоровчих закладах;
- Плавальну термінологію;
- Методику навчання способам плавання та виховання фізичних і морально-вольових якостей плавальними засобами;
- Основи техніки способів плавання;
- Зміст, організацію та методику проведення урочних форм занять та тестувань;
- Організацію та правила змагань з плавання.

Уміти:

- Виконувати плавальні норми, передбачені державною програмою з фізичної культури і спорту;
- Використовувати плавальні засоби у лікувальних, реабілітаційних та рекреаційних цілях;
- Організовувати та проводити змагання з плавання.

Мати навички:

- Взірцевого виконання контрольних вправ і нормативів.

### **Атлетизм, загальна і спеціальна фізична підготовка**

Вступ до предмету. Методи розвитку сили та м'язової маси. Основи побудови занять силового характеру. Комплекси вправ для розвитку м'язів шиї, пояса верхньої кінцівки, грудей, спини, живота, стегон, гомілок.



Вимоги до знань, умінь та навичок.

Знати:

- Загальні відомості про атлетизм;
- Методи розвитку сили та збільшення м'язової маси за допомогою силових вправ;
- Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів шиї, пояса верхньої кінцівки, грудей, живота, спини, стегон і гомілок.

Уміти:

- Добирати необхідні силові вправи для розвитку окремих груп м'язів і правильно їх виконувати;
- Складати комплекси вправ для побудови занять силового характеру.

### **Рухливі ігри**

Роль, місце, значення рухливих ігор і забав у системі фізичного виховання. Педагогічне значення рухливих ігор та їх характеристика у зв'язку з віковими відмінностями дітей та молоді. Форми організації рухливих ігор. Рухливі ігри і забави в заняттях спортом. Методика проведення рухливих ігор і забав у загальноосвітніх школах та школах-інтернатах. Рухливі ігри і забави для різних вікових груп дітей та підлітків.

Вимоги до знань, умінь та навичок.

Знати:

- Сформувати практичні навички у виконанні програмних рухливих ігор;
- Організаційні та методичні принципи проведення рухливих ігор з різними категоріями населення.

Уміти:

- Організовувати і проводити рухливі ігри і забави з різними групами населення;
- Вести лікарсько-педагогічний контроль за учасниками ігор.

Мати навички:

- Взірцевого виконання контрольних вправ і нормативів.

### **Спортивна спеціалізація з методикою викладання**

Мета вивчення дисципліни — розробити і реалізувати уявлення про вищу школу України, розглянути особливості роботи викладача факультету фізичного виховання у вищих навчальних закладах, дати характеристику особливостей роботи викладача фізичного виховання у вищих навчальних закладах, ознайомити з навчальними планами спеціальностей факультету фізичного виховання, із правами та обов'язками викладачів вищих навчальних закладів, дати уявлення про зміст та організацію професійно-педагогічної освіти у вищих навчальних закладах.

Вимоги до знань, умінь та навичок.

Знати:

- Законодавчу базу вищої школи в Україні;
- Особливості роботи викладача факультету фізичного виховання у вищих навчальних закладах;
- Зміст освітньо-професійної програми з спеціальностей фізичного виховання;
- Зміст освітньо-кваліфікаційної характеристики фахівців фізичної культури та спорту;
- Форми організації навчального процесу у вищих навчальних закладах;
- Структуру вищого закладу освіти;
- Права та обов'язки викладачів вищих навчальних закладів.

Уміти:

- Проводити лекційні та практичні заняття з різних дисциплін факультету фізичного виховання зі студентами різних курсів;
- Працювати з документами планування (навчальний план, навчальна програма, робоча програма та ін.);

- Розробити робочу програму зі спортивної дисципліни факультету фізичного виховання.

Мати навички:

- Взірцевого виконання контрольних вправ і нормативів.

### **Оздоровчий фітнес**

Оздоровчий фітнес – один із засобів оздоровчої фізичної культури, метою якого є оздоровчий вплив на організм людини.

Для визначення місця аеробіки серед інших форм ОТФ доцільно з'ясувати організаційно-методичні напрями фізичного виховання: лікувально-реабілітаційний, адаптивний, рекреативний, кондиційно-профілактичний.

Значення та місце оздоровчого фітнесу в естетичному, духовному та фізичному розвитку людини. Танець як вид спортивної діяльності. Танцювальні рухи.

Вимоги до знань, умінь та навичок.

Знати:

- Особливості ритмічних та танцювальних рухів;
- Місце рухливих систем оздоровлення в зміцненні і збереженні здоров'я людини;
- Особливості методики проведення занять з оздоровчих танців, ритміки.

Уміти:

- Використовувати у практичній роботі знання та навички, набуті з теоретичного курсу;
- складати окремі вправи та гімнастичні комплекси, підбирати музичний супровід.

Мати навички:

- Взірцевого виконання контрольних вправ і нормативів.

### **Методика викладання спортивних єдиноборств**

Спортивні єдиноборства спрямовані на вирішення найважливішої задачі - забезпечення формування у студентів цілісного уявлення про професійну діяльність фахівця у сфері фізичної культури і спорту. Шлях до досягнення мети лежить через інтеграцію профільних дисциплін, що забезпечують глибоке теоретичне осмислення основ професійної діяльності фахівця. Єдиноборства вимагають високого рівня професіоналізму від викладачів, які ведуть теоретико-практичну роботу з дисципліни і спираються на міжпредметні зв'язки.

Вимоги до знань, умінь та навичок.

Знати:

- історію розвитку єдиноборств як життєво необхідного навичку, виду спорту, а також як виду фізичних вправ, що має оздоровче та прикладне значення;
- естетичні, моральні і духовні цінності єдиноборств як виду спорту;
- основні етапи, принципи, засоби та методи навчання техніки єдиноборств, методика оздоровчих фізкультурно-спортивних занять з гімнастики з різними групами населення;
- фактори ризику, методи профілактики травматизму в процесі занять єдиноборствами;
- правила змагань з єдиноборств;
- методи і організацію планування і контролю спортивної підготовки єдиноборців.

Уміти:

- формулювати конкретні завдання освоєння єдиноборств різними групами населення, в підготовці спортсменів різного віку і кваліфікації;
- оцінювати ефективність фізкультурно-спортивних занять з єдиноборств;

- вміти опановувати новими видами фізкультурно-спортивної діяльності по єдиноборствам в процесі самоосвіти та самовдосконалення.

Мати навички:

- Взірцевого виконання контрольних вправ і нормативів.

### **Теорія та методика обраного виду спорту**

Мета, завдання, структура та зміст професійної програми викладача фізичного виховання та спорту – вивчити методику тренування з обраного виду спорту на всіх етапах спортивної підготовки, від початкового ступеню розрядності до підготовки спортсменів вищого рівня, майстрів спорту та майстрів спорту міжнародного класу.

Зміст нормативної дисципліни – теорія та методика обраного виду спорту. Вивчення організації, планування та проведення навчально-тренувального процесу на всіх рівнях спортивного вдосконалення.

Вимоги до знань, умінь та навичок.

Знати:

- Складати навчальний план тренувань від тренувального уроку до окремих тижневих, місячних та річних планів, тренувань 4-річного Олімпійського циклу.

Уміти:

- Реалізувати на практиці набуті знання з методики тренувань обраного виду спорту.

Мати навички:

- Взірцевого виконання контрольних вправ і нормативів.

### **Туризм і спортивне орієнтування**

Оволодіння комплексом теоретичних знань, практичних навичок щодо розробки, організації, підготовки та проведення спортивного походу з

особами різного віку і різного ступеню фізичної підготовки в різних регіонах країни.

Даний курс пояснює основні вимоги до підготовки спортивного походу, розкриває методичні та організаційні заходи його проведення в залежності від виду туризму, складності маршруту з урахуванням пори року та географічного району.

Вимоги до знань, умінь та навичок.

Знати:

- Туристичну термінологію, причини ризику та правила техніки безпеки;
- Організацію, підготовку і проведення масових туристичних заходів;
- Туристичні можливості України;
- Особливості проходження складних ділянок туристських маршрутів в залежності від виду туризму, а також природних та штучних перешкод.

Уміти:

- Володіти тактикою і технікою туризму;
- Основами спортивного орієнтування на місцевості;
- Працювати з картографічним матеріалом;
- Складати технологічну документацію туристської подорожі;
- Розробляти меню для харчування в туристських походах в залежності від категорії складності, виду туризму, норм енерговитрат людини.

Мати навички:

- Взірцевого виконання контрольних вправ і нормативів.

Аналіз робочих навчальних програм показав, що кожна дисципліна володіє своїми, тільки їй притаманними засобами та методами, але

одночасно між ними прослідковується деяка спільність. Ця спільність проявляється в наступних положеннях програми.

Мета: підготувати висококваліфікованого фахівця, який володіє необхідним обсягом прикладних рухових навичок, фізичних та психологічних якостей, здатного переносити значні фізичні навантаження без зниження професійної працездатності в умовах повсякденної діяльності та у процесі фізичної підготовки. Це забезпечить спроможність виконувати свої професійні обов'язки. Структура занять, послідовність виконання вправ, щільність та фізичне навантаження при проведенні різних вправ.

Зміст підготовки - спрямованість на професійну діяльність із зазначеною в ОКХ специфікою.

Студентам необхідно вміти виконувати вправи і нормативи (специфічні для кожної дисципліни); проводити контроль підготовленості учнів чи спортсменів, оцінювати якість їх підготовки; виконувати професійні завдання, переносити фізичні навантаження.

У процесі розробки авторської програми вивчались інновації, які все більше використовуються у вузах. Розглянемо деякі з них.

Побудова технологій професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту залежить від загальних цілей навчально-виховного процесу. Розглянемо загальновідомі моделі особистісно-орієнтованої педагогіки [34; 63; 118]:

- соціально-педагогічна;
- предметно-дидактична;
- психологічна.

Соціально-педагогічна модель передбачає виховання особистості за задалегідь заданими властивостями. Освітній процес зорієнтовано на створення однакових умов навчання для забезпечення можливостей для досягнення визначених планами педагогічних результатів роботи. Таким чином, технологія освітнього процесу, за такого підходу, ґрунтується на ідеї педагогічного управління, формування, корекції особистості «ззовні», без

достатнього урахування й використання суб'єктного досвіду самого студента як активного творця власного розвитку (самоосвіти, самовиховання).

Предметно-дидактична модель особистісно-орієнтованої педагогіки пов'язана з системною організацією наукових знань з урахуванням їхнього предметного змісту. Це своєрідна предметна диференціація, що забезпечує індивідуальний підхід у навчанні [91].

Засобами індивідуалізації навчання служать самі знання, а не їхній конкретний носій – учень, студент, аспірант, вчитель, тренер. Знання систематизуються за ступенем їхніх об'єктивних труднощів, новизною, інтегрованістю, з урахуванням раціональних прийомів засвоєння, «порцій подачі матеріалу», тривалості його переробки тощо.

Технологія предметної диференціації будується з урахуванням складності й обсягу навчального матеріалу (завдання підвищеної та заниженої складності). Для предметної диференціації розробляються факультативні курси, програми, секції спортивного вдосконалення з різних видів спорту.

Як і у першій моделі особистісно-орієнтованої педагогіки, ідеологія освіти не змінюється: особистість також є продуктом педагогічного впливу, але організованого з дотриманням принципу диференційованого підходу.

Предметна диференціація, як вже відзначалося, будується з урахуванням змісту наукового пізнання, враховуючи класичні алгоритми процесу пізнання. На цій основі розробляються програмний матеріал, нормативні та варіативні вправи тощо. Це визначає поглиблення пізнання, розширення обсягу наукової інформації, її теоретичному (методологічному) структуруванню. Таким шляхом ідуть автори програм для інноваційних освітніх установ (гімназій, ліцеїв, профільних класів), де диференційоване навчання в його різних формах простежується найбільш яскраво.

Модель особистісно-орієнтованої фізичної підготовки до останнього часу зводилася до визнання розходжень у фізичних здібностях, що розуміють



як складний біомеханізм, обумовлений генетичними, анатомо-фізіологічними, соціальними факторами в їхній складній взаємодії [228].

В процесі фізкультурної освіти фізичні властивості проявляються в сформованій базі рухів, що визначається як індивідуальна здатність до засвоєння рухових навичок [114]. Метою освітнього процесу з позиції педагогіки є розвиток, корекція навченості, оцінювання рівня її прояву; аналіз особливостей її становлення.

Технології диференційованого навчання можуть розроблятися й на іншій основі, для прикладу:

- надання пріоритету індивідуальності, самоцінності, самобутності людини, як активного носія суб'єктного досвіду, що складається задовго до впливу спеціально організованого навчання; студент є суб'єктом пізнання;
- єдності двох взаємозалежних складових: викладання й навчання;
- проектування освітнього процесу на основі навичок у відтворенні алгоритму навчання, як індивідуальної діяльності з трансформації (перетворення) соціально значимих зразків засвоєння;
- конструювання та реалізація освітнього процесу на основі виявлення суб'єктного досвіду кожного студента, його соціалізації; контролю за складними технологіями навчальної роботи; співробітництво між суб'єктами навчального процесу, спрямоване на обмін досвідом;
- особливої організації колективно розподіленої діяльності між всіма учасниками освітнього процесу;
- використання в освітньому процесі суспільно-історичного і суб'єктного досвіду особистості, реалізованого ним у навчанні;
- взаємодія двох видів досвіду у фізичній культурі і спорті (історичного й індивідуального) повинна відбуватися не по лінії витиснення індивідуального, наповнення його суспільним досвідом, а шляхом їхнього постійного узгодження, використання всього того, що накопичено суб'єктом пізнання в його власній життєдіяльності; пізнання не повинно бути прямою проекцією навчального матеріалу;

- розвиток особистості (її соціалізація) іде не тільки шляхом оволодіння нормативним компонентом діяльності, але й через постійне збагачення, перетворення суб'єктного досвіду, як важливого джерела власного розвитку;

- навчання як суб'єктна діяльність студента, що забезпечує пізнання (засвоєння матеріалу), повинне розгортатися як процес, описуватися у відповідних термінах, що відображають його природу, психологічний зміст;

- основним результатом навчання повинно бути формування пізнавальних властивостей студентів, з оволодіння відповідними знаннями й уміннями.

Таким чином, на самому початку проектування технології необхідно визначити, яка модель буде її підґрунтям, тому що вибір відповідної моделі відображається на змісті й організації всіх основних її складових [140].

Крім того, важлива роль відводиться диференційованим завданням. Диференційоване завдання – це система вправ, виконання яких допоможе глибоко й усвідомлено засвоїти алгоритм дій й виробити на його основі необхідні навички. Диференційовані завдання поділяються на обов'язкові й додаткові. Обов'язкові сприяють формуванню уміння правильно застосовувати вивчену інформацію для вироблення навичок; їх кількість має бути обмеженою і вони повинні бути посильними для кожного студента. Додаткові завдання розраховані на студентів, які впоралися з обов'язковими завданнями, і в них є час для самостійної роботи.

Внутрішня диференціація, як правило, зводиться до розподілу на групи: «слабкі», «середні», «сильні» за підсумками засвоєння знань, умінь і навичок. Завдання для самостійної роботи на завершальних етапах занять диференціюються за рівнями складності відповідно до перерахованих груп. Диференціація виступає як самоціль і служить вирівнюванню навчальної групи, але не сприяє формуванню позитивної мотивації навчання, переходу на більш високий рівень розвитку, тому що вирівнювання в засвоєнні знань,

умінь і навичок не базується на розвитку пізнавальних можливостей студентів. У цьому зв'язку деякі науковці [39; 46; 61; 73] вважають, що для оптимізації навчального процесу в умовах диференційованого навчання основну увагу треба приділяти не стільки зменшенню складності завдань для тих, хто встигає слабше, скільки диференціації допомоги їм при виконанні однакових для всіх навчальних завдань.

Розглядаючи педагогічний процес як цілісне явище, мали на увазі те, що диференційований підхід як організаційна форма навчання, повинен стати невід'ємною частиною розвитку діяльнісної і мотиваційної сторін процесу навчання.

Відповідно до висновків з деяких наукових робіт [105; 115; 146] диференційований підхід повинен сприяти:

- включенню узагальнених знань до формування системних;
- становленню системи знань через діяльність студентів методом засвоєння нових знань;
- підвищенню рівня пізнавальної самостійності студентів;
- підвищенню рівня творчої активності студентів;
- формуванню позитивного ставлення до процесу й результатів навчальної діяльності.

У закордонній та вітчизняній спеціальній літературі досвід застосування різних фізкультурно-оздоровчих систем у прикладних цілях представлений досить широко (Л.К. Анохін [11], Г.Л. Апанасенко [18], Л.Ішичкіна [92], Р.Т. Раєвський, С.В. Халайджі [179] та ін.). Результати аналізу цих систем дозволяють виділити із усього їхнього різноманіття два основних напрями.

Перший напрям можна назвати як оздоровчо-прикладний, другий – представляє досвід застосування східних оздоровчо-прикладних систем і бойових мистецтв.

У гранично стислому вигляді основні положення сучасної оздоровчо-загальної фізичної та спортивної підготовки сформульовано в такий спосіб –

підвищення або підтримка рівня розвитку фізичних якостей і прикладних навичок, найбільше тісно пов'язаних з показниками здоров'я [10; 19; 166; 167; 180 й ін.]. Такими якостями є: аеробна витривалість, м'язова сила й витривалість, гнучкість, а також життєво важливі рухові навички. При цьому першорядне значення надається аеробній витривалості. Інші фізичні якості (швидкість, спритність, координація) розглядаються як моторні компоненти, що проявляються в конкретних рухових діях [123].

Розглянемо передумови розробки програми професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Одним з основних завдань професійно-особистісної фізичної підготовки (ПОФП) вважаємо досягнення й підтримку оптимальної будови тіла, тобто оптимального співвідношення його активних і пасивних компонентів. На практиці цей показник оцінюється відсотком вмісту жиру, розрахованому для різних вікових та гендерних груп.

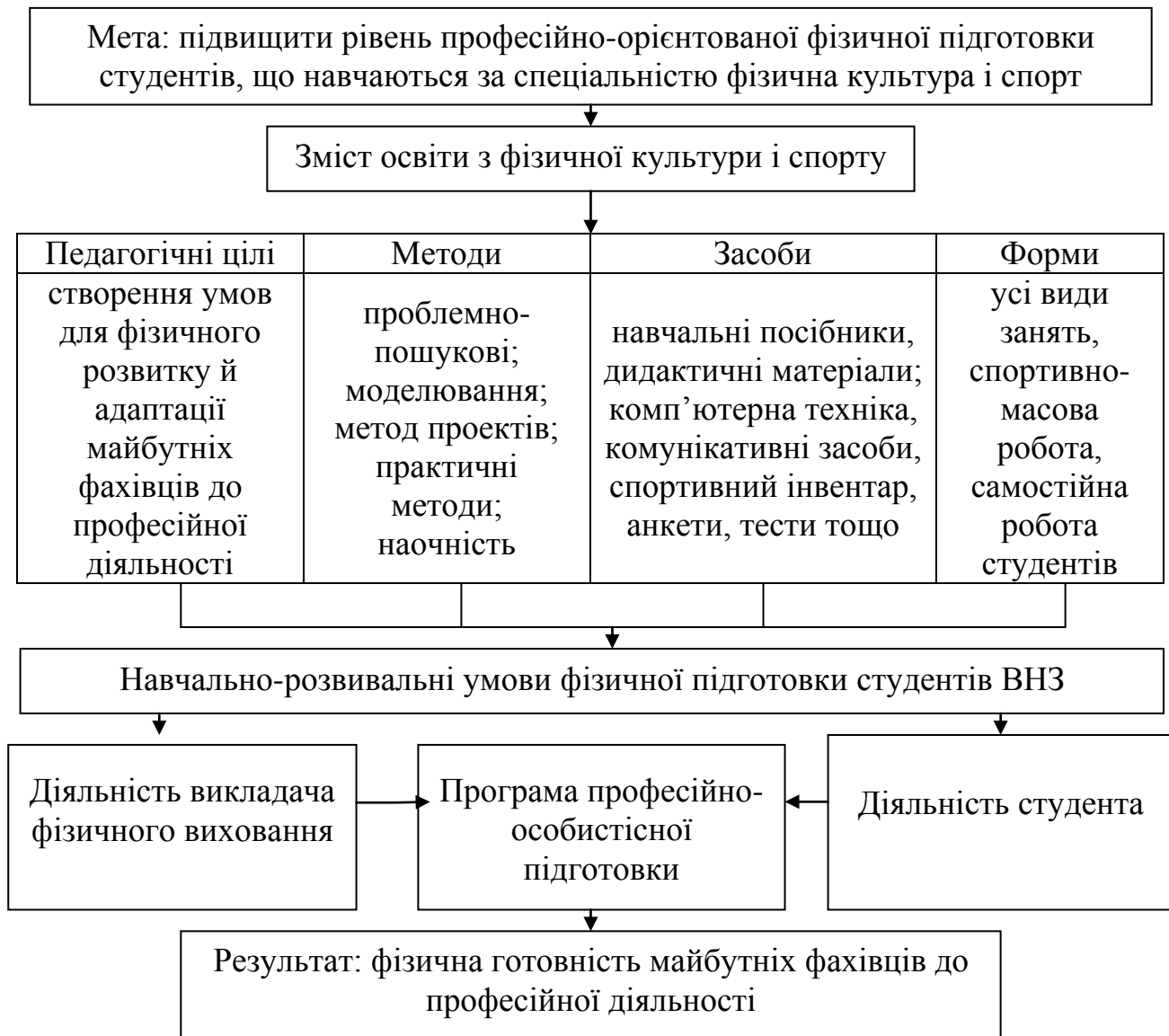
Основним засобом ОПФП є динамічні вправи переважно циклічного характеру, виконувані з помірною й субмаксимальною інтенсивністю (60–85% від максимальної частоти серцевих скорочень (ЧСС), а також вправи на силову витривалість і розтягування.

Для ОПФП характерною є наявність системи кількісних показників, що дозволяють варіювати обсяг й інтенсивність навантажень залежно від групових й індивідуальних особливостей організму людини. Практика ОПФП ґрунтується на принципі мінімізації витрат часу й енерговитрат, необхідних для досягнення оздоровчого ефекту (у середньому, 3–4 рази по 20–40 хв. на тиждень, 1000–1200 ккал). ОПФП розрахована, головним чином, на самостійні заняття при мінімальній допомозі з боку фахівців.

Названі основні положення ОПФП дозволили порівняти й оцінити деякі з розглянутих методик оздоровчих систем з метою визначення можливостей використання накопиченого досвіду для вирішення завдань нашого дослідження. Розглянуті оздоровчі системи не можуть бути інтегровані в чистому вигляді до професійно-особистісної фізичної

підготовки. Основними перешкодами для інтеграції є не тільки істотні розбіжності теоретичних і методологічних основ, але й складність і екзотичність більшості засобів, що вимагають значної попередньої підготовки.

Ми акцентували увагу на формуванні ціннісного ставлення майбутніх фахівців галузі до занять фізичною культурою і спортом, розробляли рекомендації з урахуванням індивідуального рівня їх фізичного стану й фізкультурно-спортивних інтересів. На основі результатів вивчення проблеми розроблена модель професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх фахівців (рис. 2.3). Вона має описовий характер і включає зміст, структуру фізичної підготовки, складовою якої у професійному навчанні є ПОФП.



**Рис. 2.3. Модель професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту**

Вимоги до фізичної підготовленості випускників, що забезпечує виконання ними обов'язків за призначенням, є визначальними при організації ПОФП у період спортивно-професійного навчання.

Визначення педагогічних цілей, методів, засобів і форм професійно-особистісної фізичної підготовки на основі оздоровчого середовища ВНЗ дозволяє формувати рухові професійні навички та професійно значимі фізичні якості засобами й методами ПОФП.

Виховання потреби в регулярних заняттях фізичними вправами, формування понятійного апарату й алгоритму індивідуальних занять, знання методів самоконтролю, дозволить довести фізичну готовність випускників до необхідного рівня, збільшить довголіття професійної діяльності фахівця.

Реалізувати ці завдання можливо за умови використання авторської програми професійно-особистісної фізичної підготовки студентів.

Така програма складається з п'яти блоків:

I блок – зміст та структурні компоненти програми;

II блок – основні показники фізичного стану студентів;

III блок – методичні рекомендації щодо підвищення фізичної готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності;

IV блок – індивідуалізація професійно-особистісної підготовки майбутніх фахівців;

V блок – методичні принципи фізичної підготовки майбутніх фахівців.

*Блок I – зміст та структурні компоненти програми професійно-орієнтованої фізичної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.* На нашу думку, в умовах погіршення показників фізичної підготовленості абітурієнтів, зростання кількості юнаків, які регулярно вживають спиртні напої, наркотики, тютюнові вироби, створення програми професійно-особистісної фізичної підготовки є найбільш прогресивним і з педагогічної точки зору може виявитися оптимальним у вирішенні завдань спортивно-професійного навчання.

Використання даних фізичної підготовленості студентів в інтересах спортивно-професійного відбору й навчання є однією з необхідних вимог системи підготовки зазначених фахівців. Виходячи з теоретичних поглядів І.Н.Переверзіна [163] й ін., фізичну підготовленість людини можна розглядати як одну зі складових її загальної обдарованості. У роботах Ю.К.Дем'яненка [78,с.141] й ін. наводяться конкретні факти впливу високого

й різнобічного рівня фізичної підготовленості на успішність професійного навчання.

У цих, а також інших роботах, практична перевірка можливості використання відомостей про фізичну підготовленість для прогнозу успішності спортивно-професійного навчання здійснювалася при вступі юнаків до вищих навчальних закладів різного профілю, а також при аналізі результатів первинного етапу професійного навчання фахівців фізичної культури і спорту. На основі проведених досліджень визначено нормативні вимоги до рівня розвитку основних фізичних і рухових якостей.

Зміст програми стосувався характеристики структурних компонентів і методів визначення основних фізичних показників студентів. Структура програми передбачала: тестування фізичної підготовленості, тестування фізичного розвитку, оцінювання фізичної працездатності, функціональних можливостей і здоров'я, показники споживання кисню, оцінювання аеробних можливостей, кількісна оцінка ризику виникнення захворювань, оцінювання соматичного здоров'я, самооцінка здоров'я. Розглянемо характеристику структурних компонентів програми.

*Тестування фізичної підготовленості.* Фізична активність є зовнішнім проявом рівня фізичної підготовленості: рівня розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності) і ступеня володіння руховими вміннями й навичками, необхідними для успішного здійснення професійної діяльності. У практиці роботи з організації тестування фізичної підготовленості абітурієнтів і студентів використовуються різні тести, основними з яких у дійсному дослідженні виявилися такі: біг на 100 м (с); підтягування на поперечині (кількість разів); біг на 1 км (хв., с); плавання 50 м (хв., с), біг 100 м (хв., с); стрибок у довжину з розбігу, згинання рук в упорі лежачи, а також елементи виду спорту за вибором студента.

Для більш повного й різнобічного оцінювання фізичної підготовленості студентів використовувалися й деякі інші тести, такі як: згинання й розгинання рук в упорі на брусах (кількість разів); піднімання тулуба з



положення лежачи на спині в положення сидячи руки за головою, ноги закріплені за 30 с (кількість разів); 12-ти хвилинний біг – ходьба (тест К. Купера) (м) і ін.

Оцінка результатів тестування визначалася: по-перше, на основі нормативних вимог і, по-друге, на базі статистичних даних [198]. Були визначені мінімальний і максимальний рівень показників фізичної підготовленості та рівень спортивних досягнень (спортивний розряд, результати участі у змаганнях, тощо) і запропоновані кількісні оцінки у вигляді перерахування кожного показника у відповідне число балів.

*Тестування фізичного розвитку.* При організації тестування фізичного розвитку ми враховували наступне положення: фізичний розвиток людини є керованим процесом.

За допомогою використання фізичних вправ, вправ з обраних видів спорту, раціонального харчування, режиму роботи і відпочинку ін., можна в широкому діапазоні змінювати за необхідним напрямом показники фізичного розвитку. В основі керування фізичним розвитком лежить біологічний закон тренуваності й закон єдності форм і функцій організму. Однак при цьому варто мати на увазі наступне. Фізичний розвиток певною мірою обумовлюється законами спадковості, які повинні враховуватися як фактори, що сприяють, або, навпаки, що перешкоджають фізичному розвитку людини. Процес фізичного розвитку підкоряється також закону вікової ступінчастості змін, пов'язаних з процесами розвитку і старіння організму.

Втручатися в даний процес із метою керування можливо тільки на основі врахування особливостей і можливостей людського організму в різні вікові періоди: становлення й росту, найвищого розвитку форм і функцій організму, старіння. Процес фізичного розвитку підкоряється закону єдності організму й середовища й, звідси, істотно залежить від умов діяльності. Деякий вплив на фізичний розвиток здійснює й клімато-географічне середовище [186; 204].

Визначення рівня й особливостей фізичного розвитку здійснювалося за допомогою антропометричних тестувань. Антропометричні вимірювання проводились за загальноприйнятою методикою з використанням спеціальних, стандартних інструментів. Основними показниками антропометрії при проведенні досліджень були такі: зріст у положенні «стоячи», вага тіла, окружність основних частин тіла, життєва ємність легенів, станова сила й сила м'язів кисті; жировідкладення.

Оцінювання рівня фізичного розвитку здійснювалося за допомогою антропометричних стандартів й індексів. При визначенні оцінки за чинними стандартами спочатку визначалися, наскільки показники обстежуваного більше або менше аналогічних показників за прийнятими нормами.

Наприклад, обстежуваний юнак має ріст 182 см, а середній показник за стандартами (M) – 172 см (при  $S=\pm 6,0$ ). Значить зріст цього випробуваного на 10 см більше середнього. Потім, отримана різниця ділиться на показник «S». Оцінка визначається залежно від величини отриманої частки: менше  $-2,0$  – дуже низький рівень; від  $-1,0$  до  $-2,0$  – низький рівень; від  $-0,6$  до  $-1,0$  – нижче середнього рівня; від  $-0,5$  до  $+0,5$  – середній рівень; від  $+0,6$  до  $+1,0$  – вищий за середній рівень; від  $+1,0$  до  $+2,0$  – високий рівень; більше  $+2,0$  – дуже високий рівень.

У нашому прикладі одержуємо частку: 10 поділити на 6,0 дорівнює приблизно 1,7. Отже, зріст обстежуваного відповідає оцінці «високий». За допомогою антропометричних індексів у дослідженні здійснювалося орієнтовне оцінювання пропорційності фізичного розвитку.

Індекси побудовані на основі зв'язку показників (ваги - зі зростом, з життєвою ємністю легенів, із силою тощо). У нашому дослідженні визначалися:

1. Ваговий індекс Брека-Бругша. Для одержання належної величини зі значення росту до 165 см віднімається 100 см; при зрості від 165 до 175 см – 105 см; а при зрості 175 см і вище – 110 см. Отримана різниця вважається належною вагою.

2. Життєвий індекс визначався шляхом розподілу показників життєвої ємності легенів (мл) на вагу тіла (кг). Середня величина для молодих чоловіків відповідно до норми є 60 мл/кг.

3. Силовий індекс визначався вирахуванням відношення показника сили до ваги тіла й виражався у відсотках. Середніми величинами вважаються наступні:

сила кисті в чоловіків – 70–75% від ваги тіла. Для визначення сили кисті застосовувався кистьовий динамометр.

Оцінювання основних показників фізичного розвитку випробуваних здійснювалося на основі комплексу показників (табл.2.1).

Таблиця 2.1

### Оцінка показників фізичного розвитку

Тести	Оцінка				
	5	4	3	2	1
Маса тіла (кг)	$V \pm 3,0$	$V \pm 5,0$	$V \pm 8,0$	$V \pm 10,0$	$V \pm 12,0$
Сила кисті (кг)	9,0 і >	8,9–7,5	7,4–6,4	6,3–5,5	5,4 і <
Силовий індекс (%)	85 і >	84–80	79–75	74–70	45 і <
ЖЄЛ**	95 і >	94–85	84–75	74–65	64 і <

Примітки:

V\* – маса тіла близька до ідеальної (кг);

\*\* – визначається відношенням фактичної ЖЄЛ до належної (%).

*Оцінювання фізичної працездатності, функціональних можливостей і здоров'я учасників випробування.* З огляду на спрямованість дослідження й характер завдань, методам оцінки функціональних можливостей і здоров'я випробуваних було приділено особливу увагу. Річ у тому, що питання про кількісну оцінку рівня здоров'я й функціональних можливостей організму досить складне і його вирішення не є однозначним. Це пов'язане з тим, що за функціонального тестування можуть бути оцінені лише мобілізаційні резерви в процесі тієї або іншої діяльності, тоді як немобілізаційна частина резервів не може бути оцінена прямими методами [189]. Проте, до вирішення цього питання існує кілька підходів.

Перший підхід – практичний, за якого функціональні резерви організму оцінюються за результатами цілісної діяльності людини, спрямованої на досягнення конкретно поставленої мети. Наприклад, робота до довільної відмови, робота з максимальною інтенсивністю до відмови [16].

Другий підхід – функціональний, пов'язаний з визначенням діапазону функцій органу, системи органів і цілісного організму в різних умовах діяльності а також при дії на організм екстремальних факторів. Визначення величини порушень гомеостазу, що може переносити організм без помітних відхилень від заданого рівня функціонування [11]. За такого підходу функціональні резерви органу або системи можуть бути кількісно охарактеризований різницею між максимально досяжним рівнем їхнього функціонування й рівнем функціонування в умовах відносного фізіологічного спокою.

Сюди ж можна віднести й вимірювання максимального споживання кисню – інтегрального показника, що характеризує потужність аеробної роботи, що з фізіологічної сторони був досить ретельно розглянутий багатьма дослідниками [225; 227 й ін.].

До методів оцінювання функціональних резервів організму, що становлять основу його здоров'я, належать різні функціональні проби. На думку низки дослідників [20; 132; 209] для виявлення діапазону функціональних резервів людини повинні застосовуватися інтенсивні короткочасні, чітко дозовані фізичні навантаження. У нашому дослідженні в якості таких проб використовувалися затримка видиху (проба Штанге), затримка вдиху (проба Генча), Гарвардський степ-тест, визначення  $PWC_{170}$ , адаптивність ЧСС (індекс Руф'є).

*Оцінювання аеробних можливостей.* Аеробні можливості організму оцінюються величиною максимального споживання кисню (МСК). МСК визначається в умовах напруженої роботи тривалістю не менше 5 хв [210]. Ця величина МСК є граничною за рівнем споживання кисню в одиницю часу (1 хв.), тому йменується ще «кисневою стелею».

МСК залежить від: можливостей серцево-судинної, дихальної систем, крові, а також від віку, статі й ваги людини (найбільшого значення абсолютного МСК досягається до 15–20 років); тренуваності й спортивної спеціалізації (найбільше МСК спостерігається в спортсменів, які спеціалізуються на циклічних видах спорту на витривалість) [211].

При дослідженні МСК із використанням велоергометричного навантаження для нетренованих студентів установлювалася потужність в 50 Вт, для тренуваних – 150 Вт.

Дослідження загальної працездатності здійснювалося за допомогою Гарвардського степену-тесту. Ця проба останніми роками знайшла широке застосування у фізкультурно-спортивній практиці. Цей тест є інформативним показником для оцінювання ступеня тренуваності досліджуваних і впливу на них фізичного тренування.

Гарвардський степ-тест полягає в підйомах на сходинку висотою 50 см протягом 5 хв. у темпі – 30 підйомів на хвилину. Якщо досліджуваний не може підтримувати заданий темп впродовж зазначеного часу, то роботу можна припинити, зафіксувати її тривалість і частоту серцевих скорочень впродовж 30 секунд 2-ї хвилини відновлення.

За тривалістю виконаної роботи й кількістю ударів пульсу обчислюється індекс Гарвардського степену-тесту (ІГСТ) (формула 2.1):

$$ІГСТ = \frac{\text{тривалість роботи (с)} \cdot 100}{5,5 \cdot \text{кількість ударів пульсу (с)}} \quad (2.1)$$

Оцінювання рівня фізичної працездатності за індексом Гарвардського степену-тесту здійснюється з використанням шкали оцінювання за ІГСТ (табл. 2.2).

### Значення рівня фізичної працездатності за ІГСТ

ІГСТ	Оцінка працездатності
55 і менше	Слабка
55–64	нижча за середню
65–79	Середня
80–89	Добра
90 і більше	Відмінна

В окремих випадках у ході дослідження нами використовувався тест  $PWC_{170}$ . Цей тест, як правило, використовується для визначення працездатності студентів, що активно займалися спортом.

Тест  $PWC_{170}$  (В.Л. Карпман) визначався за формулою 2.2:

$$PWC_{170} = W_1 + (W_2 - W_3) \cdot \frac{170 - f_1}{f_1 + f_2}, \quad (2.2)$$

де  $W_1$  й  $W_2$  – потужність першого й другого навантаження;

$f_1 + f_2$  - частота серцевих скорочень наприкінці 5-ї хвилини першого й другого дозованого навантаження.

Для цього студентів пропонувалося виконати двічі фізичну роботу тривалістю по 5 хв. і з інтервалом відпочинку між ними 3 хв. Навантаження добиралися такі, щоб ЧСС не перевищувала 170 уд./хв.

Оцінювання показника  $PWC_{170}$  здійснювалася за В.Л. Карпманом: нетреновані юнаки – 850–1100 кгм/хв; спортсмени – 1000–2000 кгм/хв.

*Кількісна оцінка ризику виникнення захворювань.* Для оцінювання ризиків здоров'я нами використовувалася автоматизована (комп'ютерна) система кількісного оцінювання ризику основних патологічних синдромів і станів – АСКОРС [111]. Ця система призначена для використання в процесі першого етапу профілактичного огляду й у динаміці наступного диспансерного спостереження із застосуванням формалізованих анкет, що містять питання щодо скарг, анамнестичних, генетичних і психологічних даних, особливостей служби, побуту, харчування тощо.

Робочий варіант АСКОРС дозволяє одержати висновок щодо кількісної міри 11-ти найпоширеніших захворювань (артеріальна гіпертонія, ішемічна хвороба серця, порушення функціонального стану органів шлунково-кишкового тракту, печінки, органів дихання тощо).

Процедура профілактичного огляду із застосуванням АСКОРС побудована так, що обстежуваний самостійно заповнює бланк реєстрації, відповідаючи на питання, наведені в анкеті. При цьому до реєстраційного бланку вносяться номери тих питань, на які дається позитивна відповідь. Такий принцип відбору анамнестичної інформації дозволяє скоротити число первинних даних, що вводяться до спеціальної комп'ютерної програми. У результаті обробки видається роздруківка, що містить висновок щодо величини ризику основних патологічних синдромів і станів.

*Оцінювання соматичного здоров'я.* Оцінювання соматичного здоров'я студентів здійснювалася за методикою, запропонованою Г.Л. Апанасенком [18], в основу якої покладено біологічну закономірність, яка виражається в тому, що існує обумовлений еволюцією поріг енергопотенціалу біосистеми (резерв організму), вище якого в людей практично не реєструються ні ендогенні фактори ризику, ні хронічні соматичні захворювання. Нижче цього порогу при вичерпанні резервних можливостей розвиваються спочатку ендогенні фактори ризику, а потім – і хронічні соматичні захворювання. Цей поріг кількісно охарактеризовано за показниками максимальної аеробної здатності, що дозволяє при відповідних фізкультурно-оздоровчих заходах виключити сам ризик виникнення захворювань.

У зв'язку із цим, рівень соматичного здоров'я може бути визначений за енергопотенціалом індивіда з використанням згаданої методики. Запропонована ним шкала оцінювання включає такі первинні дані: зріст, маса тіла, життєва ємність легенів і ін. (табл. 2.3).

Рівень здоров'я людини оцінюється в балах, незалежно від того, у якому проміжку альтернативи «здоровий – хворий» вона перебуває.

### Шкала показників соматичного здоров'я для студентів

Показники	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Вага тіла/зріст, г/см (бали)	>501 (-2)	451–500 (-1)	<450 (0)	- (-)	- (-)
ЖСЛ/вага тіла, мл/кг (бали)	<50 (-1)	51–55 (0)	56–60 (1)	61–65 (2)	>66 (3)
Сила кисті/ вага тіла,% (бали)	<60 (-1)	61–65 (0)	66–70 (1)	71–80 (2)	>80 (3)
ЧСС/аТС/100, ум. од. (бали)	>111 (-2)	95–110 (-1)	85–94 (0)	70–84 (3)	<69 (5)
Час відновлення ЧСС,хв (бал)	>3 (-2)	2–3 (1)	1,5–2,0 (3)	1,0–1,5 (5)	<1 (7)
Загальна оцінка (бали)	<3	4–6	7–11	12–15	16–18

*Самооцінка здоров'я.* Самооцінка здоров'я студентів здійснювалася методом анкетування [205]. Скорочена анкета включає 22 питання, на 21 з яких передбачені відповіді «так» або «ні»; на останнє питання – «гарне», «задовільне», «погане», «дуже погане».

Підраховується число несприятливих для анкетованого відповідей на перші 21 питання, і якщо на останнє питання дана відповідь «погано» або «дуже погано», то додається одиниця. Підсумкова оцінка дає кількісну самооцінку здоров'я, рівну: 0 – за ідеального й 22 – за дуже поганого самопочуття (табл. 2.3).

Планування оздоровчої спрямованості спеціально організованого фізичного тренування студентів у ході навчально-виховного процесу у ВНЗ є неможливим без інформації щодо показників їхнього фізичного стану за сформованих умов комплектування навчальних груп. У цьому випадку планування заходів дозволяє ліквідувати наявні недоліки, провести випереджальну корекцію фізичного стану, у прикладному плані забезпечити більш швидку адаптацію студентів до нових і незвичних умов.

*Блок II – основні показники фізичної підготовленості майбутніх фахівців фізичної культури і спорту*



Найбільш повне вивчення динаміки фізичної підготовленості студентів ВНЗ є можливим при аналізі матеріалів спеціальних наукових досліджень [81; 176; 199]. З цих матеріалів, у першу чергу, є цікавими відомості щодо фізичної підготовленості студентів останніх років, в період, коли в країні відбувалася зміна соціально-економічних умов життя, а саме тієї категорії населення, з якої формувався контингент абітурієнтів для вступу до ВНЗ. Тому для вивчення динаміки фізичної підготовленості було обрано часовий відрізок з 2005 по 2013 роки.

Апроксимуючи криву коливань за роками протягом досліджуваного періоду, можна зробити висновок, що середні результати у кандидатів для вступу до ВНЗ не перевищували такого рівня: юнаки - у бігу на 100 м –  $14,2 \pm 0,8$  с; бігу на 1 км –  $3,35 \pm 0,2$  хв.; підтягуванні –  $10,2 \pm 0,9$  разів; дівчата - відповідно у бігу на 100 м –  $15,0 \pm 0,9$  с; бігу на 500м –  $2,17 \pm 0,2$  хв.; згинанні рук в упорі лежачи –  $28,2 \pm 1,8$  разів.

Аналіз соціально-демографічних характеристик абітурієнтів дозволяє стверджувати те, що основним фактором, який визначає середній рівень фізичної підготовленості студентів першого курсу, є їх участь в організованих формах тренування до початку навчання у виші, тобто в період навчання в загальноосвітньому навчальному закладі.

Середній рівень фізичної підготовленості кандидатів до вступу до ВНЗ можна вважати проявом реальних можливостей шкільної системи фізичного виховання. Про можливості системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах можуть свідчити показники фізичної підготовленості студентів, що перевелися на навчання з інших навчальних закладів. Ці дані потрібні для того, щоби зробити принаймні два висновки: по-перше, на скільки прогнозований резерв кандидатів на здобуття фізкультурної освіти зможе забезпечити потреби системи в практично здоровому поповненні; по-друге, чи відповідають виявлені показники середнього рівня фізичної підготовленості абітурієнтів вимогам системи їх подальшої підготовки.

Як показує вивчення демографічної ситуації в країні, останнім роками відбулося руйнування пірамідальної конфігурації співвідношення вікових груп населення. Через спад показників народжуваності чисельність молоді у віці менше 15 років є значно меншою чисельності вікової групи 17–18 років. Це значить, що без спеціальних оздоровчих заходів, можливості відбору практично здорового призовного контингенту будуть обмежені.

Найбільш слабкою є підготовка у бігу на 1 км, що характеризує низький рівень розвитку витривалості, тобто аеробних можливостей організму. Серйозні труднощі викликає виконання цієї вправи й на початковому етапі навчання студентів в ВНЗ. Зазначена обставина може свідчити або про завищений рівень нормативів у цій вправі, або про низький розвиток аеробної витривалості абітурієнтів. Ми схиляємося до другої причини, що підтверджується результатами перевірок фізичної підготовленості студентської і шкільної молоді за результатами тестувань з фізичної підготовленості, що характеризують аеробну витривалість. Такі ж результати одержані при обстеженні абітурієнтів та студентів факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Ужгородський державний університет».

Середній показник позитивних оцінок у бігу на 3 км у студентів вищих навчальних закладів освіти (молодших курсів) становить 26%; у бігу на 1 км – 34%. При перевірці в ході нашого дослідження школярів випускних класів було встановлено, що позитивну оцінку при виконанні контрольної вправи на витривалість одержало всього 32,4% перевірених.

Наведені дані переконують у тому, що оцінка фізичної підготовленості може слугувати орієнтиром для педагогічної корекції фізичного стану студентів у ході професійно-орієнтованого навчання. При цьому необхідно враховувати ту обставину, що якість витривалості на початковому періоді навчання вимагає більш швидкого розвитку. У ході оцінювання фізичної підготовленості студентів 2-го курсу у бігу на 3 км кількість незадовільних оцінок становила – 66%, в той час, як при тестуванні вправ на силу,

спритність і швидкість студенти демонстрували набагато кращі показники успішності. Так, середні показники успішності у підтягуванні на перекладині склали -  $4,1 \pm 0,2$  бали; у згинанні рук в упорі лежачи –  $3,9 \pm 0,3$  бали; в бігу на 100 м –  $3,5 \pm 0,2$  бали; у підніманні тулуба в сід за 1 хв. –  $3,7 \pm 0,1$  бали; у стрибку в довжину з місця –  $4,2 \pm 0,2$  бали.

Таким чином, результати аналізу оцінок фізичної підготовленості студентів показують більш істотні недоліки в розвитку їх витривалості. Очевидно, ця обставина говорить про необхідність приділити особливу увагу розвитку аеробної (загальної) витривалості студентів у процесі їх фізичної підготовки.

Разом з тим виникають питання: яким повинен бути рівень розвитку загальної витривалості й інших фізичних якостей у студентів ВНЗ, що забезпечив би успішне освоєння навчального матеріалу; наскільки показники фізичної підготовленості на початковому періоді навчання відповідають оптимальним нормам?

Як уже відзначалося, основою гіпотези дослідження становить науково-педагогічне припущення про вплив аеробних можливостей і фізкультурно-спортивних інтересів на ефективність підготовки фізкультурно-спортивних кадрів у контексті оптимального рівня професійно-особистісної фізичної підготовки.

Для реалізації цієї гіпотези в педагогічній практиці важливо було розробити й обґрунтувати технологію нормування й оцінювання фізичного навантаження в процесі проведення тренувальних занять (теоретичні основи нормування й оцінювання фізичного навантаження викладено у попередньому підрозділі). Головною ланкою у вирішенні цього завдання було визначення доступних способів нормування фізичного навантаження на основі реєстрації показника максимального споживання кисню (МСК).

Всесвітня організація охорони здоров'я дає визначення показнику МСК як одному з найбільш надійних методів оцінювання працездатності людини. Поняття про максимум споживання кисню як кількісної міри максимальної

аеробної потужності відзначають багато науковців (Г.Л. Апанасенко [18]; В.А. Щоголев [226] й ін.). Споживання кисню при м'язовій роботі збільшується, як відомо, пропорційно до її потужності.

Для визначення індивідуального рівня МСК існує кілька способів. Всі вони пов'язані з використанням тих або інших величин фізичного навантаження й спрямовані на реалізацію принципу контрольованого використання резервів мобілізації системи транспорту й утилізації кисню в процесі м'язової роботи. Для цього студенти виконують серію послідовно зростаючих за потужністю навантажень, у процесі яких і реєструється таке споживання кисню. В одному випадку навантаження різної потужності виконуються безупинно, в іншому – з паузами відпочинку між ними.

Основними складовими навантаження є: тип, обсяг, інтенсивність, періодичність, тривалість інтервалів відпочинку. Вплив фізичного навантаження на організм залежить від виду фізичних вправ. Розрізняють: циклічні вправи аеробної спрямованості, у яких тривалий час постійно повторюється той самий закінчений руховий цикл, за допомогою якого розвивається загальна витривалість; циклічні вправи аеробно-анаеробної (змішаної) спрямованості, за допомогою яких розвивається загальна й спеціальна витривалість; циклічні вправи, у яких структура рухів не має стереотипного характеру й змінюється в ході їхнього виконання, що направлене на переважне підвищення силової витривалості. При цьому найбільший оздоровчий ефект мають вправи аеробної спрямованості [205; 215; 224].

Для загальної уяви щодо урахування аеробних можливостей молоді при нормуванні фізичного навантаження на заняттях професійно-особистісною фізичною підготовкою розрізняють дві її сторони: «зовнішню» й «внутрішню». Зовнішня сторона характеризується тривалістю виконання вправи, кількістю цієї роботи, відстанню, швидкістю руху й ін. Внутрішня характеризується такими показниками: ступенем збільшення ЧСС; змінами

легеневої вентиляції; величиною споживання кисню й іншими проявами функціональних зрушень в організмі [210].

Ми виходили з того, що для кожної людини існує оптимальний діапазон фізичного навантаження, необхідний для функціонування організму й збереження здоров'я. Цей діапазон обмежується мінімальним і максимальним рівнями рухової активності. Мінімальний рівень дозволяє підтримувати нормальний функціональний стан [41]. За рухової активності нижчої від цього рівня виникають небажані процеси, включаючи хвороби. Максимальний рівень – це межа, за якою на організм діють надмірні навантаження. Мінімальний, оптимальний і максимальний рівні рухової активності обумовлені, як правило, на генетичному рівні й залежать від факторів середовища й попередньої рухової діяльності [116].

У практиці рухової діяльності виділяють кілька рівнів фізичного навантаження: надмірне, тренувальне, підтримуюче, відновлювальне і незначне [114]:

- надмірне – перевищує функціональні можливості організму й призводить до його перенапруги;
- тренувальне – забезпечує інтенсивний адаптаційний синтез білка й приводить до інших позитивних змін в організмі;
- підтримуюче – дозволяє уникнути детренованості, однак, як показують наші дослідження, – воно є недостатнім для забезпечення активного функціонального розвитку організму;
- відновлювальне – як правило, недостатнє для запобігання явищ детренованості, але позитивно впливає на процеси відновлення;
- незначне – не спричиняє змін в організмі як позитивних, так і негативних; однак постійне використання незначного фізичного навантаження в процесі занять в решті-решт приводить до детренованості.

Головним критерієм навантаження на заняттях професійно-особистісною фізичною підготовкою визначено її обсяг, обумовлений загальним обсягом виконаної роботи або витрати енергії. Як правило, обсяг

навантаження оцінювався такими показниками: часом виконання фізичних вправ чи доланням визначеної дистанції бігу, плавання; числом повторення вправ або циклів рухів тощо.

Інтенсивність навантаження або потужність роботи, як ступінь впливу фізичних вправ на організм людини, визначалася вирахуванням відношення обсягу фізичної роботи до одиниці часу її виконання. Інтенсивність навантаження фіксувалася за показником частоти серцевих скорочень.

При плануванні й розрахунку індивідуального фізичного навантаження в тижневому й місячному циклах враховувалося те, що обсяг й інтенсивність навантаження перебувають у зворотній залежності: висока інтенсивність є можливою тільки за невеликого обсягу фізичного навантаження, у свою чергу, великий обсяг фізичної роботи досяжний за умови навантаження помірної інтенсивності [191].

При обґрунтуванні змісту й методики професійно-особистісної фізичної підготовки основний акцент спрямовано на фізичні вправи, що характеризуються більшим обсягом і помірною інтенсивністю. Оскільки оцінювання параметрів сумарного навантаження при виконанні всіх фізичних вправ утруднялося через їхню різнохарактерність та координаційну складність вправ, тому сумарний обсяг фізичного навантаження орієнтовно визначався за часом, витраченим на виконання вправ, як не зовсім точного але універсального показника.

Крім цього показника, параметрами фізичного навантаження, які також враховуються при розробці індивідуальних завдань для студентів, є пульсова й енергетична цінність навантаження (табл. 2.4).

**Основні показники оцінювання фізичного навантаження  
на заняттях професійно-особистісною фізичною підготовкою**

Показники	Сторона навантаження	
	Зовнішня	Внутрішня
Обсяг фізичного навантаження	- час виконання вправи; - відстань, дистанція; - загальна кількість рухів	- загальна пульсова цінність роботи; - енергетична цінність роботи
Інтенсивність фізичного навантаження	- швидкість (темп) рухів; - потужність роботи	- інтенсивність за ЧСС; - енергетична інтенсивність

При обґрунтуванні педагогічних прийомів нормування фізичного навантаження на заняттях оздоровчо-прикладної спрямованості враховано, що в цьому питанні немає єдиної думки вчених.

Одна точка зору базується на необхідності компенсації дефіциту м'язової активності, спричиненої гіподинамічним режимом діяльності багатьох юнаків і дівчат у віці 16–18 років. При цьому оптимальною мірою компенсації є щоденні додаткові енерговитрати в 400–600 ккал за рахунок цілеспрямованих занять фізичними вправами [107]. Такий підхід, на думку науковців, досить простий і зручний при розробці індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм для занять фізичними вправами людей різного фаху.

До іншого підходу оцінювання належить врахування впливу м'язової діяльності на фізичний стан людини [167]. Зокрема, Є.А. Пироговою встановлено, що мінімальним рівнем навантаження тренувального характеру у чоловіків з різним рівнем фізичного стану є фізичне навантаження, що становить близько 40–60% МСК або 60–80% від максимальних значень ЧСС.

В інших дослідженнях [106; 107; 201; 205] стверджується те, що найбільш сприятливим рівнем потужності навантаження для молодих

чоловіків є 65–70% МСК. Такої ж думки дотримуються М.Т. Лобжа й В.А. Щоголев [115; 226].

Більш важливою складовою процесу обґрунтування методики професійно-особистісної фізичної підготовки молоді в системі спортивно-професійного навчання є методика нормування навантаження у ході занять фізичними вправами за рівнем аеробної витривалості. У попередньому розділі було встановлено, що саме недостатній рівень розвитку аеробної витривалості абітурієнтів знижує можливості їхнього вступу до вищих навчальних закладів.

У дослідженнях науковців встановлено, що параметри тренувального навантаження повинні визначатися фізичним станом людини на час тренування [104; 171; 192]. Результати досліджень свідчать про те, що структура фізичного стану практично здорових людей молодого віку визначається сукупністю факторів, що характеризують показники аеробної працездатності.

При індивідуальному дозуванні навантаження за змінами ЧСС враховано вік, тривалість роботи, інтенсивність, вихідний рівень фізичної підготовленості й фізкультурно-спортивний інтерес тих, хто навчається. Ці параметри було покладено до основи обґрунтування й розробки методики нормування й оцінювання фізичного навантаження на заняттях із професійно-особистісною спрямованістю.

При вирішенні цієї проблеми використані рекомендації, у яких йдеться про те, що при оцінюванні й нормуванні навантаження за показником аеробної витривалості необхідно дотримувати певних вимог (табл. 2.5).

Для повсякденного урахування обсягу й інтенсивності фізичного навантаження використано шкалу нормування на основі оцінювання вихідного рівня аеробної витривалості студентів. При цьому орієнтовна витрата енергії при фізичному навантаженні визначалася за показником ЧСС: при 80–100 уд./хв. витрата енергії становить 2,5–5,0 ккал/хв.; при 100–120



уд./хв. – 5,0–7,5 ккал/хв.; при 120–140 уд./хв. – 7,5–10,0 ккал/хв.; при 140–160 уд./хв. – 10,0–12,5 ккал/хв.; при 160–180 уд./хв. – 12,5–15,0 ккал/хв.

Таблиця 2.5

**Вимоги до нормування й оцінювання  
аеробної витривалості у студентів при масових обстеженнях**

<b>Показники оцінювання аеробної витривалості</b>	<b>Вимоги до способів і методів оцінювання аеробної витривалості</b>
Тести для оцінювання аеробної витривалості	<ul style="list-style-type: none"> <li>- можливість вимірювати виконану роботу та її повторення;</li> <li>- простота і доступність тестів навантаження;</li> <li>- включення до роботи невеликих м'язових груп;</li> <li>- можливість вимірювання інтенсивності навантаження;</li> <li>- збирання інформації під час роботи і контроль за перенесенням навантаження</li> </ul>
Апаратне забезпечення, прилади	<ul style="list-style-type: none"> <li>- відмова від складної апаратури і приладів;</li> <li>- скорочення кількості обслуговуючого персоналу</li> </ul>
Тривалість тестування	- мінімальна, але достатня для інформативної оцінки
Форма рухів	- природні, звичні рухи циклічного характеру
Інтенсивність навантаження при тестуванні	- від 60 до 80% від максимальної ЧСС
Характер навантаження	- рівномірний, або з поступовим підвищенням
Урахування індивідуальних особливостей і стану здоров'я	<ul style="list-style-type: none"> <li>- відсутність протипоказань до тестування ;</li> <li>- вимірювання ЧСС та АТ у спокої до навантаження</li> </ul>
Безпека тестування	<ul style="list-style-type: none"> <li>- розрахунок допустимої інтенсивності навантаження на кожній стадії;</li> <li>- постійний контроль за опірністю організму до фізичного навантаження за ЧСС</li> </ul>
Параметри і розрахунок оцінки рівня аеробної витривалості	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вимірювання ЧСС у спокої, наприкінці навантаження, в період відновлення (вимірювання АТ);</li> <li>- інформативність і простота методу оцінювання.</li> </ul>

Таким чином, знаючи величину ЧСС і тривалість заняття, можна розрахувати сумарну енергетичну цінність одного заняття. Так, заняття з інтенсивністю навантаження 140 уд./хв. і тривалістю 30 хв. відповідає:  $10,0 \times 30 = 300$  ккал.

Для порівняння, у процесі дослідження застосовувався й інший спосіб розрахунку енергетичної цінності навантаження за такою формулою [81]:

$$t \cdot \frac{0,2 \cdot \text{ЧСС навантаж.} - 11,3}{2},$$

де:  $t$  – час занять, у хв.; ЧСС навантаж. – частота пульсу при навантаженні, уд./хв. Так, на заняттях тривалістю 50 хв. з інтенсивністю навантаження за ЧСС – 120 уд./хв., витрата енергії складатиме:

$$50 \cdot \frac{0,2 \cdot 120 - 11,3}{2} = 317,5 \text{ ккал.}$$

Узагальнюючи вище вказані способи розрахунку енерговитрат, науковці [75] запропонували варіант розрахунку оптимальних енерговитрат для окремого тренування та циклу тренувальних занять, що враховувався при обґрунтуванні норм інтенсивності й обсягу навантаження в процесі проведення формуючого експерименту (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

**Норми енерговитрат при для одного заняття та для тижневого циклу  
занять**

ЧСС при навантаженні (уд./хв.)	Тривалість одного заняття (хв.)	Енерговитрати за одне заняття (ккал)	Кількість занять на тиждень	Сумарні енерговитрати на тиждень (ккал)
90–100	30	100–150	5	500–750
100–120	40	200–300	4	800–1200
120–140	50	375–500	3	1125–1500
140–160	60	600–750	3	1800–2250
140–160	80	800–1000	3	2400–3000

Із наведеної таблиці видно, що величина енерговитрат залежить від інтенсивності фізичного навантаження, тривалості тренування й кількості тренувальних занять на тиждень. Варіація цих величин дозволяє планувати оптимальну кількість енерговитрат у тижневому циклі.

На думку Л.В. Волкова [63], для молоді оптимальні тижневі енерговитрати на заняттях фізичними вправами мають знаходитися в межах 1500–2000 ккал. З урахуванням того, що в дослідженні мова йде про фахівців фізичної культури і спорту вищого навчального закладу, де вимоги до

фізичної підготовленості є більшими, зазначені показники енерговитрат можуть бути значно вищими. Так, на переконання Ю.К. Дем'яненка [78], для успішного оволодіння фізкультурною спеціальністю тижневі енерговитрати на тренувальних заняттях мають становити не менше 2000–2500 ккал.

Виходячи із цих показників, ми орієнтували своїх студентів на аналогічні сукупні обсяги тижневої рухової активності. При цьому авторська програма передбачала не тільки оптимізацію енерговитрат, але й врахування фізкультурно-спортивних інтересів студентів. Враховуючи цю обставину, фізичне навантаження регулювалося також шляхом підбору різних за координаційною складністю та емоційністю видів вправ. Це дозволяло вирішувати одночасно два завдання: 1) регулювати й нормувати фізичне навантаження в тижневому циклі; 2) урахувати мотивацію студентів до занять тим або іншим видом спорту.

Індивідуальний підхід до розробки рекомендацій з фізичної підготовки обґрунтовувався також через урахування нормативних величин інтенсивності й обсягу фізичного навантаження для осіб з різним рівнем аеробної витривалості. Із цією метою за рекомендаціями спеціальної літератури і результатів власних досліджень запропоновано орієнтовні параметри інтенсивності й обсягу фізичного навантаження для студентської молоді віком від 18 до 20 років з різним рівнем аеробної витривалості (табл. 2.7).

У такий спосіб визначаємо вихідні і прикінцеві показники фізичної готовності майбутніх фахівців фізичної культури.

*Блок III – методичні рекомендації щодо підвищення фізичної готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності.*

Технологія нормування фізичного навантаження на заняттях з оздоровчо-прикладною спрямованістю включає такі послідовні елементи: тестування студентів для визначення їхньої аеробної витривалості; визначення виду й режиму занять; розрахунок інтенсивності занять;

розрахунок енерговитрат за одне заняття; розрахунок сумарного навантаження на тиждень; прогнозування запланованих результатів.

Таблиця 2.7

**Рекомендовані величини інтенсивності та обсягу фізичного навантаження для осіб віком від 18 до 20 років з різним рівнем аеробної витривалості**

Показники	Рівні аеробної витривалості				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Режим занять	підготовчий	підготовчий	розвивальний	підтримуючий	подальшого удосконалення
Інтенсивність навантаження (% від макс. ЧСС)	55-60	61-65	66-75	76-80	81-85
Тривалість одного заняття (хв.)	30–35	35–40	40–50	50–60	60–80
Кількість занять на тиждень	1-2	2-3	3–4	4-5	5-7
Енерговитрати за одне заняття (ккал)	175–200	190–250	350–450	550–650	850–1000
Сумарні енерговитрати на тиждень (ккал)	875–1000	950–1200	1050–1350	1650–1950	1700–2500

Авторська програма формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури і спорту будувалася на основі самопізнання і складалася з двох частин: перша підготовча – була спрямована на зміцнення здоров'я учасників експерименту з урахуванням їх вихідних індивідуальних показників, корекцію й стабілізацію основних функцій організму, розвиток його аеробних можливостей; друга основна – мала своїм завданням формування й удосконалення життєво важливих і прикладних рухових навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності, та розвиток професійно важливих якостей.

Під час досліджень здійснювався тренувальний вплив як на контрольну, так і на експериментальну групи. У контрольній групі

тренувальний вплив носив визначений чинними нормативними документами характер. Відповідно в експериментальній групі характер тренувального впливу визначався авторською програмою. Наприкінці кожного місяця занять проводився підсумковий контроль фізичного стану студентів.

Основним завданням занять в експериментальній групі, особливо на першому етапі (2–3 місяці), було підвищення порогу аеробної витривалості й доведення обсягу енерговитрат у студентів експериментальної групи до 1200–1500 ккал на тиждень відповідно до обгрунтованих норм. Пріоритетними засобами вирішення цього завдання були такі фізичні вправи: спортивні й рухливі ігри, біг помірної інтенсивності з середньою швидкістю 8 км/год від 1 до 3 км; додання перешкод у поєднанні з бігом, ін. Особлива увага зверталася на профілактику фізичного перенавантаження та засоби швидкого відновлення працездатності. Кожному студенту визначалися орієнтовний режим рухової активності й орієнтовні засоби відновлення в залежності від індивідуальних особливостей організму, в першу чергу, від рівня їх фізичної підготовленості та здатності до відновлення працездатності.

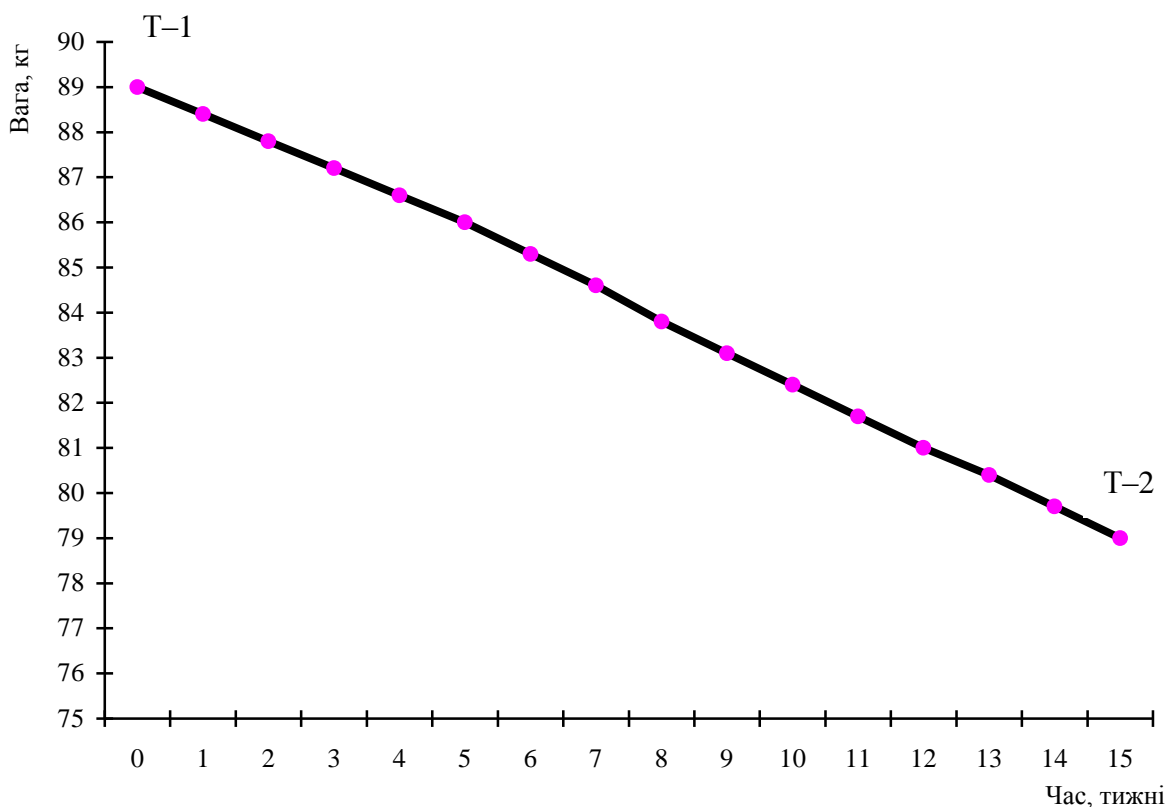
На початку експерименту було проведено показове заняття щодо способів оволодіння методами самоконтролю за фізичним станом. Особлива увага приділялася показникам, що характеризують навички самопізнання, самоаналізу, самовдосконалення. Акцентувалася увага на розвитку аеробної витривалості як основи працездатності. Із цією метою підібралися такі рухові режими для студентів, які б могли базуватися на резервних можливостях їх організму, а також стану їх здоров'я й спортивних інтересів. З цією метою визначалися індивідуальні показники індексів функціонального стану (ІФС). На підставі визначених середніх показників ІФС підбиралося фізичне навантаження, а також рекомендувалися фізичні вправи, що забезпечували найкращий розвиток фізичних якостей.

На початковому етапі дослідження (2–3 тижні) всім студентам експериментальної групи рекомендувалися обсяги рухової активності, що були вищими за середній рівень. Давалася установка на виконання ранкової

фізичної зарядки. Студенти залучалися до спортивних ігор, бігу підтюпцем тривалістю 35–40 хв., виконувалися силові вправи з гантелями 15-20 хв.

Основним завданням цього етапу було забезпечити підвищення порогу аеробної витривалості у студентів і сформувати в них потребу в русі природним шляхом за рахунок поступового нарощування обсягів рухової активності в ході навчально-виховного процесу.

Одночасно надавалися рекомендації щодо харчування і способів активного відпочинку. Зокрема, студентам з надлишковою вагою рекомендувалося дотримуватися таких положень в харчуванні: зменшити споживання жиру (особливо тваринного); контролювати споживання вуглеводів, таких як борошняні й круп'яні страви, цукор, варення, цукерки, шоколад; обмежити споживання хліба й картоплі; у денному раціоні передбачати споживання оптимальної кількості білку (не менше 50 г); вживати більше овочів і фруктів, що не містять дисахаридів.



**Рис. 2.4. Графік контролю за регулюванням маси тіла**

Для контролю за регулюванням маси тіла студентам з надлишковою вагою рекомендувалося скласти індивідуальний графік зниження маси за варіантом на малюнку (рис. 2.4) [85]. Наприклад. Вага – 89 кг при зрості 179 см, і він перевищує нормальну масу тіла на 10 кг. Необхідно за допомогою тренувань і режиму харчування за 15 тижнів привести її до норми. При цьому за кожний тиждень маса тіла повинна знижуватися на 660 г.

Для прикладу, на вертикальній осі на показнику 89 кг ставиться крапка Т–1, друга крапка – Т–2 ставиться на перетині горизонталі 79 кг і вертикалі - 15 тижнів ( 79 кг - нормальна вага). З'єднавши дві крапки отримуємо графік контролю за зниженням маси тіла по тижням.

Особлива увага при організації й проведенні занять зверталася на заходи попередження перевантажень й перевтоми організму. Насамперед, бралася до уваги та обставина, що більшість студентів до експерименту регулярно не займалися фізичною підготовкою, мали низьку аеробну тренованість і недостатні функціональні резерви організму.

Студенти експериментальної групи чітко дотримувалися наданих їм методичних рекомендацій для розвитку аеробної витривалості, якими передбачалося наступне:

1. Поступовість збільшення тривалості виконання циклічних й ациклічних вправ високої інтенсивності від 5–6 до 15–20 хв.
2. Пріоритетне використання методів тренування змінного, безперервно-рівномірного і повторювально-інтервального .
3. Зберігання швидкості бігу на рівні аеробних механізмів забезпечення енерготрат в межах 45–55% від максимально можливих показників.
4. Дотримання показників максимальної тривалості безперервної вправи в межах 25–30 хв часу (виключенням є навчальні заняття).

Програмою передбачалося виконання таких вправ, спрямованих на розвиток аеробної витривалості:

1. Швидка ходьба 300–400 м повторним і змінним методом регулювання навантаження (4–5 повторень).
2. Біг на місцевості в середньому темпі зі швидкістю – 3,0–3,4 м/с (10–12 хв).
3. Долання окремих 6–8 перешкод на спеціальній смузі перешкод або виконання рухових завдань у спортивній залі – біг, лазіння по канату, горизонтальне пересування у висі на шведській стінці, стрибки з висоти (з гімнастичного коня на мати), переповзання по пластунськи або в інший спосіб на визначену віддаль, а також з виконання інших незвичних рухових завдань.
4. Пересування на лижах 3–5 км довільним способом з 4–6 прискореннями на повну силу на відрізках 300–600 м.
5. Плавання (за наявності умов) 30–40 хв. з невеликими інтервалами відпочинку від 1 до 3 хв. через кожні 100–150 м.
6. Спортивні й рухливі ігри (футбол, баскетбол, ручний м'яч, корфбол ін.).

Для фізично підготовлених студентів, які мають достатній спортивно-руховий досвід при акцентованому впливі на анаеробний механізм енерготрат, передбачені такі характеристики навантаження й відпочинку:

1. Інтенсивність роботи близька до граничного або дещо нижча, що дозволяє забезпечити контроль над технікою рухів;
2. Тривалість разового навантаження – 3–8 с (біг 40–70 м, плавання до 25 м);
3. Інтервали відпочинку в межах 1–3 хв;
4. Використання пасивного відпочинку або активного відпочинку наднизької інтенсивності (наприклад, спокійна ходьба з вправами на розслаблення м'язів та глибоким диханням між повтореннями циклу вправ);
5. Проводити дві серії рухових завдань по 3–4 рази в кожній серії; відпочинок між серіями в межах 7–10 хв.



Навантаження й відпочинок згідно Програми повинні відповідати таким параметрам:

1. Інтенсивність – 90–95% від граничної на цій дистанції;
2. Тривалість разового навантаження – від 20 с до 2 хв. (дистанція від 50 до 200 м – у плаванні; від 200 до 600 м – у бігу);
3. Інтервали відпочинку задаються поступово зі зближенням: між 1 й 2-м повтореннями – 5–8 хв.; 2 й 3-м – 3–4 хв.; 3 й 4-м – 2–3 хв;
4. У паузах між повтореннями рекомендуються спокійні рухи (наприклад, ходьба або потягуючі вправи та на розслаблення м'язів);
5. Число повторень – не більше 3–4 разів; під час самостійних тренувань рекомендується 2–4 серії по 3–4 повторення в кожній і відпочинок між серіями – не менше 15–20 хв.

Складовою Програми є комплекс вправ на гнучкість. В спеціальній літературі гнучкість характеризується, як морфофункціональна властивість опорно-рухового апарату, що визначає ступінь рухливості його ланок. Гнучкість - важлива рухова якість, від оптимального рівня розвитку якої залежать соматичне здоров'я, успішність виконання багатьох рухових дій, якісне функціонування всіх систем організму тощо. Програмою рекомендовано таку методику розвитку гнучкості у студентів;

1. Вправа на гнучкість (активні і пасивні) рекомендується виконувати в сполученні або в інтервалах між вправами на розвиток силових, швидкісних, швидкісно-силових і координаційних фізичних якостей;
2. Кожна вправа виконується від 10 до 60 повторень;
3. Темп виконання рухів для розвитку активної гнучкості становить, як правило, одне повторення за 1 с.
4. Пріоритетним напрямом в методиці розвитку гнучкості є виконання вправ на гнучкість хребта, тазостегнових і плечових суглобів.

Програмою рекомендовані такі вправи для розвитку гнучкості:.

1. Кругові рухи руками назад (25–35 разів);
2. Нахили в лівий та правий бік (50–60 разів);

3. Повороти тулуба ліворуч-праворуч (50–60 разів);

4. Махи ногами стоячи біля шведської стінки з опорою руками на поперечину (25–35 разів).

Силова витривалість є однією з базових, професійно-важливих якостей фахівця фізичної культури і спорту, так як значна частина нормативних та допоміжних фізичних вправ, включених до програм фізичного виховання, потребує постійного прояву силових здібностей. Це стосується також переважної більшості видів спорту, де силова витривалість складає невід'ємну частку спортивної майстерності. Методикою розвитку силовій витривалості передбачено спеціальні технології виконання силових вправ динамічного й статичного характеру. Нижче наведені методичні рекомендації розвитку силовій витривалості у студентів:

1. Показник фізичного навантаження для ефективного розвитку сили повинен бути в межах максимально можливого виконання 6–8 повторень вправи в одному підході, а при розвитку силовій витривалості – в межах максимально можливого виконання 20–25 повторень відповідно.

2. Оптимальна тривалість статичних силових вправ визначається за тривалістю максимального м'язового напруження у межах 6–8 с;

3. В технологіях розвитку силовій витривалості ефективною є методика східчастого підвищення напруження від середньої величини до максимальної;

4. Комплекс силових вправ рекомендується включати в другій половині основної частини заняття, а окремі вправи можна використати й під час розминки;

5. Студентам, які не мають спеціальної базової підготовки, не рекомендується робота з граничними навантаженнями;

6. Під час інтервалів відпочинку між силовими вправами рекомендуються виконання дихальних вправ, вправ на гнучкість і координацію рухів;

7. Для комплексного розвитку сили й силової витривалості підбираються вправи, що впливають на основні групи м'язів (спини, черевного пресу, плечового поясу, верхніх і нижніх кінцівок). Доцільним є чергування вправ для окремих м'язових груп;

8. У випадку, якщо в заняття включаються комплекси статичних вправ для розвитку силової витривалості, то їх можна виконувати в підготовчій частині тренування і в другій половині основної частини заняття; статичні вправи дозволяють впливати на необхідні м'язи або групи м'язів; вони повинні чергуватися із вправами на розслаблення й розтягування; до комплексу можна включати до 6–9 статичних вправ; обсяг таких вправ досягає 15–20% від загального часу силового тренування; при виконанні статичних вправ важливо навчитися не затримувати дихання.

Для підвищення загальної силової підготовленості до рівня, що забезпечує необхідні професійні компетентності, доцільно використовувати такі способи регулювання навантаження:

1. Виконання вправ з вагою (штанга, гирі, гантелі, тренажери – вага 50–55% від максимальної), які чергуються зі швидкісно-силовими вправами (різні метання, штовхання ядра, каменів, набивних м'ячів) за схемою: швидкісно-силові вправи (стрибки й багатоскоки, метання й штовхання) ⇒ силові вправи (штанга, гирі, гантелі, тренажери) ⇒ швидкісно-силові та вправи на витривалість;

2. Розвиток сили окремих м'язових груп, що відстають у своєму розвитку або які забезпечують виконання рухових завдань, що складають основу професійних компетентностей, досягається шляхом багаторазового повторення вправ з навантаженням середньої величини.

3. Силові вправи варто виконувати серіями до помітного стомлення (наприклад, готуючись до виконання бігових навантажень, можна застосовувати багаторазові присідання зі штангою, гирею (16 й 24 кг), з партнером, стрибки, вистрибування із присіду з вагою, індивідуально підбираючи вагу, кількість повторень у серії для кожного студента або для

групи студентів, рівних за своєю фізичною підготовленістю. Заняття фізичною підготовкою в цих випадках набувають характер організованих самостійних занять. В останньому випадку можна заздалегідь підготувати серію завдань на кілька занять, записавши їх на картки.

4. Розвиток швидкісно-силових якостей у циклічних вправах, відповідно до техніки виконання основних рухів, досягається шляхом багатократного повторення серій спеціальних вправ, максимально наближених до характеру рухових дій. Тривалість вправ у кожній серії повинна бути такою, щоб темп виконання не зменшувався до кінця серії.

5. Розвиток силової витривалості здійснюється шляхом тривалого повторення вправ при середніх м'язових зусиллях. Наприклад, біг по глибокому снігу, піску, ріллі. Силу витривалість м'язів верхнього плечового поясу можна розвивати, використовуючи вправи з вагою власного тіла, утримуючи показник кількості повторень більше 10 разів.

6. Розвиток спеціальної витривалості досягається шляхом багаторазового повторення основної тренувальної роботи. Для цього застосовуються повторний, змінний і повторно-змінний методи тренування. Якщо для розвитку спеціальної витривалості використовуються бігові вправи, то сума відрізків дистанцій в одному тренувальному занятті повинна перевищувати довжину нормативної бігової дистанції. Наприклад, якщо студент готується до виконання вправи біг на 3000 м, то сума тренувальних дистанцій в одному занятті може скласти 6000 м. Цей метод найбільше підходить при проведенні занять з лижної підготовки (при підготовці до гонки на 5, 10 км) й легкої атлетики (при підготовці до бігу на 1, 2 й 3 км).

Для розвитку сили й силової витривалості програмою передбачені комплекс спеціальних вправ та наступні технології їх виконання:

1. Жим штанги 25–35 кг в положенні лежачи на спині (6–10 разів);
2. Жим гирі 16 кг поперемінно правою, лівою рукою (4–8 разів кожною рукою);
3. Лазіння по канату без допомоги ніг (3–4 рази);

4. Підтягування у висі на високій перекладині (2–3 підходи по 10–12 разів в кожному підході);
5. Підйом переворотом в упор або підйом силою в упор на перекладині (2–3 підходи по 2–3 рази в кожному підході);
6. Згинання й розгинання рук в упорі на брусах (3–4 підходи по 6–8 разів в кожному підході);
7. Згинання й розгинання рук в упорі на брусах з одночасним махом уперед або назад (2–3 підходи по 6–8 махів в кожному підході);
8. У висі на шведській стійці піднімання прямих чи зігнутих в колінних суглобах ніг до кута  $90^\circ$  і вище (2–3 підходи по 6–8 підйомів в кожному підході);
9. З вису присівши на низькій перекладині, переворот в упор (1–3 підходи по 2–4 рази в кожному підході);
10. Виконання комплексу елементи єдиноборства (до 4–6 хв);
11. Перенесення вантажу вагою 20–30 кг на віддаль 18 м;
12. Колове тренування з виконанням 6 силових вправ: згинання рук в упорі лежачи; присідання, стійка на голові силою, підйом переворотом на низькій перекладині; пересування на паралельних брусах в упорі; піднімання штанги 25 кг (до 3-х повторень).

Для розвитку швидкісної витривалості програмою передбачено комплекс спеціальних вправ та наступні технології їх виконання:

1. Використання технічно нескладних та попередньо засвоєних вправ, що дозволяють концентрувати увагу не на способах, а на якості виконання (наприклад, повторне пробігання відрізків 30–50 м у максимальному темпі, 2–4 повторення, інтервал відпочинку – 1,5–2 хв.);
2. Тривалість виконання вправ повинна бути такою, щоб до завершення виконання вправи не відбувалося зниження швидкості (темпу руху) через стомлення;
3. Виконання серії швидкісних вправ за раптовими неочікуваними сигналами;

4. Передбачено виконувати вправи після попередньої розминки в першій половині основної частини заняття.

Комплекс спеціальних легкоатлетичних вправ, що розвивають швидкісну витривалість:

1. Повторне пробігання 40-метрових відрізків з інтервалами відпочинку 1-2 хв (5–7 повторень);

2. Пересування стрибками на відстань 40 м з інтервалами відпочинку 1-2 хв (3–5 повторень).

3. Біг із прискоренням на відрізку 25 м та в повільному темпі – 25 м (5–8 повторень);

4. Біг з високим підніманням стегон з переходом на прискорення на відрізках до 50 м (4–6 повторень);

5. Старти за встановленим сигналом з різних вихідних положень (6–8 повторень);

Комплекс спеціальних вправ з перегонів на лижах, що розвивають швидкісну витривалість:

1. Долання на лижах відрізків 600–1000 м по рівній місцевості з інтервалами відпочинку 3-5 хв (2–3 повторення);

2. Біг на лижах зі зміною швидкості пересування по рівній місцевості на 600–1000 м;

3. Багаторазове долання на лижах відрізуку 30 м з максимальною швидкістю та з інтервалами відпочинку 2-3 хв (2–3 повторення);

4. Пересування стрибками на лижах з опорою на палиці на віддаль 20 м з використанням змагального методу (2–3 повторення);

5. Долання на лижах дистанції 5–6 км із прискоренням на відрізках 300–500 м.

Для розвитку швидкісно-силової витривалості програмою передбачено комплекс спеціальних вправ та наступні технології їх виконання:

1. Застосовувати добре засвоєні вправи, що вимагають прояву швидкісних і силових якостей (стрибки, багатоскоки, метання й ін.);

2. Вправи виконувати в максимальному темпі з використанням поточного способу виконання;

3. Дотримуватися тривалості навантаження – 20–25 с з інтервалами відпочинку – від 1,5 до 3 хв;

4. Планувати оптимальну кількість вправ у занятті: від 3 до 4 вправ;

5. Диференціювати величину додаткового навантаження в залежності від спрямованості швидкісно-силових вправ, а саме: збільшення інтенсивності навантаження визначає вплив на розвиток швидкісних здібностей; зменшення інтенсивності навантаження і збільшення величини опору впливає на розвиток силових здібностей;

6. Планувати інтенсивність фізичного навантаження для окремого заняття (тренування):– 50–60% від максимальної величини; тривалість разового максимального навантаження – у межах від 20 до 45 с; інтервали відпочинку від 1–5 хв.

Комплекс спеціальних вправ, що розвивають швидкісно-силові здібності (вправи швидкісної спрямованості):

1. Багаторазове пробігання відрізка 30 м з максимальною швидкістю та з інтервалами відпочинку 1-2 хв (2–3 повторення);

2. Пересування стрибками з високим підніманням стегна махової ноги на віддаль 30 м з максимальною швидкістю та з інтервалами відпочинку 2-3 хв (2–3 повторення);

3. Біг змійкою на відстань 60 м;

4. Човниковий біг 9х9 м;

5. Біг на відстань 60 м спиною вперед з поворотами на 180° з 2 набивними м'ячами в руках, вагою по 3–4 кг кожний;

6. Пересування лицем вперед на відстань 18 м в упорі лежачи з опорою позаду;

7. Пересування спиною вперед на відстань 18 м в упорі лежачи з опорою позаду;

8. Просування вперед на відстань 18 м підскоками в упорі лежачи, одночасно відштовхуючись руками й ногами;

9. Біг на відстань 18 м з партнером на спині й плечах.

10. Пересування на відстань 18 м на руках з підтримкою ніг;

11. Стрибки зі скакалкою (2-4 хв);

12. Багатоскоки на одній, двох ногах з поворотом навколо (2-4 хв);

13. Підскоки з 2 набивними м'ячами в руках й одним набивним м'ячем, затиснутим між ногами (2-4 хв);

14. Стрибок з висоти до 1 м з наступним відскоком уперед, ліворуч, праворуч (2-4 повторення);

15. Акробатичні перекиди (2-4 повторення);

16. Метання набивних м'ячів (3–5 кг) з різних положень (2-4 хв).

При виконанні комплексу вправ рекомендується дотримуватися наступних вимог:

1. Тривалість одноразового навантаження не повинна перевищувати 15–20 с;

2. Інтенсивність фізичного навантаження в межах 70–80% від максимального значення;

3. Тривалість відпочинку між вправами до 90 с; між 2 й 3-м виконанням відпочинок збільшується до 150 с;

4. Характер відпочинку – активний (повільна ходьба з глибокими вдихами та видихами);

5. Кількість повторень кожної вправи – 2–3 рази.

Рекомендований комплекс спеціальних вправ, що розвивають силові здібності (вправи силової спрямованості):

1. З різних вихідних положень нахили та повороти тулуба, махи ногами, руками з гантелями вагою до 4 кг (16 рухів);

2. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи максимальну кількість разів.

3. Присідання у швидкому темпі (до 20 присідань);



4. Підтягування у висі на низькій перекладині з опорою на п'ятки максимальну кількість разів;
5. Підскоки в упорі лежачи поштовхом рук і ніг з плеском долонями (5 разів);
6. Швидка ходьба, що переходить у біг з партнером на спині на віддаль 18 м;
7. Вправа у парах: кидки й ловля набивних м'ячів вагою 3–5 кг із різних положень на відстань 3 м (16 кидків);
8. Вправи з гантелями 2–5 кг у швидкому темпі (до 16 підйомів гантелей прямими руками).

При виконанні комплексу вправ рекомендується дотримуватися наступних вимог:

1. Кожна вправа зазначеного комплексу в одній серії рухів або одному підході повторюється 8-16 разів в залежності від величини опору;
2. Інтервали відпочинку між серіями рухів (підходами) тривають до 45–60 с;

Таким чином основне завдання включених до авторської програми комплексів фізичних вправ різної спрямованості полягало в тому, щоби забезпечити поступове підвищення функціональних резервів й аеробної працездатності студентів. Гіпотезою дослідження передбачалося, що це дасть змогу підготувати їх до практичного виконання нормативів з фізичної підготовки. Сформовані практичні навички будуть екстрапольовані на процеси самопізнання, що дозволить сформувані важливі професійні компетентності педагогічної майстерності фахівця фізичної культури.

Розроблені нами методичні рекомендації були реалізовані на курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури і отримали схвалені відгуки.

*IV блок – індивідуалізація професійно-особистісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту*

На основі запропонованих авторською програмою комплексів фізичних вправ різної спрямованості розроблялися індивідуальні плани практичної підготовки для студентів з різним рівнем аеробної витривалості та різним попереднім фізкультурно-спортивним досвідом. План підготовки, кількість і інтенсивність різних вправ кожен студент підбирав індивідуально та обґрунтовував його зміст на підставі фонових показників своєї фізичної підготовленості. Ця робота здійснювалася під контролем досвідченого викладача. Всі показники студенти заносили до щоденників індивідуальних тренувань, де фіксувалися криві, що відображали динаміку процесу їх підготовки. Під час індивідуальних тренувань вносилися корективи до їх змісту та методики підготовки. Зразок такого щоденника подано у додатку Б.

Прикладом побудови індивідуальних програм можуть слугувати програми особистісної фізичної підготовки юнаків з надлишковою вагою у віці 18–20 років. Відповідно до цих програм основним оздоровчим засобом для юнаків було обрано вправи на тренажерах і бігові вправи. Запропоновані вправи об'єднані в три групи: перша - з переважною спрямованістю на вдосконалення сили й силової витривалості; друга - з переважною спрямованістю на вдосконалення кардіореспіраторної витривалості; третя - з переважною спрямованістю на вдосконалення гнучкості й рухливості суглобів. Саме такі вправи є основою більшості програм з фізичної культури, а отже тісно пов'язані з вимогами до практичної підготовленості майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Відомо, що ефективним напрямом у боротьбі з надлишковою вагою є аеробне навантаження, за якого фізична робота потребує максимального споживання кисню. Для досягнення цієї мети ефективними є такі тренажерні пристрої: велоергометр, бігова доріжка, степ пер; а також традиційні фізичні вправи: помірний біг на довгі дистанції, плавання, лижні перегони, піший туризм та велотуризм.

Досягнення основного завдання – спалювання жирової тканини й підвищення аеробної витривалості, забезпечувалося тривалою роботою малої

інтенсивності з середньою частотою серцевих скорочень. Для її визначення використовувалася формула (2.4):

$$\text{ЧСС} = 220 - \text{вік} \cdot 0,7, \quad (2.4)$$

де: 220 – максимальна частота серцевих скорочень за хвилину; 0,7 – постійний коефіцієнт.

Фізичне навантаження, в межах ЧСС - 130–150 уд./хв., є оптимальною нормою інтенсивності для юнаків у віці 18–20 років [224].

Найбільша ефективність забезпечується заняттями на тренажерах у сполученні з циклічними вправами. Такі заняття проводилися через день, але не рідше двох разів на тиждень. Для тренування м'язової сили використовувалося від двох до чотирьох вправ на основні групи м'язів. Кількість повторень кожної вправи зумовлено індивідуальними особливостями організму. Слід пам'ятати, що показник кількості повторень вправи перебуває у зворотній залежності від величини інтенсивності навантаження або від величини опору [128].

Є певна варіативність числа повторень фізичної вправи, що впливає на ефективність розвитку м'язової тканини. При цьому варто виділити чотири різновиди навантаження, що використовується для вирішення тих чи інших завдань фізичної підготовки:

- невелике число повторень (від 1 до 5 разів) з навантаженням до 60% від максимального – сприяє розвитку м'язової сили;
- середнє число повторень (від 6 до 15 разів) з тією ж вагою – впливає на збільшення м'язової маси та їх аеробну витривалість;
- значне число повторень (від 15 до 20 разів) – розвиває переважно аеробну м'язову витривалість і формує рельєф м'язів;
- тренування в комплексно-коловій формі з максимальним числом повторень (більше 20 разів) з мінімальними інтервалами відпочинку між підходами – сприяють розвитку витривалості кардіореспіраторної системи.

Між підходами у виконанні серії вправ оптимальним є діапазон відпочинку в межах 1–1,5 хв. В якості засобів, що найкращим чином

сприяють розвитку кардіореспіраторної витривалості рекомендуються біг з прискоренням та сповільненням темпу або ходьба зі змінною швидкістю.

При роботі перемінної потужності на тренажері відбувається зміна кровотоку, що відображається на показнику частоти пульсу. Установлено, що кожному рівню аеробної продуктивності фізичної роботи відповідає певна частота пульсу, на величину якої також впливає рівень фізичної підготовленості студента.

У процесі професійно-особистісної фізичної підготовки студентів програмою передбачені рекомендації щодо підтримки тренувального навантаження в межах аеробної потужності роботи з ЧСС на рівні 130–150 уд./хв. При цьому основна вимога полягала в тому, щоби рухи здійснювалися без особливого напруження. Такий тренувальний принцип добре узгоджується з безпечною динамікою наростання частоти серцевих скорочень.

Вивчення інфраструктури спортивних споруд в Закарпатській області показало, що місця для занять фізичною культурою і спортом ще не достатньо забезпечені спеціалізованими тренажерами, безпосередньо спрямованими на розвиток гнучкості. Доведено, що гнучкість як фізична якість, займає особливе місце в життєдіяльності людини. Ця специфічна фізична якість лежить в основі розвитку витривалості, сили, спритності і швидкості. Вона забезпечує профілактику травматизму, сприяє підтримці тону м'язів і судин, а отже впливає на якість життя. Гнучкість забезпечує рухливість суглобів і залежить від еластичних властивостей м'язів й зв'язок. На гнучкість також впливають можливості центрально-нервової регуляції тону м'язів. Тренування гнучкості важливе тому, що здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою, на відміну від інших, без тренування швидко погіршується.

У зв'язку із цим, одним із ключових моментів програми був розвиток рухливості в поперековому й грудному відділах хребта, а також в суглобах нижніх і верхніх кінцівок. Для розвитку гнучкості рекомендувалися такі

спортивні прилади: тренажер для розтягування хребта, вібротренажери різної конструкції, шведська стінка – для розвитку переважно пасивної гнучкості.

Основний принцип тренувань зі збільшення рухливості в суглобах – конкретність і послідовність у вирішенні поставлених завдань. Для цього, у процесі експериментальної роботи було рекомендовано студентам підбирати фізичні вправи безпосередньо на конкретний суглоб. При цьому необхідно було послідовно проробляти всі вісі обертання в сімох основних суглобах: плечовому, ліктьовому, лучезап'ясному, тазостегновому, колінному, гомілковостопному й, найголовніше, у хребетному стовбурі.

Таким чином, результати проведених досліджень дозволяють припустити, що заняття фізичними вправами за авторською програмою, проведені з інтенсивністю й обсягом навантаження, що відповідають індивідуальному рівню особистісної фізичної підготовленості фахівців фізичної культури і спорту, сприяють їх різнобічному і гармонійному розвитку, зниженню стомлюваності й покращенню працездатності. Нормування фізичного навантаження за рівнем аеробної витривалості дозволяє регулювати й контролювати процес удосконалення фізичної підготовленості й функціонального стану організму майбутніх фахівців фізичної культури.

*Блок V – методичні принципи фізичної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.* У ході дослідження розроблено й уточнено методичні принципи професійно-особистісної фізичної підготовки, які були апробовані в ході педагогічного експерименту. До таких принципів належать:

1. Принцип оптимальної раціональності і доцільності професійно-особистісної фізичної підготовки. Виконання вимог цього принципу передбачає необхідність розумної достатності фізичних навантажень та педагогічних впливів, чітко збалансованих з індивідуальними можливостями, оптимальною мотивацією до самовдосконалення й пріоритетним характером фізкультурно-спортивних інтересів майбутніх фахівців.

2. Принцип систематичності, послідовності і дозованості педагогічних впливів. Цей принцип забезпечує послідовне, чітко дозоване освоєння фізичних вправ, адекватних фізичним можливостям особистості. Принцип також передбачає наукове обґрунтування алгоритму використання тренувальних комплексів фізичних вправ, їх узгодженості у просторі і часі.

3. Принцип цілісного та комплексного впливу засобів фізичної підготовки. Цей принцип базується на основних положеннях теорії системного підходу і передбачає використання комплексу засобів, методів, і форм фізичного виховання як єдиної системи з єдиним системоутворюючим фактором. Принцип забезпечує спрямоване використання цілісного комплексу засобів професійно-орієнтованої фізичної підготовки і педагогічних технологій протягом усього періоду навчання.

4. Принцип оптимального співвідношення засобів оздоровчої й прикладної спрямованості професійно-особистісної фізичної підготовки. Цей принцип передбачає підбір і варіювання інтенсивності та обсягів фізичних навантажень в інтересах зміцнення здоров'я студентів і на цій основі забезпечення у них розвитку професійно-важливих фізичних якостей і прикладних рухових навичок з урахуванням вимог майбутньої професійної діяльності.

5. Принцип вибіркового педагогічного впливу. В основі цього принципу лежить педагогічна обґрунтованість засобів педагогічного впливу та їх відповідність поставленим навчально-тренувальним завданням. Головне для досягнення цього принципу, створити необхідну інформаційно-методичну базу й навички застосування потрібних елементів програми при проведенні індивідуального фізичного тренування.

Зазначені принципи є основою методики організації і проведення професійно-особистісної фізичної підготовки. До змісту авторської програми професійно-особистісної фізичної підготовки увійшли переважно вправи загального розвитку й прикладні фізичні вправи циклічного характеру, спрямовані на формування компетентностей професійної майстерності

майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Ці вправи представляють для фахівців найбільший емоційний і фізкультурно-спортивний інтерес. До таких вправ належать: спортивні й рухливі ігри; прискорена ходьба й біг; тренажерна силова гімнастика з аеробною спрямованістю; спортивне орієнтування на місцевості; долаття природних і штучних перешкод й ін.

Таким чином, авторська програма професійно-орієнтованої фізичної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури спрямована на підвищення якості фізичної підготовки. Ефективність підготовки обумовлена індивідуалізацією процесу, пристосуванням до особистісних досягнень студентів і плануванням можливих раціоналізацій у фізичній підготовці. У процесі підготовки за зазначеною програмою у студентів Ужгородського національного університету сформувалися навички самопізнання, що сприяли правильному розрахунку власних сил, дозволили спрогнозувати можливі професійні досягнення і спортивні успіхи, підвищили показники якості і успішності навчання.

### **РОЗДІЛ 3. ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

У цьому розділі проведено аналіз результатів педагогічного експерименту з перевірки ефективності програми формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури. Розглянуто особливості реалізації такої програми в реальних умовах підготовки майбутніх фахівців фізичної культури у вищій школі.

#### **3.1. Організація та методика проведення педагогічного експерименту**

Педагогічний вплив професійно-орієнтованої фізичної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури був спрямований на формування самопізнання професійних компетентностей та досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості, в першу чергу, аеробної витривалості, м'язової сили, силової витривалості і гнучкості.

Важливою умовою в організації і проведенні професійно-орієнтованої фізичної підготовки фахівців фізичної культури є педагогічний контроль і самоконтроль. Педагогічний контроль за об'єктивними показниками реакції організму на тренувальні навантаження (ЧСС, затримка дихання й ін.) у процесі занять дозволяє визначити фоновий рівень фізичної підготовленості піддослідних, адекватність фізичних навантажень індивідуальним можливостям студентів, визначити у них рівень розвитку фізичних якостей і рухових навичок, оцінити результативність педагогічних впливів.

Програмою також передбачено формування навичок самоконтролю. Самоконтроль у процесі навчання необхідний для самостійного оцінювання студентами педагогічних впливів на організм та визначення реакції організму на дію фізичного навантаження. У самоконтролі крім об'єктивних показників, важливе місце відведено формуванню навичок суб'єктивних



відчуттів, які з часом, при відповідній підготовці, стають достатньо інформативним джерелом контролю.

У самоконтролі за процесом професійно-особистісної фізичної підготовки навантаження вважається достатнім, якщо самопочуття є задовільним або не погіршується, сон й апетит в межах норми, пульс за 10 хв. після тренування є меншим за 90 уд./хв. Фізичне навантаження вважається надмірним, якщо самопочуття є некомфортним, з'являються ознаки слабкості, може відчуватися біль в області серця чи головний біль, сон й апетит погіршуються, пульс за 10 хв після тренування – більший за 90 уд./хв.

Для майбутнього фахівця фізичної культури, здатного до глибокої рефлексії, відносини між власним «Я» та суб'єктами в процесі саморозвитку містять як реальне «Я», так і проєктоване, тобто розуміння якого відображає не тільки можливості людини, але й рівень взаємодії з навколишнім середовищем. В процесі виконання фізичних вправ найбільш повно відбувається пізнання своїх фізичних, психологічних, функціональних, соматичних та інших можливостей, формується ставлення до себе як до особистості. Новий рівень розвитку самопізнання виступає умовою організації власної діяльності, стимулом до здійснення «індивідуально-значущої активності», що проявляється у прагненні перевірити себе, реалізувати свої можливості (інтелектуальні, комунікативні, операційні, творчі та психофізичні).

З метою визначення стану сформованості самопізнання та фізичної підготовки проведено констатуючий експеримент, до завдань якого входило:

- 1) визначити стан фізичної підготовки майбутніх фахівців та окреслити шляхи підвищення якості навчально-виховного процесу;
- 2) оцінити рівень сформованості навичок самопізнання студентів та визначити його значення у фізичній підготовці майбутніх фахівців;
- 3) обґрунтувати педагогічні умови формування навичок самопізнання.

Основними методами дослідження на цьому етапі обрано: анкетування, тестування, бесіди, оцінювання готовності до виконання нормативної

частини фізичної підготовки, а саме – готовності до виконання комплексів фізичних вправ.

Констатуючий експеримент проводився у три етапи. На першому етапі здійснювалося анкетування майбутніх фахівців на навчально-спортивних базах ДВНЗ «Ужгородський національний університет» і Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Загальна кількість студентів, які взяли участь в експерименті, становила 628 осіб. Відкрите анкетування проводилося з метою самооцінки студентами рівня їх професійних компетентностей. Анкета включала такі питання.

1. Чи вважаєте Ви, що рівень Вашої особистої фізичної підготовленості впливає на Ваші професійні компетентності?

2. Які з видів спорту мають більше значення у формуванні професійної майстерності?

3. Чи достатніми є фізичні навантаження, передбачені програмою Вашої фізичної підготовки у процесі навчання у вищій школі для підготовки до роботи за фахом?

4. Які елементи програми фізичної підготовки, на Вашу думку, мають недоліки і що пропонуєте вдосконалити?

5. Чи вважаєте Ви нормування фізичних навантажень у процесі занять фізичними вправами важливим чинником формування професійних компетентностей?

6. Які нормативні вправи, що входять до програми з фізичної підготовки, на Вашу думку, є важкими та нецікавими?

7. Чи вважаєте Ви процес самопізнання важливим елементом професійної підготовки і чи спроможні Ви визначити власну здатність до самопізнання?

За результатами анкетування одержані наступні відповіді: 92,5% опитуваних вважають, що рівень особистої фізичної підготовленості суттєво впливає на якість професійної діяльності. Серед видів спорту, які мають більше значення у формуванні професійної майстерності, визначені футбол

(67%), баскетбол (45,6%), легка атлетика (78,4%), єдиноборства (24,6%). 56,7% опитаних вказують, що їхній організм справляється з навантаженнями, 28,5% указують на те, що важко дається виконання нормативних вправ, 14,8% майбутніх фахівців вважають фізичні навантаження зavelикими. Особливо важкими та нецікавими визначені вправи з бігу на довгі дистанції та в підтягуванні на перекладині. Щодо пропозицій про нові технології покращення системи фізичної підготовки у вузах, практично всі опитувані були одностайними у включенні до програми додаткових занять в спортивних секціях. Серед опитаних 96,4% вважають, що підвищення фізичного навантаження буде позитивно впливати на їх фізичну та професійну підготовленість. З методами самопізнання студенти знайомі недостатньо, хоча притримуються думки, що легше вдосконалювати свою професійну майстерність за умови самовивчення власних потенційних можливостей організму.

На етапі констатуючого експерименту також були проведені дослідження стану фізичної підготовленості абітурієнтів і студентів I-го курсу. Обстежено було 255 абітурієнтів і 148 першокурсників. Одні з висновків досліджень є підтвердження інформації про те, що останніми десятиріччями погіршення соціально-економічних умов у більшості населення призвело до зниження рівня фізичних кондицій молоді. Насамперед, це позначилося на росто-вагових показниках, а також показниках дихальної і серцево-судинної систем організму. Слід зазначити, що перші місця у списку захворювань посідають: міопія високого й середнього ступеня, більша частина якого носить прогресуючий характер – відповідно займає першу сходинку списку; сколіози, остеохондрози, порушення постави – 2-ге місце; вегето-судинна дистонія, пролапс митрального клапану, пороки серця, гіпертонічна хвороба, порушення ритму серця – 3-тє місце; гастрити, виразкова хвороба, гепатит – 4-тє місце; хронічні пієлонефрити, нефрити, простатити, аномалії розвитку нирок й ін. –

5-те місце; хронічний тонзиліт, гайморит, синусит – 6-те місце; бронхіальна астма, хронічні пневмонія й бронхіт – 7-ме місце.

Аналізуючи стан здоров'я студентської молоді, співробітники Хмельницького і Ужгородського міських диспансерів прийшли до висновку, що стан справ з показниками здоров'я є вкрай серйозним. Це негативно позначається на якості життя громадян. Тенденція до значного погіршення здоров'я спостерігається саме у молодих людей віком від 17 до 21 року.

Результати оцінювання функціонального стану й характеру захворюваності студентської молоді у своїй основі можна порівняти з аналогічними показниками роботи медичних комісій при відборі юнаків до військової служби у лавах Національної Гвардії України, де також є вираженою тенденція зростання кількості захворювань. Причому провідні місця посідають хвороби серцево-судинної й дихальної систем, а також опорно-рухового апарату, тобто тих функціональних систем, дієздатність яких прямо залежить від оптимальних норм рухової активності і рівня розвитку аеробної витривалості.

Ще більш вираженою є негативна тенденція щодо функціонального стану за медичними показниками молоді, яка зарахована на навчання. Так, в 2011 році, порівняно з 2010 роком, збільшилася кількість хворих шкірними захворюваннями на 7,8%; психічними – на 8,4%; захворюваннями сечостатевої системи – на 6,8%; серцево-судинними – на 10,6%; шлунково-кишкового тракту – на 5,3%. Вивчення результатів сучасних медичних обстежень не виявило позитивних змін у цих показниках.

Результати аналізу фізичного стану абітурієнтів були враховані при обґрунтуванні програми професійно-орієнтованої фізичної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури, для створення якої була розроблена модель професійно-особистісної фізичної підготовки студентів у процесі навчання у вищій школі.

Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до самопізнання аналізувалося за результатами анкетування. Тестування, проведене за

методикою М. Рокіча, показало, що рангові місця ціннісних орієнтацій, які сприяють позитивній мотивації, мають невисокі значення ( $T = 1,05$ ).

У табл. 3.1 порівнюються психологічні стани студентів першого року навчання в залежності від рівня їх фізичної підготовленості [206; 207]. За результатами, отриманими в період дослідження, вірогідними є відмінності у показниках тривожності за Спілбергом ( $P < 0,05$ ). В показниках оцінювання депресії (за А.Беком) та хронічного стресу (за Ф. Норісом) відмінностей не виявлено. Тобто психоемоційні реакції на соціальні та навчальні навантаження у студентів з різним ступенем фізичної підготовки однакові.

Таблиця 3.1

**Показники психологічного стану студентів перших курсів з низьким та високим рівнем фізичної підготовленості**

Категорія обстежених	Оцінка психологічного стану ( $M \pm m$ , бал)		
	Тривожність (за Спілбергом)	Депресія (за А.Беком)	Хронічний стрес (за Ф. Норісом)
Студенти з низьким рівнем фізичної підготовленості (n = 62)	42,1 ± 2,2	28,4 ± 2,4	32,7 ± 3,3
Студенти з високим рівнем фізичної підготовленості (n = 62)	36,3 ± 1,9	27,0 ± 1,7	29,1 ± 3,0
Вірогідність різниці (P)	0,05	-	-

Спостереження за зовнішніми психоемоційними проявами студентів у процесі навчання все ж таки засвідчили підвищену знервованість, сповільнену реакцію, скарги на втомлюваність, подеколи відсутність інтересу до навчального процесу. Поетапне тестування їхньої фізичної підготовленості виявило, що навчальні навантаження позначаються на нестабільності в результатах тестувань спритності та швидкості. Це вказує на слабкість термінового та відставленого тренувальних ефектів протягом першого семестру [135; 136].

Готовність до професійної діяльності майбутнього фахівця фізичної культури є результатом системних явищ, до яких, крім фізичної готовності, належить фахова підготовка у навчальному закладі. Результатом загального процесу підготовки є стан готовності до професійної діяльності. Для того щоб студенти вміли ефективно комунікувати в подальшій професійній роботі, вони повинні вміти засвоювати теоретичний матеріал з комплексу навчальних дисциплін, застосовувати набуті знання, вміння й навички для виконання професійних обов'язків, подолання комунікативних комплексів та вільного спілкування з учнями і колегами по роботі. Таким чином, під професійною готовністю ми розуміємо такий стан готовності, який полягає в сформованості інтелектуальних, морально-психологічних і фізичних якостей, а також відповідний рівень умінь та навичок, що забезпечують якісне виконання професійних функцій.

Для оцінювання рівня розвитку фізичних якостей використане контрольне тестування. Тестування передбачало виконання серії тестових завдань, визначених нормативною та варіативною частинами програми: човниковий біг (тест для оцінювання спритності); біг на 3000 метрів (тест для оцінювання витривалості); підтягування на перекладині (тест для оцінювання силових здібностей). Нормативи оцінювання тестів визначалися Програмою для загальноосвітніх навчальних закладів. Аналіз результатів тестування проводився за таблицею рівнів навчальних досягнень студентів та критеріїв їх оцінювання (табл. 3.2).

У дослідженнях перевірялася гіпотеза про наявність тісного зв'язку фізичної підготовленості майбутніх фахівців фізичної культури з якістю виконання професійних обов'язків. Встановлено, що загальний фізичний розвиток юнаків і дівчат є нижчим за середній рівень. Так, статистичні показники, наведені Державним комітетом України з питань фізичної культури і спорту та Державним комітетом молодіжної політики, спорту і туризму, свідчать про те, що 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я,

50% – незадовільний рівень фізичної підготовки, 18% не можуть займатися фізичною підготовкою за станом здоров'я [202].

Таблиця 3.2

**Аналіз результатів тестування рівнів навчальних досягнень студентів та критеріїв їх оцінювання**

Рівні навчальних досягнень студентів	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів
1	2	3
I. Початковий	1	Студент володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента на елементарному рівні розпізнання
	2	Студент виконує окремі елементи фізичних вправ, володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння
	3	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, виконує нормативний показник початкового рівня, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ
II. Середній	4	Уміння й навички студента дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками). Студент володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання вправ
	5	Студент володіє технікою виконання окремої фізичної вправи, розуміє основний теоретико-методичний матеріал
	6	Студент за допомогою вчителя виконує окремі фізичні вправи, аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього рівня
III. Достатній	7	Студент виконує окремі контрольні нормативні показники та вправи комплексних тестів для оцінки стану фізичної підготовленості, виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу, застосовує теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою
	8	Студент володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи комплексних тестів для оцінки стану фізичної підготовленості. Знання студента достатньо повні, він вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати, робити висновки
	9	Студент виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань, вільно володіє вивченим матеріалом та вміло застосовує його на практиці, виконує нормативні показники достатнього рівня
	10	Рівень умінь і навичок студента дозволяє правильно і якісно виконувати нормативні показники. Студент уміло володіє

		теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, знає методику підготовки і виконання фізичних вправ
IV. Високий	11	Студент виконує фізичні вправи та контрольні нормативи на високому рівні, володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ
	12	Студент досягає високих результатів під час виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою та комплексними тестами для оцінювання стану фізичної підготовленості, має системні знання та інструктивно-методичні навички з предмета.

Фізична активність учнівської та студентської молоді є низькою і не сприяє позитивним адаптаційним процесам до професійної діяльності, пов'язаної з фізичними навантаженнями. Вивчаючи закономірності формування генотипної адаптації студентів 1 курсу до сучасної вищої школи, зроблено висновок, що на переважну більшість першокурсників, не загартованих до тривалої дії стресів, може негативно вплинути низка соціальних і навчальних навантажень, пов'язаних зі зміною місця та умов проживання, необхідністю самостійно приймати неординарні рішення, важливістю швидкої зміни стереотипів поведінки, незадовільним матеріальним станом, суттєвим навчальним навантаженням тощо [160]. Навчальний характер фізичної підготовки, що потребує психоемоційного напруження, необхідність пристосування до вимог викладачів, конфлікти з однокурсниками можуть призвести до погіршення здоров'я та психологічних розладів [208]. Тому на першому етапі констатуючого експерименту було важливо визначити сумарну дію на студентів тривалих фізичних, соціальних та педагогічних навантажень.

Для оцінювання реакції організму на дію фізичного навантаження використано таблиця визначення рівнів фізичної втоми в залежності від зовнішніх ознак (табл. 3.3).

Використання суб'єктивних а також об'єктивних показників реакції організму на дію фізичного навантаження є важливим чинником, що враховувався при організації занять на початковому періоді навчання у вищій



школі. При цьому характер фізичного навантаження був направлений на розвиток головного компоненту працездатності - аеробної витривалості.

Таблиця 3.3

**Таблиця визначення рівнів фізичної втоми  
в залежності від зовнішніх ознак**

Ознака	Рівні втоми		
	Невелика втома	Значна втома	Виснаження
Забарвлення шкіри	невелике почервоніння	значне почервоніння	Різка почервоніння, збліднення, синюшність
Пітливість	незначна	значна (вище поясу)	особливо різка (нижче поясу), виступання солей
Дихання	прискорене (20–26 на хв.)	прискорене (38–46 на хв.)	прискорене (50–60 на хв.), поверхнєве через рот
Зовнішній вигляд	звичайний	втомлений вираз обличчя, порушення постави (сутулість)	Виснажений вираз обличчя, апатія, різке порушення постави і координації рухів
Уважність	повна	неточність у виконанні команд	Уповільнене неправильне виконання команд
Самопочуття	скарг немає, відчуття легкої втоми	відчуття важкості, скарги на втому, біль у ногах, серцебиття, задишка	скарги на різку слабкість, сильне серцебиття, головний біль, нудота
Пульс	110–150 уд./хв.	160–180 уд./хв.	більше 180 уд./хв.

Однією з відмінних рис підготовки й проведення педагогічного експерименту щодо визначення ефективності засобів професійно особистісної фізичної підготовки, вважалося початкове (фонове) обстеження студентів. Проведення такого обстеження мало мету, насамперед, визначити індивідуальні показники фізичного стану студентів на початковому етапі їх професійної підготовки, провести розподіл студентів на групи: контрольну й експериментальну. Дотримуючись однорідності складу при розподілі студентів на групи, провести підбір відповідних засобів педагогічного впливу й медико-біологічного контролю за цим впливом.

Для чистоти експерименту підібрана комплексна методика оцінювання студентів, що була доступною для масового обстеження і не вимагала значних витрат часу, в той же час, дозволяла отримувати об'єктивну інформацію про динаміку показників, які вивчалися у процесі дослідження. Підбір методик оцінювання здійснювався з дотриманням вимог принципу

доступності, який дозволяв кожному студенту без спеціальної підготовки самостійно визначати особистий рівень фізичної підготовленості та особистий фізичний стан, вибирати оптимальні режими рухової активності та інші впливи на організм.

В якості комплексної методики оцінювання фізичного стану організму було успішно використано розроблену В.М. Наскаловим шестирівневу шкалу оцінювання, яку можна застосовувати також і для визначення окремих фізіологічних показників, що відображають фізичні якості та аеробний потенціал функціональних систем організму [148]. Нормативно-оцінювальні таблиці враховують специфічні особливості обстежуваних та дозволяють оцінити кожен показник числовим значенням за шестирівневою шкалою.

Такий підхід дозволив порівняти в єдиній системі вимірювання всі категорії студентів і використати інтегральну шкалу для оцінювання індексу фізичного стану (ІФС), а також для оцінювання резервних можливостей організму людини. Спосіб розрахунку індивідуального індексу фізичного стану (ІФС) базується на використанні системи вагових коефіцієнтів для кожного з 18-ти вимірюваних параметрів (табл. 3.4).

**Таблиця вагових коефіцієнтів показників фізичного стану для  
розрахунку індивідуального індексу фізичного стану (ІФС)**

№ з/п	Показники фізичного стану	відмінно	добре	задовільно	погано	дуже погано	Критично
1	Рухова активність	0.30	0.20	0.15	0.10	0.06	0.02
2	Інтенсивність паління	0.20	0.15	0.10	0.08	0.04	0.01
3	Інтенсивність споживання алкоголю	0.20	0.15	0.10	0.08	0.04	0.01
4	ЧСС у спокої	0.20	0.16	0.12	0.08	0.04	0.02
5	Артеріальний тиск крові	0.40	0.30	0.20	0.15	0.10	0.05
6	Життєвий показник	0.30	0.20	0.15	0.10	0.05	0.02
7	Індекс Кетле	0.50	0.40	0.30	0.20	0.15	0.10
8	Затримка дихання	0.10	0.08	0.06	0.04	0.03	0.02
9	Тест Руф'є	0.30	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05
10	ЗДР	0.20	0.16	0.12	0.10	0.08	0.05
11	Гнучкість хребта	0.30	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05
12	Координація рухів	0.20	0.16	0.12	0.08	0.04	0.02
13	Плечовий пояс	0.30	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05
14	Черевний пояс	0.30	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05
15	PWC <sub>150</sub> (PWC <sub>170</sub> )	0.80	0.70	0.50	0.40	0.20	0.05
16	МСК	1.00	0.80	0.70	0.50	0.20	0.10
17	Ударний об'єм крові	0.20	0.16	0.12	0.08	0.04	0.02
18	Відновлення пульсу	0.20	0.16	0.12	0.08	0.04	0.01

Структура й нормативне значення вагових коефіцієнтів кожного показника, включено до комплексної оцінки фізичного стану учасників дослідження [140].

До системи підрахунку ІФС включено три суб'єктивних показника, які визначають здоров'я й фізичний стан та оцінюються студентами самостійно: рухова активність; інтенсивність паління; інтенсивність споживання алкоголю.

Розрахунок ПФС виконувався після повного обстеження студента в визначеній послідовності. На першому етапі числове вираження кожного окремо виміряного показника переводили в бальну систему оцінювання, що дозволило інтерпретувати стан конкретної фізіологічної системи організму людини. На другому етапі алгоритм розрахунку І ПФС передбачає пошук за таблицею значення вагових коефіцієнтів кожного з 18 показників. Наприклад, за самооцінкою студента рухова активність відповідає 3 балам; інтенсивність паління – 1 балу; інтенсивність споживання алкоголю – 6 балам. За таблицею визначаємо значення вагових коефіцієнтів для цих параметрів. Вони рівні: 0.15; 0.01; 0.20. Підсумовування цієї частини із всіх 18-ти вагових коефіцієнтів ( $0.15+0.01+0.20=0.36$ ) дало змогу визначити величину суб'єктивно обумовленого значення в загальному інтегралі ПФС.

Об'єктивні дані обстеження того ж студента, наприклад, виявило в нього наступні величини вагових коефіцієнтів: ЧСС у спокої – 0.16; АТ – 0.20; життєвий показник – 0.10; індекс Кетле – 0.20; затримка дихання – 0.08; індекс Руф'є – 0.25; ЗДР – 0.12; гнучкість хребта – 0.15; координація рухів – 0.08; сила м'язів плечового поясу – 0.10; черевного пресу – 0.20; PWC – 0.50; МСК – 0.50; ударний об'єм крові – 0.08; швидкість відновлення пульсу – 0.04. Підсумовування цієї частини вагових коефіцієнтів певного обстежуваного складе величину, рівну 2,76 бали, а сума суб'єктивного (0.36) і об'єктивного (2.76) показників забезпечує визначення ПФС студента, що становить, в нашому випадку, 3.12.

Використання такого підходу до оцінювання фізичного стану студентів при мінімальному рівні величин всіх 18-ти вимірюваних показників виявив мінімальний рівень ПФС в 0,70 бали. Максимально можливий показник ПФС складає – 6,0 балів.

Таким чином, обстеження за комплексною програмою й визначення фізичного стану організму студентів може бути оцінено величиною ПФС у діапазоні від 0,7 до 6,0 балів. Шкала оцінювання ПФС побудована на

інтервалі в 1 бал за винятком двох нижніх рівнів, де інтервал становить 0,7 й 0,6 балів.

У нашому дослідженні до категорії осіб з відмінним фізичним станом і величиною ПФС, рівною 5,0–6,0, зараховано студентів, які мали високий ступінь тренуваності за відсутності слабких ланок у фізичній підготовці. Проведеними дослідженнями встановлено, що з числа студентів, залучених до обстеження, цьому критерію відповідало тільки 12,4% (табл. 3.5).

Категорія студентів з хорошим індексом індивідуального фізичного стану (ПФС – 4,0–4,9 бали) має незначні прояви окремих слабких ланок функціональних систем і високі показники резервних можливостей. При цьому спостерігається достатньо ефективна взаємодія практично всіх функціональних систем організму. До цієї категорії за нашими даними віднесено менше 37,6% обстежених. Ці студенти увійшли в контрольну групу.

Таблиця 3.5

#### Шкала оцінки індексу фізичного стану людини

Якісна оцінка фізичного стану і величини резервних можливостей організму	Діапазон ПФС (в балах)
Відмінний (атлетичний)	5,0–6,0
Хороший	4,0–4,9
Задовільний	3,0–3,9
Поганий	2,0–2,9
Дуже поганий	1,4–1,9
Критичний	0,7–1,3

У групі обстежених із задовільним фізичним станом (ПФС – 3,0–3,9 бали) спостерігаються прояви як високих так і низьких резервних можливостей організму. Досвід показує, що в цієї категорії студентів нерідко присутні окремі фактори ризику захворювання ішемічною хворобою серця (надлишкова вага, підвищений артеріальний тиск, низька життєва ємність легенів тощо).

Педагогічні дослідження складалася із трьох етапів [110; 121]. Перший етап включав проведення відкритого за формою анкетування студентів. Під

час заповнення анкети на студентів не здійснювалося психологічного впливу. Час проведення анкетування був не обмеженим. Зовнішнє спостереження свідчило про стан спокою серед учасників обстеження. Відразу після завершення роботи в стані спокою вимірювалися показники ЧСС і АТ. Також був проведений індивідуальний анамнез кожного студента. Працівник студентської поліклініки, що проводив цю частину обстеження, заносив результати до реєстраційної карти й визначав необхідність додаткового обстеження за повною або спрощеною програмою. Другий етап включав вимірювання таких показників: маси тіла й зросту, життєвої ємності легенів (за трьома спробами), а також затримку дихання в положенні сидячи й оцінку зорово-рухової реакції (тест з лінійкою). Результати всіх вимірювань заносилися до щоденника індивідуальних занять. Витрати часу на цю частину обстеження становили 8–10 хв на кожного студента. Третій етап включав виконання тестових вправ. Першим виконувався тест Руф'є (30 присідань) з реєстрацією динаміки відновлення ЧСС за 1-шу, 2-гу і 3-тю хвилини після його завершення.

У наступному тесті визначався показник гнучкості хребта в попереково-крижовому відділі. Далі проводилися тести на силову витривалість різних м'язових груп: згинання-розгинання рук в упорі лежачи і згинання тулуба в положенні сидячи з положення лежачи на спині. Черговим випробуванням був тест на координацію рухів. У фінальній частині обстеження студенти виконували найбільш степ-тест з визначенням показника максимального споживання кисню (МСК).

Дані, отриманні під час тестування, оброблялися спеціальною комп'ютерною програмою. За результатами обстеження давалася диференційована оцінка психофізичного стану організму, рівня розвитку фізичних якостей, аеробних можливостей й інтегральна оцінка індивідуального фізичного стану.

На основі результатів вихідного обстеження формувалися дві групи з числа студентів ДВНЗ «УжНУ», всього 219 осіб. Як зазначалося, до

контрольної групи (110 осіб) – увійшли студенти з показниками ПОФС у діапазоні від 6 до 4,9 балів. До експериментальної групи увійшло 109 осіб – студенти із задовільним фізичним станом (ПОФС дорівнює 3,0–3,9 бала). Фактично всі представники контрольної групи під час фонового тестування виконали визначені нормативи з фізичної підготовки на оцінку «добре».

У зв'язку з тим, що між результатами тестувань фізичного стану та самопізнанням встановлено тісний взаємозв'язок, вважалось доцільним вивчення цієї проблеми з подальшим пошуком шляхів використання цього феномену для вдосконалення професійних компетентностей фахівця фізичної культури і спорту. Відомо, що для розвинутої особистості характерним є не тільки прагнення пізнати своє «Я», але й бажання змінити себе і середовище, в якому ця особистість перебуває. Такі прагнення є закономірним явищем. Вони направлені на досягнення гармонії між особистістю і природою, створення комфортних умов для життєдіяльності. Шляхом активної зміни особистості формується стиль її життя, усвідомлюється та використовується набутий позитивний досвід [136; 182; 216 та ін.].

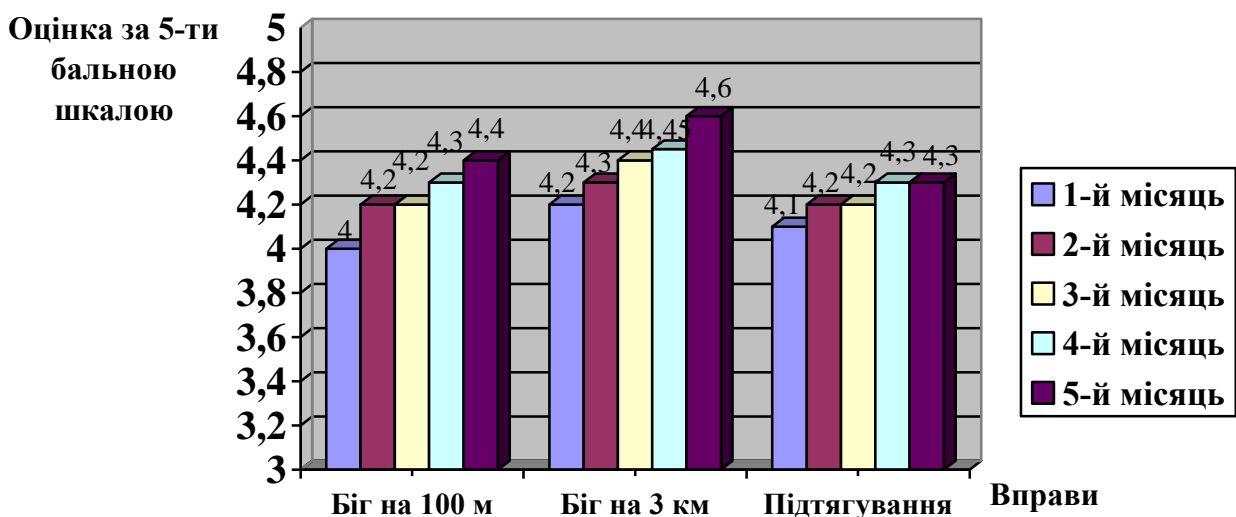
Проведений констатуючий етап експерименту забезпечив визначення напряму проведення формуючого етапу експерименту.

### **3.2. Дослідно-експериментальна перевірка ефективності програми формування професійно-особистісних компетентностей фахівців фізичної культури в процесі занять фізичною підготовкою і спортом**

Результати дослідження вказують на переваги запропонованої моделі професійно-орієнтованої фізичної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури. Однак для остаточного висновку щодо її ефективності необхідно проведення формуючого етапу експерименту. Заняття на цьому етапі досліджень в контрольних групах проводилися у вигляді самостійних тренувань 2–3 рази на тиждень за загально прийнятою у вищих навчальних закладах освіти програмою фізичної підготовки. Контроль фізичного стану

здійснювався щомісячно. Динаміка досліджуваних показників засвідчила, що середні значення основних показників фізичного стану студентів контрольної групи за зазначений період мають тенденцію до незначного зростання, але вірогідних змін не було виявлено (рис. 3.1). При цьому цілеспрямованих педагогічних впливів щодо процесу самопізнання професійно-особистісної фізичної підготовки як складової професійних компетентностей фахівці фізичної культури, не проводилося.

У контрольній групі спостерігалися деякі зміни прогресуючого характеру за показниками, що характеризують аеробну продуктивність і резервні можливості організму: ЧСС, життєвий показник, загальна працездатність, споживання кисню, відновлення ЧСС й ін. (Додаток Д, табл. Д.3, Д.4). Ці показники перебувають на межі оцінки «добре» й «відмінно». Це припущення підтверджується показниками адаптованості до навантажень у пробі Руф'є, а також відновленням ЧСС до початкового стану після максимального навантаження через 1 хв.



**Рис. 3.1. Динаміка середніх значень показників виконання тестів з фізичної підготовки студентами КГ**



Показники виконання вправи в бігу на 100 м свідчать про достатній рівень анаеробних можливостей студентів контрольної групи. Динаміка результатів у бігу на 3 км показує незначні зрушення в рівні аеробних можливостей. Середній початковий рівень розвитку силової витривалості показує наявність резервних можливостей до силових навантажень.

Результати проведеного дослідження свідчать, що ефективність традиційних режимів рухової активності студентів й встановлене нормування фізичного навантаження не сприяли статистично значущому підвищенню рівня фізичної підготовленості в КГ ( $p < 0,05$ ).

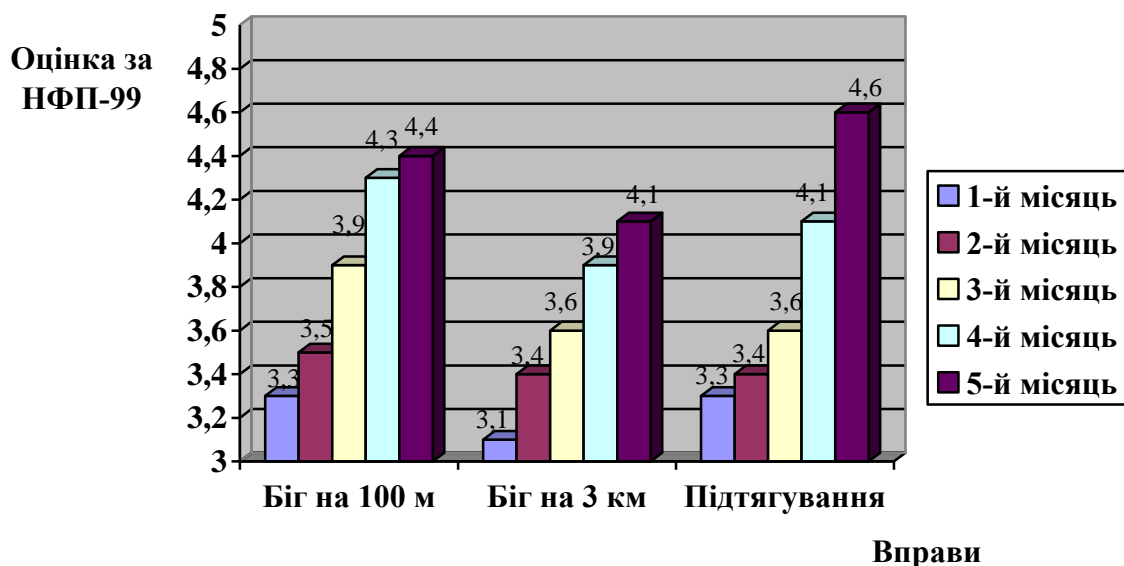
Студенти експериментальної групи (ЕГ) на початку експерименту характеризувалася такими ж значеннями фізичного стану, як в КГ. Слід зауважити, що значення окремих показників характеризувалися нерівномірною динамікою зростання та незначним погіршенням результатів виконання тестів за окремими показниками (Додаток Д, табл. Д.1, Д.2).

Середні показники з бігу на 3 км і в підтягуванні на перекладині перебували на межі «задовільної» й «доброї» оцінок. В якості основних засобів використовувалися фізичні вправи: біг на дистанцію 1 і 3 км у повільному й помірному темпі; долаття природних і штучних перешкод; рухливі й спортивні ігри; виконання вправ на спортивних тренажерах та ін.

Результати експерименту свідчать про виражену ефективність оздоровчо-прикладного напряму професійно-особистісної фізичної підготовки. На основі динаміки показників середніх значень функціонального стану можна стверджувати про статистично вірогідні ( $p = 0,05$ ) позитивні зрушення за показниками, що характеризують їхню аеробну продуктивність ( $p = 0,05$ ). Так, показник життєвої ємності легенів збільшився на 10,8%, загальна працездатність за результатами виконання проби «степ-тест» – на 18,7%, максимальна легенева вентиляція – на 20,1%, відновлення ЧСС на другій хвилині, після завершення роботи – на 19,4%. Привертає увагу зближення середніх значень досліджуваних показників, що

свідчить про вирівнювання резервних можливостей функціональних систем організму студентів експериментальної групи.

Слід також відмітити зменшення коливань у середніх значеннях, що дозволяє стверджувати про вирівнювання показників фізичного стану у студентів експериментальної групи. Причому, це відбувалося переважно за рахунок значного покращення показників у функціональних пробах. Аналогічна ситуація спостерігається з показниками виконання контрольних вправ з фізичної підготовки, де до кінця експерименту середні результати були дещо вищими від оцінки «добре» (рис.3.2).



**Рис. 3.2. Динаміка середніх значень показників виконання тестів з фізичної підготовки студентами ЕГ**

На діаграмі видно, що найбільші позитивні зрушення відбулися у показниках виконання вправ з бігу на 3 км, в підтягуванні й доланні перешкод, що можна пояснити результатом цілеспрямованого педагогічного впливу на розвиток аеробної витривалості. При цьому значно зменшилося коливання у результатах виконання цих вправ. Установлений факт вказує на правильність підбору методик тренування та оптимальність нормування фізичного навантаження в професійно-особистісній фізичній підготовці піддослідних.

Загалом оцінюючи отримані результати, можна з впевненістю стверджувати про досягнутий позитивний педагогічний результат, що виявився в підвищенні середніх значень показників виконання тестів з фізичної підготовки студентами ЕГ з  $3,2 \pm 0,2$  балів на початку експерименту, до  $4,5 \pm 0,2$  бала в кінці експерименту. При цьому у студентів протягом експерименту не зафіксовано випадків перетренованості, що є додатковим аргументом на користь авторської програми.

Результати анкетування, проведеного наприкінці педагогічного експерименту, засвідчили позитивне ставлення учасників експерименту до програми професійно орієнтованої фізичної підготовки, яка забезпечила їм упевненість у власних силах, фізичну і функціональну готовність до навчання, прискорила процес адаптації до професійних навантажень.

Таким чином, проведене експериментальне дослідження підтвердило робочу гіпотезу про ефективність програми формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури і спорту в умовах специфіки освітнього процесу у вищій школі з використанням моделей формування самопізнання та професійно-особистісної фізичної підготовки студентів. Програма професійно орієнтованої фізичної підготовки відкрила шляхи й визначила способи фізичного вдосконалення осіб з низькими вихідними даними щодо розвитку основних функціональних систем організму на початковому етапі спортивно-професійного навчання. Провідну роль у досягненні позитивних результатів відіграло застосування науково обґрунтованої методики нормування фізичного навантаження на заняттях фізичною підготовкою та спортом з професійно-особистісною спрямованістю, а також урахування індивідуальних показників у розвитку основних фізичних якостей і прикладних рухових навичок студентів.

Для оцінювання рівнів готовності студентів до професійної діяльності за спортивними спеціалізаціями були обрані такі види спорту: гімнастика, легка атлетика, баскетбол, футбол, єдиноборства, спортивні ігри. Для кожного виду спорту складено експериментальні комплекси вправ, які

враховували специфіку професійних компетентностей фахівця фізичної культури і спорту та первинний індивідуальний рівень фізичної підготовленості студентів. Експериментальні комплекси вправ для визначення рівнів готовності студентів за спортивними спеціалізаціями оцінювалися за допомогою комплексного тесту, який включав виконання нормативів з спеціальних спортивних вправ за 12-бальною шкалою. Шкалою передбачено наступну систему оцінювання готовності: початковий рівень – 1-3 бали; середній рівень – 4-6 балів; достатній рівень – 7-9 балів; високий рівень – 9-12 балів. Одержані результати оцінювання студентів зафіксовані в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

**Рівні готовності студентів до професійної діяльності за спортивними спеціалізаціями на етапі констатуючого експерименту (n= 219)**

Показники	Рівні готовності							
	Початковий		Середній		Достатній		Високий	
Студенти: кільк/відсоток	16	7,2%	54	24,8%	89	40,4%	60	27,6%
Шкала оцінок за виконання комплексу спортивних вправ, в балах	1-3		4-6		7-9		10-12	

Такі результати засвідчують про необхідність досліджувати шляхи підвищення ефективності спортивної підготовки студентів, як складової їх професійної діяльності, оскільки 32% обстежених є не достатньо підготовленими в обраному виді спорту, що не дозволить їм успішно керувати процесом спортивного вдосконалення майбутніх учнів. Це свідчить про те, що на теперішній час недостатньо керуватися вимогами програмно-нормативного забезпечення процесу фізичного вдосконалення студентів. Підвищеної уваги вимагають питання індивідуалізації та диференціації

фізичного вдосконалення з урахуванням статевих, вікових й індивідуальних особливостей [144].

Зважаючи на згадані індивідуальні відмінності, значна увага приділялася самопізнанню, оскільки вважається, що цей процес є сукупністю педагогічних і психологічних чинників, які підпорядковуються діяльності конкретної особистості і можуть нею контролюватися. Тому протягом експерименту відповідно до вимог програми увага студентів акцентувалася на формуванні здібностей варіативно використовувати знання, вміння, навички та набутий досвід виконання рухових завдань. Цей процес саморозвитку й самовдосконалення став допоміжним впливом у формуванні їх професійних компетентностей. Творче ставлення до оволодіння програмним матеріалом забезпечувалося системним освоєнням методами самостійної роботи, активізації пізнавальної діяльності, формуванням навичок самоконтролю. Поступовість ускладнення завдань, вивчення алгоритмів вирішення проблемних ситуацій дозволили забезпечити розвиток гнучкості мислення, наполегливість у досягненні мети, екстраполяцію наявних знань і вмінь на конкретні педагогічні ситуації. Для оцінки творчого підходу у використанні засобів фізичної підготовки проведено експертне оцінювання (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Експертна оцінка творчого підходу у використанні засобів фізичної підготовки (n= 219)**

Показники	Групи, бал ( $x \pm m$ )		P
	ЕГ (n= 109)	КГ (n= 110)	
Уміння доцільно обирати й використовувати методи вдосконалення рухових дій	3,3 ± 0,2	1,9 ± 0,2	< 0,05
Нестандартний підбір вправ для розвитку певних фізичних якостей	3,2 ± 0,3	1,8 ± 0,3	< 0,05
Уміння розпізнавати за зовнішніми ознаками стан свого організму	3,6 ± 0,3	1,2 ± 0,1	< 0,05
Уміння провести бесіду, лекцію, консультацію	3,4 ± 0,1	1,9 ± 0,2	< 0,05
Середній рівень прояву показників	3,4 ± 0,2	1,7 ± 0,2	< 0,05

Аналіз результатів експертних характеристик та оцінок рівня розвитку творчого використання засобів фізичної підготовки в процесі самопізнання показав істотну перевагу студентів експериментальної групи над студентами контрольної ( $P < 0,05$ ). Таким чином, самостійна творча діяльність студентів багато в чому визначає успішність протікання процесу самопізнання у фізичному вихованні. Творча діяльність студентів, крім освоєння стандартних дій, допомагає якісніше сформувати стереотипи поведінки, зробити поведінкові реакції більш гнучкими адекватно до обставин.

Серед компонентів сформованості самопізнання студентів найбільше значення має діяльнісний компонент. Тому він був досліджений більш ретельно (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

**Розподіл студентів за рівнями сформованості діяльнісного компоненту самопізнання за трьома критеріальними показниками**

Рівні	Кількість студентів у відсотках															
	1-й критеріальний показник*				2-й критеріальний показник**				3-й критеріальний показник***				Середнє значення показника			
	до		після		До		після		До		Після		До		Після	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
<b>Високий</b>	-	-	75,0	-	-	-	59,6	-	1,9	1,9	44,2	3,8	0,6	0,6	59,6	1,3
<b>Середній</b>	5,8	7,7	15,4	9,6	17,3	26,9	32,7	30,8	46,1	57,7	42,3	32,7	23,2	30,8	30,1	24,4
<b>Низький</b>	94,2	92,3	9,6	90,4	82,7	73,1	7,7	69,2	52,0	40,4	13,5	63,5	76,2	68,6	10,3	74,3

Примітки до табл. 3.8.

\* – використання індексів для виявлення соматичних і функціональних станів

\*\* – використання психофізичної регуляції для нормалізації психоемоційних станів

\*\*\* – самостійне складання індивідуальних програм саморозвитку актуальних сторін особистості

На середньому рівні в експериментальній групі перший критеріальний показник виріс з 5,8% до 15,4%, у контрольній – лише з 7,7% до 9,6%. Низький рівень в експериментальній групі до експерименту складав 94,2%, після експерименту він знизився до значення - 9,6%; у контрольній групі результати до і після експерименту практично не змінилися – відповідно 92,3% й 90,4%.

Одне з важливих місць у процесі самопізнання посідають володіння й управління своїм психоемоційним станом. З огляду на це нами було застосовано методики психофізичного тренування на основі дихальних вправ: дихальну гімнастику за Стрельниковим, комплекс релаксувальної гімнастики Чугунова, а також психорегулююче тренування за методикою професора Данейки, аутотренінг за методикою Леві. Контроль цього показника здійснювався у процесі занять, які були спрямовані на забезпечення оволодінням методами психофізичної регуляції. За другим критеріальним показником були отримані такі результати. Високий рівень після експерименту показала експериментальна група, її показник – 59,6%; у контрольній групі цей показник – 0%. Середній рівень в експериментальній групі до експерименту склав 17,3%, після експерименту він виріс до 32,7%; у контрольній групі до експерименту він склав 26,9%, а після майже не змінився – 30,8%. Низький рівень в експериментальній групі становив до експерименту 82,7%, після – 7,7%, а в контрольній цей результат практично не змінився: до – 73,1%, після – 69,2%. Позитивний результат після експерименту за другим критеріальним показником в експериментальній групі – 92,3%, у контрольній – 30,8%.

Протягом експерименту студенти навчалися складати індивідуальні програми саморозвитку. На теоретичних заняттях вони опановували спеціальні знання щодо розуміння змісту рухових дій, які забезпечують розвиток необхідних якостей, вмінь та навичок.

Таким чином формувалися стереотипи поведінки самостійного управління власним професійним вдосконаленням та розроблялася

індивідуальна програма саморозвитку особистості. Орієнтація методико-практичних занять на гуманітарні цінності передбачала оволодіння способами самовдосконалення, саморегуляції й особистісного самовизначення. Діяльність на цих заняттях було спрямовано на формування усвідомленої установки на вироблення алгоритму роботи над виправленням особистих недоліків і помилок на основі самоаналізу.

Для студентів проводилися групові додаткові заняття у формі консультацій. Їхній зміст склали такі теми: «Методика планування занять фізичними вправами з різною спрямованістю», «Технологія коригування програми саморозвитку», «Роль фізичної підготовки в розвитку особистісного потенціалу» та ін. На навчально-тренувальних заняттях підбиралися вправи, визначалося індивідуальне навантаження, його інтенсивність і тривалість у процесі заняття та кількість занять в тижневому і місячному циклах підготовки. До індивідуальної програми студенти самостійно включали змагання, які були обрані ними особисто в період навчання у ВНЗ. Показані в них результати виступали інтегративним показником якості й ефективності їх психофізичної підготовки, проведеної на навчально-тренувальних заняттях та в ході самостійної діяльності.

У зв'язку з цим за результатами 3-го критеріального показника ми можемо спостерігати позитивні зміни в експериментальній групі. Високий рівень показали 44,2% студентів, середній дещо знизився від вихідних даних за рахунок збільшення високого рівня і склав 42,3% студентів, низький рівень склав відповідно 13,5%. У контрольній групі істотних змін не відбулося: високий рівень склав 3,8%, середній рівень до експерименту був 57,7%, після експерименту – 32,7%, низький рівень збільшився відповідно з 40,4% до 63,5%. Таким чином, позитивний рівень (високий і середній) в експериментальній групі склав 86,5% , у контрольній – відповідно 36,5%.

Однією з сторін методики фізичної підготовки є розвиток основних фізичних якостей, які визначають рухові можливості людини та енергетичну базу її рухової активності. Другою стороною методики фізичної підготовки є



формування рухових навичок. Розвинена рухова сфера забезпечує ефективну реалізацію педагогічних функцій фізичної культури, готовність студента до саморозвитку та вдосконалення професійної майстерності.

Важливим результатом дослідження виявилися позитивні зміни в руховій підготовленості студентів експериментальної групи, про що свідчили оцінки за виконання комплексу тестових завдань. В якості інтегрованого тесту визначення силових можливостей використовувався тест «підтягування на перекладині». Позитивна динаміка результатів у виконанні цього тесту говорить про те, що внесені доповнення до змісту програми з фізичної культури не змінюють традиційної уяви про цю навчальну дисципліну як таку, що формує зовнішній вигляд людини, її фізичний розвиток і різнобічну рухову підготовленість.

Результати дослідження рухової підготовленості студентів протягом експерименту показали, що в експериментальній групі відбулося значне покращення показників виконання комплексу тестів з фізичної підготовки ( $p < 0,05$ ), тоді як у контрольній групі покращення результатів тестування з більшості зазначених показників не було вірогідним ( $p > 0,05$ ). Ці результати підтверджують гіпотезу дослідження про те, що використання у навчальному процесі технології формування самопізнання студентів в процесі освоєння авторської програми професійно-особистісної фізичної і спортивної підготовки позитивно впливає на формування професійних компетентностей майбутніх фахівців фізичної культури.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

В монографії зроблено спробу теоретично й експериментально дослідити проблему формування професійно-особистісних компетентностей фахівця фізичної культури в процесі занять фізичною підготовкою і спортом, вивчити специфіку освітнього процесу у вищій школі та обґрунтувати змістову характеристику моделей формування самопізнання як одного із способів вдосконалення професійно-особистісної фізичної підготовки студентів, що навчаються у вищих навчальних закладах та на факультетах фізкультурно-спортивного профілю.

Слід зазначити, що в роботах науковців та в нормативних документах не знайшла достатньо повного відображення проблема організації процесу професійно орієнтованої особистісної фізичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури, як засобу формування відповідних професійних компетентностей. Неналежна увага до цього аспекту проблеми в теорії й практиці професійної освіти є однією із причин наявних суперечностей щодо оптимальності моделі навчально-виховного процесу фахівців з фізичної культури у вищій школі. В той же час, ця проблема має надзвичайну актуальність. Важливість її вирішення зумовлена такими чинниками:

- зростаючими вимогами до рівня професійної майстерності фахівців фізичної культури та необхідністю створення державних стандартів підготовки таких фахівців;

- потребою в організації навчально-виховного процесу на основі принципів гуманізації та задовільного морально-психологічного клімату у студентських колективах;

- актуалізацією самопізнання майбутніх фахівців фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом, як ефективного способу формування професійних компетентностей;

- недостатністю обґрунтування педагогічних технологій, спрямованих на забезпечення належних умов формування професійних компетентностей фахівців фізичної культури;

- потребою в посиленні практичної спрямованості освітнього процесу фахівців фізичної культури на основі особистісно-орієнтованого підходу і можливостями вищого начального закладу в створенні умов для індивідуалізації занять фізичною підготовкою і спортом.

Удосконалення державних стандартів в освітній галузі є одним із провідних напрямів реформування системи підготовки фахівців з фізичної культури. Важливу роль в цьому процесі відіграє метод моделювання професійно-особистісної підготовки випускника вищого навчального закладу. Науково обґрунтована модель навчально-виховної діяльності забезпечує системну підготовку вчителя фізичної культури. Доведено, що провідне місце у такому процесі відведено фізкультурній освіті, спрямованій на формування базових професійних компетентностей до майбутньої професійної діяльності.

Виявлено, що у структурі професійної компетентності викладача вищої школи, не залежно від професії, виділяються такі основні компоненти: мотиваційно-ціннісний; система професійно важливих якостей; система здібностей викладача (насамперед, педагогічних і здібностей ученого, які зумовлюють наукову обдарованість); когнітивний (знання); афективний (позитивне емоційно-оцінне ставлення до предмета і його важливості в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців, здатність до емоційно-вольової регуляції поведінки); конативний (уміння, навички, педагогічна техніка, поведінка) [195; 197].

Як показують дослідження, в педагогічному процесі формування професійних компетентностей саме фахівців фізичної культури недостатньо використовуються новітні методики проведення самостійних занять, а також технології проєктивного і цілеспрямованого саморозвитку, самопізнання, творчості, духовних потреб, які є імпульсом будь-якої діяльності. Також не

повністю вивченою залишається роль самопізнання у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури. Без самопізнання та саморозвитку фахівець не може в повній мірі усвідомлювати, на які досягнення він здатний у власній фізичній підготовці і в спорті. Він повинен не тільки досконало володіти інформацією про механізми розвитку інтелектуальних й фізичних здібностей, але й бути обізнаним з сучасними технологіями вдосконалення рухових умінь й навичок.

В процесі дослідження вивчено фізичний стан абітурієнтів, які обрали своєю спеціальністю фізичну культуру і спорт. Результати оцінювання функціонального стану й характеру захворюваності молоді дозволяють з високою вірогідністю вести мову про зростання показників захворюваності, які прямо пов'язані з недостатньою руховою активністю і низьким рівнем розвитку аеробної витривалості. Попереднє вивчення проблематики визначило межі дослідження, орієнтуючи педагогічний процес в основному на технологічну сторону підготовки, опускаючи її духовно-ціннісне й інтелектуальне багатство. З метою вирішення цієї проблеми розроблено алгоритм професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури відповідно до вимог теорії системного підходу. До запропонованого алгоритму підготовки фахівців фізична підготовка входила в якості засобу розвитку фізичних якостей і формування рухових умінь і навичок загального та спеціального характеру.

В процесі проведення тренувальних занять визначено порядок нормування тренувального навантаження. При цьому були обгрунтовані доступні способи нормування фізичного навантаження за результатами реєстрації показників МСК. Розраховано оптимальні обсяги навантаження (тривалість виконання фізичних вправ, час долаття дистанції, частота рухів в циклічних вправах тощо). Визначено раціональну інтенсивність навантаження за величиною впливу фізичних вправ на серцево-судинну і дихальну системи організму, а також за зовнішніми візуальними ознаками реакції організму на це навантаження. Визначено фактори, які прямо або

опосередковано впливають на розвиток системи фізичної підготовки у вищій школі, і на цій основі доведено необхідність професійно-особистісного підходу з обов'язковим урахуванням результатів комплексного оцінювання фізичного стану студентів.

Обґрунтовано модель професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури з такими компонентами: педагогічні цілі, методи, засоби й форми професійно-особистісної фізичної підготовки студентів, що дозволяють формувати професійно-важливі навички в процесі ПОФП. Розроблено авторську програму професійно-особистісної фізичної підготовки, яка передбачає п'ять блоків: зміст і структурні компоненти програми; основні показники фізичного стану майбутніх фахівців фізичної культури; методичні рекомендації щодо формування їх фізичної готовності до професійної діяльності; індивідуалізація професійно-особистісної фізичної підготовки; методичні рекомендації щодо умов проведення фізичної підготовки.

Нормування фізичного навантаження проводилось за результатами контролю рівня аеробної витривалості, який дозволяє регулювати процес вдосконалення фізичної підготовленості й функціонального стану організму студентів уже на початковому періоді навчання, а також коректувати його протягом наступних етапів підготовки. Заняття фізичними вправами з оздоровчо-прикладною спрямованістю проводяться з метою формування навичок експрес визначення навантаження з такими показниками інтенсивності та обсягу, які відповідають індивідуальному рівню аеробної витривалості особи, сприяють зниженню стомлюваності й покращенню її професійної працездатності.

Програмою передбачені основні організаційно-методичні форми професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури: індивідуальне фізичне тренування; заняття в оздоровчих групах, що були організовані у години спортивно-масової роботи згідно розпорядку дня й у вихідні дні; навчально-тренувальні заняття у спортивних секціях з

оздоровчою й прикладною спрямованістю. Визначено основний зміст занять із професійно-особистісною спрямованістю, який включав циклічні, й прикладні фізичні вправи, вправи загального розвитку, спрямовані на переважне збільшення аеробних можливостей студентів. Також до змісту занять включено спортивні й рухливі ігри, біг й прискорена ходьба, долаття природних і спортивних перешкод, орієнтування на місцевості, аеробна й атлетична гімнастика, туризм, ін.

Доведено, що розвиток загальної витривалості має пріоритетне значення для студентів, тому розвитку цієї фізичної якості необхідно приділити більшу увагу. Важливо враховувати при плануванні навчального процесу середні показники рівня фізичної підготовленості студентів при формуванні у них професійних компетентностей. Істотна відмінність у розвитку основних фізичних якостей, з показниками фізичної витривалості, які є виразно низькими, стали підставою для корегування моделі фізичної підготовки у вищій школі.

Основне завдання включених до авторської програми комплексів фізичних вправ різної спрямованості полягало в тому, щоби забезпечити поступове підвищення функціональних резервів й аеробної працездатності студентів. Гіпотезою дослідження передбачалося, що це дасть змогу підготувати їх до практичного виконання нормативів з фізичної підготовки. Сформовані практичні навички будуть екстрапольовані на процеси самопізнання, що дозволить сформувані важливі професійні компетентності педагогічної майстерності фахівця фізичної культури.

За результатами дослідження розроблено та обґрунтовано багаторівневу структурно-функціональну модель формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури до самопізнання в процесі занять фізичною підготовкою. Експериментальна модель включає мету, методологічні підходи, об'єкти педагогічного впливу, специфічні прийоми самопізнання, а також п'ять взаємозалежних і взаємодоповнюючих компонентів: мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний,

оцінювально-коригувальний і перетворювально-творчий. Труднощі впровадження представленої моделі в практику освітнього процесу вищої школи полягали, по-перше, в складності виконання алгоритмів педагогічного впливу на студентів в реальних умовах навчання, по-друге, в значній кількості чинників, за якими можна судити про успішність процесу формування професійних компетентностей. Однак загалом результати дослідження підтвердили ефективність використання експериментальної моделі у вирішенні проблеми формування професійних компетентностей фахівців фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом.

Перспективи подальших досліджень полягають в продовженні удосконалення організаційно-педагогічних аспектів формування професійних компетентностей фахівців фізичної культури у процесі занять фізичною підготовкою і спортом у вищому навчальному закладі. Ця робота пов'язана з активним пошуком нових більш досконалих методик освітнього процесу студентів та технологій системного формування їх професійної майстерності.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма / Н. Агаджанян А.-М.: ФиС, 2-е изд., 2002. – 138 с.
2. Агаджанян Н. А. Механизмы регуляции сердечной деятельности в покое у спортсменов высшей квалификации / Н. А. Агаджанян, Г. С. Козупица // Физиология человека. – 1993. – № 1 (19). – С. 58-62.
3. Азинова А. З. Особенности физического развития девушек, проживающих в условиях высокогорья / А. З. Азинова // Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности: тез. докл. XIX Всесоюз. конф. – Волгоград, 1988. – С. 22-23.
4. Алексеев В. М. Пульсовая оценка спортивных нагрузок: метод. разработка [для студентов] / В. М. Алексеев. – М.: МГУ, 1989. – С. 40-43.
5. Алексюк А.М. Педагогіка вищої школи: Курс лекцій. Модульне навчання. – К.: Вища школа, 1993. – 220 с.
6. Алембець М. М. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) як важливий елемент загальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ для затримання злочинця / М. М. Алембець // Актуальні проблеми спеціальної та фізичної підготовки курсантів і студентів вищих навчальних закладів: матеріали наук.-практ. семінару. – Львів, Львівський юридичний інститут МВС України, 2005. – С. 3-6.
7. Амосов Н. М. Физическая активность в сердце / Н. М. Амосов, Я.А. Бендет. – К.: Здоров'я, 1989. – 215 с.
8. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Л.: Изд-во Лен. ун-та, 1968. – 339 с.
9. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси; под ред. К. М. Гуревича, В. И. Лобовского и др. – М.: Педагогика, 1982. – 320 с.
10. Андреев Ю. А. Три кита здоровья / Ю. А. Андреев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 336 с.
11. Анохин Л. К. Узловые вопросы теории функциональных систем /



12. Антоненко С.А. Експериментальне обґрунтування методики формування навичок рукопашного бою фахівців податкової міліції в системі професійного навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. А. Антоненко. – Харків, 2005. – 18 с.
13. Антонов Г. В. Содержание и основные направления профессионально-прикладной физической подготовки / Г. В. Антонов // Вопросы эффективности профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД : сб. науч. тр. – Минск, 1991. – С. 3–9.
14. Антошків Ю. Взаємозв'язок рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки перемінного складу вищих закладів освіти Міністерства надзвичайних ситуацій / Антошків Ю., Петришин Ю. // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. – Т. 3, Вип. 8. – С. 6–10.
15. Антошків Ю. М. Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. М. Антошків. – Львів, 2006. – 20 с.
16. Антошків Ю. М. Динаміка рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів Львівського інституту пожежної безпеки МНС України упродовж 6 семестрів навчання / Ю. М. Антошків // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – К. – 2005. – № 24. – С. 10–13.
17. Ануфієв М. І. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посіб. / М. І. Ануфієв, С. С. Бутов, О.Ф. Гіда. – К. : Нац. акад. внутр. справ України., 2003. – 337 с.
18. Апанасенко Г.Л. «Спорт для всех» и новая феноменология здоровья / Г.Л. Апанасенко // Наука в олимп. спорте. – 2000 (спецвып.). – С. 37-40.

19. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека / Г.Л. Апанасенко // Наука в олимп. спорте. – 1999 (спецвып.). – С. 56-60.
20. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – [3-є вид. перероб. і доп.] – Кам'янець-Подільський : Перун, 2007. – 287 с.
21. Ареф'єв В. Сучасна методика оцінювання біологічного віку / В. Ареф'єв, Т. Круцевич, О. Андрєєва // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 1. – С. 21-24.
22. Арзютов Г. М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія і методика навчання і виховання (з галузевих знань)» / Г. М. Арзютов. – К., 2000. – 41 с.
23. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов. – К. : НПУ им. М. П. Драгоманова, 1999. – 410 с.
24. Асмолов А. Г. Личность: психологическая стратегия воспитания. (Новое педагогическое мышление) / А. Г. Асмолов. – М.: Педагогика, 1989. – 334 с.
25. Атонік В. І. Процеси фізіологічної адаптації до навчання у педвузі / В.І.Атонік, І.П.Атонік // Адаптація учнівської молоді до навчальних занять і фізичних навантажень: тез. доп. наук. конф. – Черкаси, 1993. – С. 5.
26. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М.: Медицина, 1990. – 249 с.
27. Бабенко В. Г. Взаємодія і роль психолого-педагогічних процесів в системі професійного навчання працівників практичних органів і підрозділів внутрішніх справ України / В. С. Бабенко, О. А. Янків // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / редкол. : С. С. Єрмаков, Ю. І. Чуча. – Х., 2004. – №5. – С. 3–8.
28. Бака М. М. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді : навч.-метод. посіб. [для викл. фіз. виховання] / М. М. Бака, В. П. Корж. – К. : Книга пам'яті України, 2001. – 464 с.

29. Бальсевич В. К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В. К. Бальсевич, Г. Г. Наталов, Ю. К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 15-25.
30. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Рос. гос. акад. физ. культуры; Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
31. Березин Ф. Б. Методика многостороннего исследования личности / Ф. Б. Березин, М. П. Мирошников, Р. В. Рожанец. – М.: Медицина, 1976. – 176 с.
32. Бернштейн Г. Ф. К методике оценки функционального состояния сердечнососудистой системы студентов / Г. Ф. Берштейн, Д. А. Полевой // Теор. и практ. физ. культуры. – 1993. – №11-12. – С. 29–30.
33. Беспалько В. П. О возможностях системного подхода в педагогике / В. П. Беспалько // Советская педагогика. – 1990. – № 1. – С. 59-60.
34. Беспалько В. П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / В. П. Беспалько. – М. : Педагогика, 1995. – 290 с.
35. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. – 191 с.
36. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання / І. Д. Бех. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
37. Бирюкова О. В. Индивидуальные особенности кардиореспираторного аппарата и работоспособность организма при нагрузках «до отказа». Кн.: Врачебный контроль за физическим воспитанием и исследования в спортивной медицине / О. В. Бирюкова. – М.: Академия, 1987. – С. 88-92.
38. Богдан Б. А. Физическая подготовка в сухопутных войсках США / Б. А. Богдан // Зарубежное военное обозрение. – 1995. – № 11. – С. 16–21.
39. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
40. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз.

виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. Р. Боднар. – Луцьк, 2000. – 19 с.

41. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека : учеб. пособ. / В. В. Бойко. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

42. Бондаревская Е. В. Гуманистическая парадигма личностно ориентированного образования / Е. В. Бондаревская // Педагогика. – 1997. – № 4. – С. 11-17.

43. Бондаревская Е. В. Смыслы и стратегии личностно ориентированного воспитания / Е. В. Бондаревская // Педагогика. – 2001. – № 1. – С. 17-24.

44. Бордовская Н. В. Педагогика: учеб. пособ. / Н. В. Бордовская, А. А. Реан. – СПб.: Питер, 2003. – 299 с.

45. Борейко Н. Ю. Принцип гуманізації як засіб реалізації особистісно орієнтованого навчання / Н. Ю. Борейко // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: зб. наук. пр. – Вип. 1 (5). – Х.: НТУ “ХПІ”, 2003. – С. 246-253.

46. Бородин Ю. А. Способы оптимизации учебного процесса по физической подготовке курсантов военно-учебных заведений / Ю. А. Бородин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць за ред. проф. С. С. Єрмакова. – 2002. – № 28. – С. 40–47.

47. Бородин Ю. А. Тенденции изменений нормативных требований физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений в период 1925–2000 годов / Ю. А. Бородин, Г. И. Сухорада // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2004. – №1 – С. 95–104.

48. Бородин Ю. А. Физическая подготовка в системе психофизиологической подготовки курсантов военно-учебных заведений / Ю. А. Бородин // Фізична підготовка військовослужбовців : матеріали наук.-метод. конф. – К., 2003. – С. 75–78.

49. Бородин Ю. А. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом у курсантів ВВНЗ технічного профілю : навч. посіб. / Ю. А. Бородин, С. В. Романчук. – Житомир : ЖВІРЕ, 2006. – 126 с.
50. Бородин Ю. А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения / Ю. А. Бородин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. проф. С. С. Єрмакова. – 2003. – № 10. – С. 60–76.
51. Бородин Ю. Про деякі теоретичні передумови обґрунтування структури та змісту моделі фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів / Ю. Бородин // Молода спортивна наука України. – 2003. – Т. 2. – С. 338-342.
52. Бубка С. Н. Развитие двигательных способностей / С. Н. Бубка. – Донецк : Алекс, 2002. – 300 с.
53. Вавилов Ю. Н. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / Ю. Н. Вавилов, Е. А. Ярыш, Е. Н. Кокорина // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 58-63.
54. Вадзюк С. Н. Основи функціональної діагностики: навч. посіб. / С. Н. Вадзюк. – Тернопіль: Тернопільська державна медична академія ім. І. Я. Горбачевського, 1997. – 46 с.
55. Вайда Т. Індивідуалізація навчання та робота в малих групах як метод підготовки майбутніх працівників міліції зі спеціальної фізичної підготовки / Т. Вайда, О. Пришва, В. Чайковський // Фізична підготовка військовослужбовців: матеріали відкритої наук.-метод. конф. – К., 2003. – С. 112-116.
56. Вайнер Э. Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. – М.: Флинта: Наука, 2003. – 144 с.

57. Ведерникова Л. В. Формирование ценностных установок студента на творческую самореализацию / Л. В. Ведерникова // Педагогика. – 2003. – № 8. – С. 47-53.
58. Вейднер-Дубровин Л. А. Проблема изучения современных требований к физической готовности военнослужащих / Л. А. Вейднер-Дубровин // Материалы итог. научн. конф. ВИФК за 1981 год : сб. науч. трудов. – Л., 1982. – С. 22–24.
59. Вейднер-Дубровин Л. А., Хуббиев Ш. З. Взаимосвязь задач, содержания и нормативных тренировок учебных программ физической подготовки, Военно-спортивного комплекса и Военно-спортивной классификации / Л. А. Вейднер-Дубровин, Ш. З. Хуббиев // Современный бой и физическая подготовка : сб. науч. трудов. – Л. : ВДКИФК, 1988. – С. 58–70.
60. Великий тлумачний словник сучасної української мови / укл. і гол. ред. В. Т. Бусел. – Київ-Ірпінь : ВТФ «Перун», 2004. – 1440 с.
61. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов : учеб. пособ. / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
62. Волков Л. В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи : учеб. пособие / Л. В. Волков. – Варшава : Академия физической культуры, 2001. – 44 с.
63. Волков Л. Фізична підготовка школярів: Особливості розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку / Л. Волков,
64. Выготский Л. С. Избранные психологические исследования / Л. С. Выготский. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1957. – 517 с.
65. Галайтатий Г. Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук: спец. 03.00.13 «Фізіологія» / Г. Д. Галайтатий. – К.: КУ ім. Т. Г. Шевченка, 1997. – 18 с.

66. Галузинський В. М. Основи педагогіки та психології вищої школи в Україні: навч. посіб. / В. М. Галузинський, М. Б. Євтух. – К.: Інтеллект, 1995. – 168 с.
67. Годик М. А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М. А. Годик, В. К. Бальсевич, В. Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 5–6. – С. 24-32.
68. Годик М. А. Спортивная метрология : [учебник для ин-тов физ. культуры] / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
69. Головченко А. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів вищих навчальних закладів МВС шляхом використання диференційованих тренувань з урахуванням індивідуальної толерантності до фізичного навантаження / А. Головченко, В. Самошкін // Фізична підготовка військовослужбовців: матеріали відкритої наук.-метод. конф. – К., 2003. – С. 19-23.
70. Головченко Г. Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания : [учеб. пособ. для гуманит. спец. вузов] / Г. Т. Головченко, Т. В. Бондаренко. – Х. : ИВМО «ХК», 2001. – 156 с.
71. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник / С. У. Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 389 с.
72. Гоншовський В. М. Стан сформованості змісту та підходи до оптимізації фізичної підготовки майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій / В. М. Гоншовський // Молода спортивна наука України : анотації, зміст та допоміжні індекси; зб. наук. праць на CD. – Вип. 11. – Львів : НВФ «Українські технології», 2007. – С. 12.
73. Граевская Н. Д. Влияние спорта на сердечнососудистую систему /
74. Губа В. П. Морфобиомеханические исследования в спорте : учеб. пособие. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 120 с.
75. Гуменюк Н. П. Психология физического воспитания и спорта / Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко. – К. : Вищ. школа, 1985. – 311 с.

76. Демінький О. Ц. Основні ознаки оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів / О. Ц. Демінький // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. праць. – Київ-Запоріжжя: Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України, Запорізький інститут вдосконалення вчителів, 2002. – Вип. 24. – С. 399-403.
77. Демьяненко Ю. К. Специфика взаимосвязи физической подготовленности военнослужащих с показателями их военно-профессиональной деятельности / Ю. К. Демьяненко // Материалы итог. научн. конф. ВДКИФК за 1976 год : сб. науч. трудов. – Л., 1977. – С. 51–54.
78. Демьяненко Ю. К. Физическая подготовка и боеспособность военнослужащих / Ю. К. Демьяненко. – М. : Воениздат, 1981. – 112 с.
79. Добровольский В. Б. Обоснование структуры и содержания модели физической подготовки курсантов-женщин / В. Б. Добровольский // Фізична підготовка військовослужбовців: матеріали відкритої наук.-метод. конф. – К., 2003. – С. 12-15.
80. Довганик М. С. Фізіологічні механізми впливу оздоровчого бігу на розумову і фізичну працездатність студентів-медиків: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук: спец. 14.00.17 «Нормальна фізіологія» / М. С. Довганик. – Львів: Львівський держ. мед. ун-т, 1994. – 23 с.
81. Дорофеев В. А. Система проверки и оценки физической подготовленности вооруженных сил НАТО : учеб. пособ. / В. А. Дорофеев, А. А. Нестеров. – Л. : СК МО СССР; ВДКИФК, 1990. – 54 с.
82. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. І. Драчук. – Львів, 2001. – 20 с.



83. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: Теорія і практика. К. – Олімп. л-ра, 2009. - 279 с.
84. Єрьомін С. Шляхи удосконалення фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів на сучасному етапі розвитку Збройних Сил України / С. Єрьомін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – 2003. – № 17. – С. 63–68.
85. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
86. Життєва компетентність особистості : наук.-метод. посіб. / За ред. Л. В. Сохань, І. І. Єрмакова, Г. М. Нессен. – К.: Богдана, 2003. – 520 с.
87. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / Под ред. А. Г. Дембо; 3-е изд., перераб. и доп. – Л.: Медицина, 1991. – 336 с.
88. Загвязинский В. И. Теория обучения: современная интерпретация : учеб. пособ. / В. И. Загвязинский. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 192 с.
89. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Відомості Верховної Ради України. – 1994. – № 14. – С. 364-377.
90. Занина Л.В. Основы педагогического мастерства / Лариса Витальевна Занина, Неонила Павловна Меньшикова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2003. – 288с.
91. Занюк С. С. Психологія мотивації й емоцій : навч. посіб. / С. С. Занюк. – Луцьк : ВДУ, 1997.– 180 с.
92. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий : учеб. пособ. / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.
93. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.
94. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. – 486 с.

95. Ильинич В. И. О некоторых проблемных вопросах профессионально-прикладной физической подготовки / В. И. Ильинич // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 3. – С. 13–15.
96. Исаев И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя : учеб. пособ. для вузов / Илья Федорович Исаев / 2-е изд. – М. : Академия, 2004. – 208 с.
97. Камаев О. И. Целенаправленное обучение спортивным двигательным действиям : учеб. пособ. / О. И. Камаев, Г. Г. Хохлов, А. М. Попов. – Х. : ХГИФК : ХГПУ, 1996. – 56 с.
98. Карпеев А. Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа : учеб. пособ. / А. Г. Карпеев. – Омск : СибГАФК, 1998. – 322 с.
99. Коваленко В. А. Физическая культура студента : учебник / В. А. Коваленко. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 312 с.
100. Ковальчук А. М. Характеристика рівня фізичної підготовленості курсантів першого курсу Львівського інституту пожежної безпеки МВС України упродовж першого семестру навчання / А. М. Ковальчук, Ю. М. Антошків, В. К. Бабак // Актуальні проблеми спеціальної та фізичної підготовки курсантів і студентів вищих навчальних закладів: матеріали наук.-практ. семінару. – Львів, 2005. – С. 12-15.
101. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. Міжнар. ун-ту «РЕГІ» ім. С. Дем'янчука. Вип. 2. – Рівне : Міжнар. ун-т «РЕГІ» ім. С. Дем'янчука., 2001. – 464 с.
102. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. – К., 1997. – 58 с.
103. Корж В. П. Удосконалення тренувального процесу в пожежно-прикладному спорті у спортсменів високої кваліфікації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. П. Корж. – К., 2001. – 18 с.

104. Королев Ф. Ф. Системный поход и возможности его применения в педагогических исследованиях / Ф. Ф. Королев // Советская педагогика. – 1970. – № 9. – С. 103–115.
105. Красота В. М. Спеціальна фізична підготовка офіцерів чергового бойового розрахунку командного центру військово-морських сил України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. М. Красота. – Харків, 2007. – 20 с.
106. Круцевич Т. Ю. Наукові основи фізичного виховання : лекція для студентів, аспірантів та слухачів курсів підвищення кваліфікації, викладачів фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Т-во «Знання України», 2001. – 23 с.
107. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. Ю. Круцевич – К., 2000. – 510 с.
108. Кучеренко А. А. Педагогічні основи вдосконалення професійної підготовки прикордонників в умовах службової діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / А. А. Кучеренко. – Хмельницький, 2005. – 16 с.
109. Кыверялг А. А. Методы исследования в профессиональной педагогике : учеб. пособие / А. А. Кыверялг. – Таллин : Валгус, 1980. – 334 с.
110. Лакин Г. Ф. Биометрия : учеб. пособ. / Г. Ф. Лакин. – [4-е изд., перераб. и доп.]. – М. : Высшая школа, 1990. – 352 с.
111. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособ. / Б. Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2004. – 192 с.
112. Леонтьев В. П. Нормативное обеспечение физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений сухопутных войск : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02

«Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. П. Леонтьев. – К., 2000. – 21 с.

113. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 272 с.

114. Лобанов С. В. Физическая подготовка рекрутов в учебных центрах армии Франции (по материалам зарубежной печати) / С. В. Лобанов, В. А. Щеголев, А. М. Ганич // Материалы итог. научн. конф. ВИФК за 1995 год : сб. науч. трудов. – СПб, 1996. – С. 74–76.

115. Лобжа М. Т. Физическая подготовка и военно-профессиональная пригодность : учеб. пособ. / М. Т. Лобжа, В. А. Щеголев. – Л. : ВДКИФК, 1991. – 56 с.

116. Лосев Ю. Н. Критерий определения наиболее важных физических качеств и физических упражнений для их развития у молодых военнослужащих / М. Т. Лобжа, В. А. Щеголев // Материалы итог. научн. конф. ВИФК за 1993 год : сб. науч. трудов. – СПб, 1994. – С. 20–21.

117. Лошицька Т. І. Модельно-цільові характеристики фізичної підготовленості юнаків призовного віку в системі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Т. І. Лошицька. – К., 2007. – 22 с.

118. Лудченко А. А. Основы научных исследований : учеб. пособ. / А. А. Лудченко, Я. А. Лудченко, Т. А. Примак; под ред. А. А. Лудченко. – [2-е изд., стер.]. – К. : И-во «Знання», КОО, 2001. – 113 с.

119. Луценко В. В. Організація самостійної роботи студентів в умовах особистісно орієнтованого навчання: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04. / Володимир Васильович Луценко. – Х., 2002. – 226 с.

120. Луцзяк А. Вплив експериментальної програми на динаміку розвитку фізичних якостей курсантів ВНЗ системи МВС / А. Луцзяк // Молода спортивна наука України. – 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 224-228.

121. Луцзяк А. Р. Оптимізація психофізичної підготовки курсантів вищих

закладів освіти МВС України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. Р. Лушак. – Львів, 2001 – 20 с.

122. Лях В. И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В. И. Лях, Е. Садовски // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 4. – С. 40–47.

123. Мазурчук О. Т. Особливості військово-фізичної підготовки допризовників, які проживають на території радіаційного забруднення: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Т. Мазурчук. – Луцьк, 1999. – 19 с.

124. Макаров Р. Н. Профессиональная надежность и пути конструирования целевой модели физической подготовки специалиста / Р. Н. Макаров // Фіз. підготовленість та здоров'я населення : зб. матеріалів міжнар. наук. симп. – О., 1998. – С. 12–15.

125. Максимов С. Підготовка до дій в екстремальних ситуаціях засобами спеціальної фізичної підготовки / С. Максимов, О. Запорожанов // Удосконалення фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів ВНЗ МВС України : матеріали наук.-практ. конф. – Івано-Франківськ, 2005. – С. 163–164.

126. Маначинський О. Я. Збройні Сили України: стан та проблеми розбудови / О. Я. Маначинський, В. Ф. Онищенко, М. І. Онищук // Наукові доповіді : зб. наук. праць. – Вип. 27. – К. : НІСД, 1994. – 57 с.

127. Маракушин А. І. Фізична підготовка курсантів-вертолітників у період допільотного навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. І. Маракушин; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2006. – 21 с.

128. Маріонда, І. І. Авторська програма професійно-особистісної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників / Маріонда І.І. // Науковий

вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського : зб. наук. пр. / за ред. В.Д. Будака, О.М. Пехоти. – Випуск 1.30. – Миколаїв : МДУ імені В.О. Сухомлинського, 2010. – С. 200–208.

129. Маріонда, І. І. Критеріально-діагностувальний інструментарій фізичної готовності майбутніх офіцерів-прикордонників до професійної діяльності / Іван Маріонда // Науковий вісник Чернівецького університету. Збірник наукових праць. Вип. 516.: Педагогіка та психологія / наук. ред. І. С. Руснак. – Чернівці : Видавництво Чернівецького національного університету, 2009. – С. 85–93.

130. Масальгин Н. А. Математико-статистические методы в спорте : учеб. пособие / Н. А. Масальгин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 151 с.

131. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

132. Матвеев Л. П. Заметки по поводу некоторых новаций во взглядах на теорию спортивной тренировки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. – 1994. – № 12. – С. 49–52.

133. Медико-біологічні основи валеології : навч. посіб. / за заг. ред. П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет; Інформаційно-видавничий центр, 2000. – 408 с.

134. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физической нагрузке / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 356 с.

135. Месь А. В. Вдосконалення координаційних здібностей співробітників податкової міліції у процесі спеціальної фізичної підготовки : метод. рекомендації / Месь А. В. – Ірпінь: Вид-во ДУПСУ, 2001. – 46 с.

136. Месь А. Комплексна оцінка фізичної підготовки військовослужбовців / А. Месь // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2001. – С. 34-36.

137. Методики психодіагностики в спорті: учеб. посібник / В. А. Марищук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиєнко, Л. К. Серикова. – М.: Просвещение, 1984. – 191 с.
138. Мисів В. М. Технологія оптимізації фізичного стану учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою : дис...кандидата наук з фіз. вих. : 24.00.02 / В. М. Мисів – Кам'янець-Подільський, 2006. – 211 с.
139. Михайлов В. Критерії вдосконалення таблиць та норми оцінювання результатів у військово-спортивному комплексі / В. Михайлов // Олімпійський спорт і спорт для всіх: матеріали ІХ Міжнар. конгр. – К., 2005. – С. 265.
140. Михеев А. А. Физическое воспитание: [учеб. пособие для сред. спец. учеб. заведений] / А. А. Михеев, Н. К. Коробейников, И. Г. Николенко. – [2-е изд.]. – М. : Высш. шк., 1989. – 334 с.
141. Мозолєв О. М. Основи виживання : навч. посіб. / О. М. Мозолєв. – Хмельницький : Вид-во НАПВУ, 2002. – 124 с.
142. Мозолєв О. М. Підготовка до кросів і марш-кидків : навч. посіб. / О. М. Мозолєв. – Хмельницький : Вид-во Академії ПВУ, 1998. – 54 с.
143. Мозолєв О. М. Рукопашний бій : навч. посіб. / О. М. Мозолєв. – Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2004. – 131 с.
144. Молнар М. В. Оптимізація програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти України / М. В. Молнар, Е. М. Сивохоп // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: зб. наук. статей. – Дрогобич.: Коло, 2003. – С. 57-61.
145. Найт Н. Я. Управление профессиональной подготовкой молодежи : учеб. пособ. / Н. Я. Найт. – М. : Педагогический аспект, 1991. – 212 с.
146. Наказ Міністра Оборони України за № 307 від 24 жовтня 1996 року «Про стан фізичної підготовки у Збройних Силах України та заходи щодо його поліпшення». – К. : Варта, 1996. – 14 с.

147. Наказ Міністра освіти і науки України № 4 від 11. 01. 2006 року «Про затвердження Положення про організацію фізичного і масового спорту у вищих навчальних закладах».
148. Наскалов В. М. Научные основы составления программ профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов / В. М. Наскалов // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 6. – С. 25–27.
149. Наточний А. Ефективність використання методики моделювання типових ситуацій в процесі заняття зі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України / А. Наточний // Фізична підготовка військовослужбовців: матеріали відкритої наук.-метод. конф. – К., 2003. – С.155-158.
150. Начинская С. В. Основы спортивной статистики : учеб. пособ. / С. В. Начинская. – К. : Вища школа, 1987. – 190 с.
151. Неперервна професійна освіта: проблеми, пошуки, перспективи: [монографія] / Під ред. І. А. Зязюна. – К.: Вища школа, 2000. – 636 с.
152. Несін О. Роль компонентів спеціальної фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів у силовій затримці правопорушників / О. Несін, А. Павлов // Молода спортивна наука України. – 2003. – Т. 2. – С. 355-358.
153. Никитин М. П. Проблемы физической подготовки и спорта в Бундесвере / М. П. Никитин // Материалы итог. научн. конф. ВИФК за 1995 год : сб. науч. трудов. – СПб, 1996. – С. 110–112.
154. Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания: [учеб. для ин-тов физ. культуры]. Т. 1–2 / А. Д. Новиков; под общ. ред. проф. А. Д. Новикова и д-ра пед. наук проф. Л. П. Матвеева. – М. : Физкультура и спорт, 1967–1968. – Т. 1. – 1967. – 398 с.; Т. 2. – 1968. – 216 с.
155. Овчарук І. С. Система фізичної підготовки майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. С. Овчарук. – Львів,



2008. – 20 с.

156. Овчарук І. С. Фізична підготовка майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій : метод. рекомендації / І. С. Овчарук. – Кам'янець-Подільський : ПП О. А. Буйницький, 2006. – 111 с.

157. Овчарук І. Характеристика психофізичного стану майбутніх спеціалістів з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій / І. Овчарук // Фізична підготовка військовослужбовців: матеріали відкритої наук.-метод. конф. – К., 2003. – С. 95-97.

158. Основы математической статистики: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Под ред. В. М. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

159. Павлов А. С. Значение моральной и психолого-физической подготовленности работников правоохранительных органов в обезвреживании правонарушителей / А. С. Павлов, В. А. Гаврилин,

160. Пахомов Т. І. Моделі спеціаліста державної служби як фактор підвищення її ефективності та результативності / Т. І. Пахомов // Вісник Одеського інституту внутрішніх справ. – 1999. – № 1. – С. 20–25.

161. Педагогічне моделювання індивідуальної професійно-прикладної фізичної підготовки: метод. вказівки [для студентів вищих технічних навчальних закладів] / укладач Н. Ю. Борейко. – Х. : НТУ «ХПІ», 2004. – 32 с.

162. Педагогічні технології в неперервній освіті: монографія (С. О. Сисоєва, А. М. Алексюк, П. М. Воловик, О. І. Кульчицька та ін.) / за ред. С. О. Сисоєвої. – К.: Віпол, 2001. – 502 с.

163. Переверзин И. Н. Прогнозирование и планирование физической культуры : учеб. пособ. / И. Н. Переверзин. – М. : Физкультура и спорт, 1972. – 88 с.

164. Петрачков О.В. Професійно-прикладна підготовка курсантів у навчальному центрі Сухопутних військ із застосуванням удосконалених нормативів фізичної підготовленості.-Дис...канд. пед. наук (13.00.04).-Хмельницький, 2012.-с.216].

165. Пивоварова В. И. Влияние занятий по лыжному спорту на динамику показателей внешнего дыхания у спортсменок-студенток // Актуальные проблемы дальнейшего развития массовости физической культуры, повышения спортивного мастерства: тез. докл. респ. науч.-практ. конф. / В. И. Пивоварова, С. К. Фомин. – Черкассы, 1982. – С. 143-144.
166. Пирогова Е. А. Взаимосвязь состояния сердечно сосудистой системы с уровнем общей физической работоспособности у практически здоровых мужчин различного возраста и возможности их прогнозирования / Е. А. Пирогова // Терапевт. арх. – 1985. – №1. – С. 31–34.
167. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – К. : Здоров'я, 1989. – 168 с.
168. Піддубний О. Г. Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів у період первинного професійного навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Г. Піддубний. – Львів, 2003. – 20 с.
169. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 215 с.
170. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 1997. – 583 с.
171. Плиско В. И. Формирование готовности профессионала к деятельности в условиях, опасных для жизни / В. И. Плиско. – К. : Наук. світ, 2002. – 304 с.
172. Пліско В. І. Теоретичні і методичні засади формування готовності працівників правоохоронних органів до діяльності в умовах екстремальних ситуацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» /
173. Постанова Кабінету Міністрів про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України від 15 січня 1996 р. № 80 – 22 с.
174. Пометун О. Запровадження компетентнісного підходу – перспективний напрям розвитку сучасної освіти. [Електронний ресурс] – Режим доступу :

<http://visnyk.iatp.org.ua>.

175. Пометун О. Компетентністний підхід – найважливіший орієнтир розвитку сучасної освіти / О. Пометун // Рідна школа.– 2005.– № 1. – С. 65–69.

176. Про затвердження норми часу для планування і обліку навчальної роботи та переліків основних видів методичної, наукової й організаційної роботи педагогічних і науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : наказ Міністерства освіти і науки України від 8 лип. 2002 р., № 450 // Офіц. вісн. України. – 2002. – № 35. – С. 16–55.

177. Програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-VI рівнів акредитації: Наказ Міносвіти № 757 від 14.11.03 – К., 2003.

178. Пышняк Э. И. Механизмы обеспечения высокой работоспособности у спортсменов различного пола / Э. И. Пышняк, Л. С. Соколова, С. В. Черенина // Физиологические механизмы физической и умственной работоспособности при спортивной и трудовой деятельности: тез. докл. науч. конф. – Львов, 1981. – С. 204.

179. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб. программа для вузов III и IV уровней аккредитации, готовящих специалистов энергетического комплекса / Р. Т. Раевский, С. В. Халайджи. – О. : Наука и техника, 2005. – 45 с.

180. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / Р. Т. Раєвський, С. В. Халайджі. – О. : Наука і техніка, 2006. – 138 с.

181. Райцев А. В. Развитие профессиональной компетентности студентов в образовательной системе современного вуза : дисс. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Райцев Анатолий Васильевич. – Санкт-Петербург, 2004 – 309 с.

182. Реан А. А. Психодиагностика личности в педагогической деятельности / А. А. Реан. – СПб.: Питер, 1994. – 296 с.

183. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами

людини / А. С. Ровний. – Харків : ХаДАФК, 2001. – 220 с.

184. Розробка професіограм та виявлення професійно-важливих якостей для військових спеціальностей (професій, штатних посад) : метод. рек. / Ю. В. Стасєв, В. В. Белімов, М. В. Грушенко та ін.; за ред. Ю. В. Стасєва. – Х. : ХУПС, 2006. – 25 с.

185. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учеб. пособ. / В. А. Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

186. Романенко В. А. Физиологическое обоснование профессионально ориентированной физической подготовки : автореф. дис. на здобуття ступеня доктора біол. наук : спец. 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / Валерій Олександрович Романенко. – К., 1994. – 45 с.

187. Романишина Л. М. Система поетапного контролю навчальної діяльності студентів педагогічних університетів за модульно–рейтинговою технологією навчання з дисциплін природничого циклу : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Романишина Людмила Михайлівна ; Національний аграрний ун-т. — К., 1997. — 417с.

188. Романчук С. В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою та спортом курсантів технічних військових навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. В. Романчук. – Львів, 2006. – 22 с.

189. Рыбковский А. Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ) / А. Г. Рыбковский. – Донецк : ДонГУ, 1998. – 300 с.

190. Селевко Г. К. Компетентности и их классификация / Г. К. Селевко // Народное образование. – М. : 2004. – № 4.

191. Селуянов В. Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре : учеб. пособ. / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков, И. П. Космина. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

192. Сергієнко Ю. П. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня

канд. наук. з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю.П. Сергієнко. – Х., 2005. – 19 с.

193. Синчишина О.А.Формування дидактичної культури викладачів вищих військових навчальних закладів .-Автореф. Дис.канд.пед.наук.-Хмельницький, 2010.- с.22

194. Сікорський П., Сікорський С. До проблеми визначення критеріїв педагогічного оцінювання // Рідна школа. – 2001. – № 8. – С. 3 – 6.

195. Сорокопуд Ю.В. Педагогика высшей школы / Юнна Валерьевна Сорокопуд. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 541 с. – С. 347–348.

196. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере : учеб. пособ. / под ред. М. П. Шестакова, Г. И. Попова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 278 с.

197. Стефановская Т.А. Технологии обучения педагогике в вузе / Татьяна Александровна Стефановская. – М. : Совершенство, 2000. – 272 с.

198. Сухорада Г. І. Спортивно-масова робота у вищих військових навчальних закладах (на прикладі курсантів-зв'язківців) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. І. Сухорада. – Львів, 2003. – 20 с.

199. Темко Г. Д. Методологічні основи виховання воїнів Збройних Сил України : навч. посібн. / Г. Д. Темко, М. І. Томчук. – К. : Варта, 1997. – 88 с.

200. Теория и методика физического воспитания / Под общей ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – М. : ФиС, 1976. – 560 с.

201. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Метод. посіб. / В.А.Товт, Е.М.Сивохоп, І.І.Маріонда, В.Я.Сусла / – Ужгород: "Фест-Прінт", 2015. – 88 с.

202. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1979. – 360 с.

203. Теорія и методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-2. 368 с.
204. Товт В.А. Основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник// В.А.Товт, О.А.Дуло, М.Ю.Щерба – Ужгород: «Графіка», 2010. – 138 с.
205. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки в Збройних силах: Навчальний посібник /Товт В.А., Дуло О.А., Маріонда І.І. – Ужгород, ПП «Графіка», 2010. 76 с.
206. Товт В. Фізичне виховання студентів з урахуванням соціально-педагогічного навантаження / В. Товт, С. Олесюк, Е. Сивохоп // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2-3. – С. 74-76.
207. Товт В. А. Фізичне виховання та активність як фактор адаптації молоді до вищої школи / В. А. Товт // Педагогіка. Соціальна робота. – Ужгород, 2000. – № 3. – С. 72-75.
208. Уилмор Дж. Физиология спорта и двигательной активности : учеб. пособ. / Дж. Уилмор, Д. Костилл. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
209. Управление физическим состоянием организма: тренирующ. терапия / Т. В. Хутиев, Ю. Г. Антомонов, А. Б. Котова, О. Г. Пустовойт. – М. : Медицина, 1991. – 256 с.
210. Утенко В. Н. Физическая подготовка вооруженных сил НАТО: учеб. пособ. / В. Н. Утенко. – Л. : ВДКИФК, 1986. – 116 с.
211. Физическая подготовка : учеб. пособ. / под ред. Ю. К. Демьяненко. – М. : Воениздат, 1987. – 248 с.
212. Философия науки в вопросах и ответах : учеб. пособ. / В. П. Кохановский, Т. Г. Лешкевич, Т. П. Матяш и др. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 352 с. – (Высшее образование).
213. Хекгаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекгаузен ; пер. с англ. С.

- И. Алферовой. – М. : Педагогика, 1986.– 406 с.
214. Хрипкова А. Г. Мальчик-подросток-юноша / А. Г. Хрипкова, Д. В. Колесов. – М. : Просвещение, 1982. – 168 с.
215. Хрущёв С. В. Влияние систематических занятий спортом на сердечно-сосудистую систему юных спортсменов / С. В. Хрущев // Детская спортивная медицина. – 1991. – С. 128–151.
216. Хутнев Т. В. Управление физическим состоянием организма / Т. В. Хутнев, Ю. Г. Антомонов, А. Б. Котова, О. Г. Пустовойт. – М.: Медицина, 1991. – 255 с.
217. Хуторской А. В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты / А. В. Хуторской // Интернет-журнал «Эйдос». – 2002. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.eidos.ru/journal/2002/0423.htm>
218. Хуторской А. В. Ключевые компетенции как компонент личностно ориентированной парадигмы образования / А. В. Хуторской // Народное образование. – Ярославль. - 2003. № 2. – С. 13-15
219. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». – К. : Знання України, 1998. – 48 с.
220. Чух А. М. Індивідуалізація фізичної підготовки курсантів військового інституту Національної гвардії України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. М. Чух. – К., 1999. – 18 с.
221. Шалар О. Г. Підготовка підлітків до самостійних занять фізичною культурою : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.09 «Теорія навчання» / О. Г. Шалар. – Харків, 2002. – 20 с.
222. Шалепа О. Г. Оптимізація фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів з урахуванням специфіки етапів професійного навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Г. Шалепа. – К., 2002. – 20 с.

223. Шаповалов Б. Б. Формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Б. Б. Шаповалов. – Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника, 2007. – 20 с.
224. Шиян Б. М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Х. : ОВС, – 2005. – 208 с.
225. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Богдан Михайлович Шиян. – К., 1997. – 48 с.
226. Щеголев В. А. Методы организации и проведения военно-научных исследований по физической подготовке и спорту : учеб. пособ. В. А. Щеголев, М. Т. Лобжа. – Л. : ВДКИФК, 1991. – 146 с.
227. Язловецький В. С. Фізіологічні основи фізичного виховання : навч. посіб. / В. С. Язловецький. – Кіровоград : ВЦ КДПУ ім. Винниченка, 2001. – 164 с.
228. Ярещенко О. А. Обоснование эффективной программы специальной физической подготовки курсантов высших учебных заведений правоохранительного профиля / О. А. Ярещенко // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х., 2008. – № 7. – С.164–168.
229. Педагогическая энциклопедия. Т. 3. – М.: Сов. энцикл.. 1966. – С. 487.
230. Aspy D. Toward a technology for humanizing education / Aspy D. – Champaign, IL : Research Press, 1972. – P. 53-64.
231. Astrand P. O. Experimental studies of physical working capacity in relation to sex and age / Astrand P. O. – Munksgaard; Copenhagen, 1952. – 197 p.



232. Beck A. T. An inventory for measuring depression / Beck A. T., Ward C. H., Mendelson M. // Archivment of general Psychiatry. – 1961. – Vol. 4. – P. 53-64.
233. Blomquist C. G. Cardiovascular adaptations to physical training / Blomquist C. G., Saltin B. // Ann. Rev. Physiol. – 1993. – V. 45. – P. 169-189.
234. Norris F. H. Chronic Stress as a Medairor of Acute Stress: The Case of a Hurricane Hugo / Norris F. H., Unl G. A. // J. of Appl. Social Psychol. – 1993. – 23-16. – P. 1263-1284.
235. Spilberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory / Spilberger C. D., Gorsuch R. C., Lushene R. E. – Paolo Alto, CA: Consulting Psychologists, 1970. – 210 p.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Оцінка за фізичної підготовленості студентів експериментальної і  
контрольної груп результатами тестувань**

Фізичні вправи	Пара- метри	Групи студентів					
		ЕГ			КГ		
		задовільно	Добре	відмінно	задовільно	добре	відмінно
Біг на 100 м (с)	X	14,6	13,6	13,1	15,6	14,6	14,1
	M	14,18	14,18	14,18	15,43	15,43	15,43
	S	0,78	0,78	0,78	1,00	1,00	1,00
	H	0,54	-0,74	-1,38	0,17	-0,83	-1,33
Біг на 3 км (хв., с)	X	12,20	11,55	11,40	13,10	12,45	12,30
	M	12,54	12,54	12,54	14,07	14,07	14,07
	S	65	65	65	71	71	71
	H	-0,53	-0,93	-1,15	-0,80	-1,16	1,37
Підтягування на поперечині (кількість разів)	X	10	12	14	9	11	13
	M	10,5	10,5	10,5	8,7	8,7	8,7
	S	2,82	2,82	2,82	3,44	3,44	3,44
	H	-0,18	0,53	1,24	0,08	0,67	1,24

## Зразок щоденника індивідуальних досягнень

## ЩОДЕННИК ІНДИВІДУАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ

Прізвище, ім'я, по батькові: Петренка Ігоря ПетровичаДата народження 1998 навчальна група 1, курс 2

Дата	Норматив з фізичної підготовки	Найменування контрольних заходів	Результат	Оцінка	Додаткові заходи, визначені викладачем кафедри*	Примітки
02.09	Біг на 3 км	Самоконтроль	13,05	3	1.6	Вик.
04.09	Біг на 100 м	Контрольне заняття	15,6	3	2.4, 4.3, 4.5	Вик.
06.09	Підтягування на поперечині	Контроль начальника навчальної групи	9	2	3.3	Вик.
09.09	Біг на 3 км	Самоконтроль	12,55	3	1.2, 1.6	Вик.
11.09	Підтягування на поперечині	Самоконтроль	10	3	3.3, 3.4	Вик.

*Примітка. \* – викладачем (тренером) вказуються додаткові вправи та послідовність їх виконання (наприклад, 3.4 – вправи, спрямовані на розвиток сили й силової витривалості – підтягування у висі на високій поперечині (2–3 підходи по 8–12 разів)).*

## Комплекси фізичних вправ, включених до змісту експериментальної програми

### 1. Вправи, спрямовані на розвиток аеробної витривалості.

1. Швидка ходьба 300–400 м повторним і змінним методом (4–5 повторень).
2. Біг на місцевості в середньому темпі (швидкість – 3,0–3,4 м/с).
3. Подолання окремих перешкод на єдиній смузі перешкод та ін.; у спортивній залі – біг, переміщення по канаті, пересування у висі на гімнастичній стінці, стрибки з висоти, перекиди й переповзання в різних варіантах і послідовності, а також з використанням інших вправ.
4. Пересування на лижах 3–5 км змінним методом з 4–6 прискореннями на відрізках 300–600 м на повну силу.
5. Плавання (за наявності умов) 30–40 хв. з невеликими інтервалами відпочинку по 5–6 хв. через 100–150 м.
6. Спортивні й рухливі ігри (футбол, баскетбол, ручний м'яч).

### 2. Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, і їхнє дозування.

1. Кругові рухи руками назад (25–35 разів).
2. Нахили ліворуч, праворуч (50–60 разів).
3. Повороти тулуба ліворуч, праворуч (50–60 разів).
4. Махові рухи ногами у стійці біля гімнастичної стінки (25–35 разів).

### 3. Вправи, спрямовані на розвиток сили й силової витривалості:

1. Жим штанги 25–35 кг у положенні лежачи на спині (6–10 разів).
2. Жим гирі 16 кг поперемінно правою й лівою рукою (4–8 разів кожною рукою).
3. Переміщення по канаті без допомоги ніг (3–4 рази).

4. Підтягування у висі на високій поперечині (2–3 підходи по 8–12 разів).
5. Підйом переворотом в упор і підйом силою на поперечині (2–3 підходи по 2–3 рази).
6. Згинання й розгинання рук в упорі на брусах (3–4 підходи по 6–8 разів).
7. Згинання й розгинання рук в упорі на брусах з одночасним махом уперед або назад (2–3 підходи по 6–8 махів).
8. У висі на гімнастичній стійці піднімання прямих ніг до кута  $90^\circ$  і вище.
9. З вису, присівши на гімнастичній колоді, переворот в упор (3–4 підходи).
10. Елементи єдиноборств (до 4–6 хв.).
11. Перенесення вантажу (гирі) вагою 24–32 кг на віддаль 18 м.
12. Кругове тренування з виконанням перерахованих вище вправ (6–8 станцій).

#### **4. Вправи на розвиток швидкісної витривалості.**

1. Долання на лижах відрізків 600–1000 м (5–7 повторень).
2. Повторний біг 60–300 м.
3. Багаторазове пробігання коротких (20–30 м) відрізків серіями (3x20 м) 3 рази.
4. Стрибки на правій (лівій) нозі із просуванням уперед на час (20, 30, 40, 50 с).
5. Спеціальні бігові й стрибкові вправи на відрізках до 30 м (5–7 повторень).
6. Біг на 2 км у помірному темпі із прискоренням на відрізках 20–30 м (6 повторень).
7. Долання на лижах дистанції 5–6 км із прискоренням на відрізках 300–500 м.

### **5. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей (швидкісна спрямованість).**

1. Пробігання відрізків 20-40 м.
2. Те ж, але стрибками з високим підніманням стегна махової ноги.
3. Біг змієюю.
4. Човниковий біг 10x10 м.
5. Біг спиною вперед з поворотами навколо з 2-3 набивними м'ячами в руках по 3–5 кг кожний.
6. Пересування обличчям вперед в упорі за спиною лежачи на відстань 18 м.
7. Те ж саме, тільки спиною вперед.
8. Просування вперед підскоками в упорі лежачи, одночасно відштовхуючись руками й ногами на відстань 18 м.
9. Біг з партнером на спині й плечах на відстань 18 м.
10. Біг на руках з підтримкою партнером за ноги на відстань 18 м.
11. Стрибки зі скакалкою (60 стрибків).
12. Багатоскоки на одній, двох ногах з поворотом навколо (2-3 хв).
13. Підскоки з 2–3 набивними м'ячами в руках й одним набивним м'ячем, затиснутим між ногами (2-3 хв).
14. Стрибок донизу з висоти до 1 м з наступним відскоком уперед, ліворуч, праворуч (2-3 повторення).
15. Акробатичні перекиди (2-3 повторення).
16. Метання набивних м'ячів (3–5 кг) з різних положень (2-3 хв).

### **6. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей (силова спрямованість).**

1. З різних вихідних положень нахили, повороти тулуба, махи ногами, руками у швидкому темпі (до 3-х рухів на с).
2. Згинання й розгинання рук в упорі лежачи (максимальна кількість разів).

3. Присідання у швидкому темпі (до 3-х рухів на с).
4. Підтягування у висі лежачи.
5. Підскоки в упорі лежачи поштовхом рук і ніг з ляскотом у долоні.
6. Швидка ходьба, що переходить у біг з партнером на плечах (спині, руках).
7. У парах кидки й лов набивних м'ячів вагою 3–5 кг із різних положень.
8. Вправи з гантелями 2–5 кг у швидкому темпі (до 2-х рухів на с).

**Середні значення вихідних показників фізичного стану студентів  
експериментальної та контрольної груп**

Таблиця Д 1

**Середні значення показників фізичного стану студентів ЕГ до  
експерименту**

№ з/п	Параметри	Показники							
		фактичний (x±m)	Ідеальний	критичний	дуже поганий	поганий	задовільний	добрий	відмінний
1	Пульс у спокої	74±4,1	<58						
2	Систолічний тиск	125±6,2	115						
3	Діастолічний тиск	78±4,1	70						
4	Систолічний викид	49±3,2	>56						
5	Вагово-зростовий коефіцієнт	481±18,0	405						
6	Надлишок жирової маси	4,9±1,2	0						
7	Життєвий показник	49±3,1	>64						
8	Стійкість до гіпоксії	56±4,2	>60						
9	Адаптивність до ЧСС (інд. Руф'є)	8,3±0,3	<2						
10	Зорово-рухова реакція	14±0,4	<16						
11	Гнучкість хребта	8,0±0,2	>9						
12	Координація рухів	4,0±0,1	6						
13	Плечовий пояс	16±0,3	>22						
14	Черевний пояс	11±0,2	>25						
15	Загальна працездатність	8,4±0,09	>15						
16	Витрата кисню	34±0,9	>48						
17	Ударний об'єм крові	114±6,8	>125						
18	Мін об'єм кровообігу	17±0,8	>20						
19	Мах легенева вентиляція	64±1,8	>90						
20	Відновлюваність ЧСС	140±13,9	<130						
21	Здатність до релаксації	-1	>5						
22	Груповий ІФС	2,5±0,4	6						



**Середні значення показників фізичного стану студентів ЕГ після експерименту**

№ з/п	Параметри	Показники							
		фактичний (x±m)	Ідеальний	критичний	дуже поганий	поганий	задовільний	добрий	відмінний
1	Пульс у спокої	63±3,2	<58						
2	Систолічний тиск	120±4,8	115						
3	Діастолічний тиск	69±2,8	70						
4	Систолічний викид	57±2,0	>56						
5	Вагово-зростовий коефіцієнт	420±31,0	405						
6	Надлишок жирової маси	1	0						
7	Життєвий показник	57±3,5	>64						
8	Стійкість до гіпоксії	59±4,0	>60						
9	Адаптивність до ЧСС (інд. Руф'є)	4,4±0,05	<2						
10	Зорово-рухова реакція	15±0,05	<16						
11	Гнучкість хребта	8,1±0,06	>9						
12	Координація рухів	5,1±0,06	6						
13	Плечовий пояс	19±0,08	>22						
14	Черевний пояс	20±0,09	>25						
15	Загальна працездатність	14±0,2	>15						
16	Витрата кисню	42±0,6	>48						
17	Ударний об'єм крові	131±7,1	>125						
18	Міп об'єм кровообігу	19,6±0,1	>20						
19	Мах легенева вентиляція	97±3,9	>90						
20	Відновлюваність ЧСС	159±11,3	<130						
21	Здатність до релаксації	2,0±0,7	>5						
22	Груповий ІФС	3,9±0,3	6						

**Середні значення показників фізичного стану студентів КГ до експерименту**

№ з/п	Параметри	Показники							
		фактичний (x±m)	Ідеальний	критичний	дуже поганий	поганий	задовільний	добрий	відмінний
1	Пульс у спокої	63±3,2	<58						
2	Систолічний тиск	110±4,1	115						
3	Діастолічний тиск	70±2,8	70						
4	Систолічний викид	58±1,4	>56						
5	Вагово-зростовий коефіцієнт	420±31,0	405						
6	Надлишок жирової маси	-3,2	0						
7	Життєвий показник	57±3,6	>64						
8	Стійкість до гіпоксії	82±4,1	>60						
9	Адаптивність до ЧСС (інд. Руф'є)	2,4±0,03	<2						
10	Зорово-рухова реакція	14±0,3	<16						
11	Гнучкість хребта	16±0,08	>9						
12	Координація рухів	7±0,04	6						
13	Плечовий пояс	19±0,08	>22						
14	Черевний пояс	21±0,09	>25						
15	Загальна працездатність	13±0,1	>15						
16	Витрата кисню	43±0,5	>48						
17	Ударний об'єм крові	141±8,1	>125						
18	Міп об'єм кровообігу	24±0,09	>20						
19	Мах легенева вентиляція	104±4,7	>90						
20	Відновлюваність ЧСС	157±10,5	<130						
21	Здатність до релаксації	2,8±0,6	>5						
22	Груповий ІФС	4,8±0,1	6						

**Середні значення показників фізичного стану студентів КГ після експерименту**

№ з/п	Параметри	Показники							
		фактичний (x±m)	Ідеальний	критичний	дуже поганий	поганий	задовільний	добрий	відмінний
1	Пульс у спокої	63±3,2	<58						
2	Систолічний тиск	110±4,1	115						
3	Діастолічний тиск	73±2,8	70						
4	Систолічний викид	58±1,4	>56						
5	Вагово-зростовий коефіцієнт	415±31,0	405						
6	Надлишок жирової маси	-3,2	0						
7	Життєвий показник	65±3,6	>64						
8	Стійкість до гіпоксії	82±4,1	>60						
9	Адаптивність до ЧСС (інд. Руф'є)	2,4±0,03	<2						
10	Зорово-рухова реакція	14±0,3	<16						
11	Гнучкість хребта	16±0,08	>9						
12	Координація рухів	7±0,04	6						
13	Плечовий пояс	19±0,08	>22						
14	Черевний пояс	21±0,09	>25						
15	Загальна працездатність	13±0,1	>15						
16	Витрата кисню	43±0,5	>48						
17	Ударний об'єм крові	141±8,1	>125						
18	Міп об'єм кровообігу	24±0,09	>20						
19	Мах легенева вентиляція	104±4,7	>90						
20	Відновлюваність ЧСС	157±10,5	<130						
21	Здатність до релаксації	4,5±0,6	>5						
22	Груповий ІФС	4,8±0,1	6						

Наукове видання

**Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Товт В.А.**

**ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ  
КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У  
ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ І СПОРТОМ**

Монографія

**ISBN 978-617-7132-54-6**

Формат 60x84/16.

Умов.друк.арк. 0,12. Гарнітура Times New Roman.

Папір офсетний. Зам. №5 Наклад 300 прим.

---

Видруковано ПП «АУТДОР-ШАРК»  
88000, м.Ужгород, пл. Жупанадська, 15/1.  
Тел.: 3-51-25.

E- mail: office@shark.com.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до державного реєстру видавців, виготівників,  
і розповсюджувачів видавничої продукції  
Серія 3т №40 від 29 жовтня 2012 року