

Розділ 3. Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 796.615.825.

Оксана Блавт

Концептуальні положення організації й формування змісту тестового контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп

Національний університет «Львівська політехніка» (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Забезпечення реалізації оздоровчої функції фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп (далі – СМГ) вимагає наявності дієвої системи контролю [1; 2; 4]. Система контролю вважається методологічною основою управління процесом фізичного виховання [6]. Саме тому одним із перспективних напрямів його вдосконалення для студентів СМГ є розробка та практична реалізація нових високоефективних технологій контролю [3]. Проте на сьогодні, згідно з емпіричними даними, простежуємо суперечність між ступенем розробленості теоретико-методичних положень і можливістю практичної реалізації тестового контролю в СМГ. Чільні підходи до наукового обґрунтування тестових методик, які чинні в практиці фізичного виховання студентів, викликають сумніви щодо задоволення потреб на практиці [1; 2; 4]. Повсякчасно в практичній роботі постає низка питань із відсутності чіткої концепції їх застосування, що й становить рівень недостатньої розробленості означеного питання.

Отже, архаїчне теоретичне підґрунтя потребує перегляду та оптимізації наявних положень, а також розробки й систематизації форм реалізації тестового контролю. Така постановка питання зумовлена відсутністю загальної теорії й повної концепції тестового моніторингу студентів із відхиленнями в стані здоров'я, які б відповідали сучасним науковим уявленням про цей процес. На сьогодні наукова проблема полягає в практичній відсутності концептуальної основи організації та формування змісту тестового контролю у фізичному вихованні СМГ, що є основою результативності навчально-оздоровчого курсу фізичного виховання студентів цих груп.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Нині існує доволі значний обсяг робіт, у яких розглядаються питання контролю у фізичному вихованні студентів [1–8]. Водночас у процесі конструктивного аналізу наукового доробку в означеному напрямі не знайдено окремої теорії, яка б узагальнювала питання тестового контролю студентів СМГ і здійснювала обробку цієї інформації. Наявні дослідження науковців із питань контролю зосереджені переважно на питаннях тестового моніторингу студентів основних медичних груп, поза увагою залишається дискурс цих питань у СМГ.

Загалом під час вивчення сучасного стану тестового контролю у СМГ як складової частини системи контролю виникає низка проблем стосовно її опису. У фізичному вихованні існують різні підходи до розв'язання завдань тестового контролю студентів із відхиленнями в стані здоров'я. Проте вони мають дискретний та безсистемний характер. Загалом з'ясовано, що в науково-методичному забезпеченні системи тестового контролю в СМГ на сьогодні існує низка недоліків, його зміст і спрямованість – декларативні та недієві [1; 2; 4]. Чинна практика, нормативно-правові положення й зміст тестового моніторингу в СМГ породжує суперечності між задекларованими цілями фізичного виховання та можливостями їх досягнення. Це й поставило нас перед проблемою розробки концептуальних основ тестового контролю СМГ, реалізація котрих спроможна забезпечити формування високого рівня психофізичної готовності студентів цих груп як цільового результату курсу фізичного виховання, що й обумовило вибір теми та напряму дослідження.

Мета статті – теоретичне моделювання концептуальних положень тестового контролю у СМГ.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використовували такі методи дослідження, як загальнонаукові теоретичного рівня (аналіз та синтез, концептуалізація, систематизація й узагальнення результатів досліджень констатувального та формуального етапів експериментів).

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Розроблена концепція ґрунтується на необхідності вдосконалення організації та змісту системи тестового контролю студентів СМГ з обґрунтованим визначенням її квінтесенції й мети.

Цільна доктрина вдосконалення – ліквідація недоліків в організації й змісті тестового контролю студентів із відхиленнями в стані здоров'я на основі врахування особливостей психофізичного стану їхнього організму, обумовленого наявністю в ньому захворювання. Зважаючи на це, її *цільове скерування* як бажаного результату полягає в асекурації вискоефективності застосування тестового контролю для дієвої реалізації цілей та завдань курсу фізичного виховання СМГ з урахуванням сучасних інноваційних тенденцій розвитку галузі.

Досягнення зазначеного передбачає забезпечення високого рівня психофізичного стану студентів через позбавлення наявних захворювань в організмі й усунення недоліків їхнього фізичного розвитку, обумовлених цим; забезпечення високого рівня психофізичної готовності студентів до майбутньої професійної діяльності; забезпечення ефекту керувальних і коригувальних дій у процесі фізичного виховання; усвідомлення студентами потреби й позитивної мотивації до систематичної оздоровчо-рекреаційної діяльності для підтримання на високому рівні фізичної працездатності.

На основі узагальнення наукових даних та їх інтерпретації виокремлено *основні завдання концепції* як задалегідь визначені досягнення, а саме:

I. Тактичні – це фактично генеральна програма дій: якісна реорганізація системи тестового контролю в СМГ на основі врахування нозологічних характеристик контингенту студентів цих груп; модифікація архітектури тестового моніторингу при частковому збереженні чинного змісту; оптимізація системи оцінювання на основі впровадження науково обґрунтованих критеріальних показників.

II. Стратегічні – це забезпечення ефективного зворотного зв'язку керування в процесі фізичного виховання; організація змістовного цілеспрямованого впливу контролю в ході фізичного виховання.

III. Абстрактні – асекурація гармонійного й усебічного фізичного розвитку студентів; «гнучкість» фахівця в досягненні поставлених цілей; забезпечення саморозвитку студентів, що пов'язано з потребою та готовністю до самовдосконалення; спрямованість на досягнення на мети й завдань курсу фізичного виховання.

Засади доктрини та принципи. Удосконалення організації й змісту тестового контролю студентів СМГ полягає, насамперед, у подолання її недоліків на керівному, галузевому та фундаментальному (вищі освітні навчальні заклади) рівнях і формування його *методологічних* засад: наукових, організаційно-педагогічних, змістових та нормативних. Загалом сукупність зазначених положень забезпечує реалізацію визначених концепцією завдань.

Удосконалення на керівному рівні передбачає покращення матеріально-технічного забезпечення фізичного виховання в навчальних закладах, на галузевому рівні – підвищення якості кадрового забезпечення, на фундаментальному – оптимізацію керування фізичним станом студентів із відхиленнями в стані здоров'я в процесі їхнього фізичного виховання на основі інтегрального підходу.

Методологічні засади концепції тестового контролю полягають у створенні нової педагогічної технології реалізації тестового моніторингу в СМГ, призначеної для діагностики та керування психофізичним станом студентів. Головною методологічною особливістю концепції тестового контролю є сукупність (комплексність) науково-методичного й організаційного аспектів її формування. Водночас концепція обґрунтована відповідно до чинників фізичного виховання в СМГ, які чітко визначають її *спрямованість* у процесі формування системи тестового моніторингу студентів цих груп, а саме: специфікою тестових вправ, яка визначається наявністю захворювань в організмі студентів і патологічних змін, які вони спричиняють у стані їхнього здоров'я; мірою допустимості фізичних навантажень, які є основою нормативних параметрів; характером і ступенем впливу тестових контрольних вправ на організм студентів; особливостями організації та проведення тестового моніторингу в СМГ.

Удосконалення організації й змісту тестового контролю студентів із відхиленнями в стані здоров'я передбачає виконання вимог низки *принципів* як загальних керівних норм дії в ході тестового моніторингу [9]. Визначені принципи ґрунтуються на теоретичному узагальненні педагогічних, фізіологічних і медичних ключових положень контролю, які повинні забезпечити реалізацію провідної функції фізичного виховання студентів із відхиленнями в стані здоров'я. Принципами реалізації авторської концепції є:

I. Базові принципи як науково обґрунтовані теоретичні положення, які регламентують чільні аспекти тестового контролю:

– *науковості*, що передбачає тестовий контроль фахівцями на науковій основі, який ґрунтується на використанні комплексного підходу для реалізації означеного;

- *принцип оздоровчо-розвивальної спрямованості*: вибір тих чи інших тестових випробувань повинен визначатися саме їх оздоровчим спрямуванням й при цьому сприяти позитивній динаміці параметрів психофізичного стану студентів;
- *пріоритетності*: принцип, що передбачає раціональний синтез найбільш доцільних засобів моніторингу та їх технологічну оптимізацію;
- *інформативності*: кожна використана тестова методика повинна надавати максимум інформації стосовно досліджуваних параметрів;
- *неупередженості*, що передбачає отримання достеменних інформативних результатів тестового контролю;
- *стимулювання*: результати, отримані в процесі тестового контролю, повинні слугувати мотиваційним стимулом, що спонукає студентів до подальших систематичних занять та поліпшення стану здоров'я;
- *динамічності*: реалізація в процесі тестового контролю останніх досягнень науки та техніки;
- *цілісності*, що означає перманентний взаємозв'язок усіх фракцій системи тестового контролю в єдине ціле;
- *системності*: тестовий контроль розглядається на кшталт комплексу взаємопов'язаних компонентів, які є взаємозалежними, існують і реалізуються в щільному взаємозв'язку;
- *ємерджентності*, що фактично опозиційно попередньому й передбачає можливість присутності розбіжності локальних цілей окремих складників системи контролю з глобальним оптимумом цілі;
- *інтегративності*, що відображає органічний синтез у процесі реалізації авторської концепції взаємодії необхідних за змістом діагностичних тестових методик.

2. *Методично-реалізаційні принципи*: фактично дають відповідь на запитання, як організувати процес контролю та відображають загальні закономірності його функціонування:

- *рефлексивності*, що передбачає самостійність у контролі, уміння здійснювати самооцінку студентами досягнутих результатів, здатність до прогресу й коригування дій за рахунок критичного аналізу;
- *ілюстрованості*: принцип тлумачимо як положення, що зобов'язує будувати процес контролю так, щоб у сприйнятті брало участь якомога більше органів чуття для формування в студентів точного образу дії. Таким чином забезпечується терміновий зворотний зв'язок;
- *адекватності*: розкриває характер особистісно орієнтованого контролю, що відображає сутність цього принципу;
- *упорядкування*: архітектоніка тестового контролю на кшталт певного чітко окресленого алгоритму повинна забезпечувати логіку та єдність моніторингу;
- *прогресування*: принцип утілює загальну тенденцію в підвищенні вимог у процесі контролю;
- *циклічності*: композиційна повторюваність семестрового контролю;
- *раціональності*: вибір змісту й методів тестового контролю, які забезпечували б найкращий результат;
- *диференційованого підходу*: урахуванням нозологічних особливостей контингенту СМГ при виборі методик тестового контролю;
- *зворотного зв'язку*: варіативне застосування різних форм, методів, прийомів і способів залежно від отриманих результатів та етапу контролю.

Усі вищевказані принципи становлять систему принципів, що загалом спрямовані на реалізацію цілей тестового контролю й описують цілісне, системне педагогічне явище, яким є процес моніторингу. Вони є компонентами цієї системи та забезпечують побудову цілісного процесу тестового контролю на науковій, об'єктивній основі цілеспрямованого й ефективного функціонування. Кожний із принципів розглянуто окремо лише для зручності викладу. У практиці вони синтезовані в єдину систему й лише відображають її окремі аспекти. Ураховуючи складність структури уніфікованої системи принципів, можна стверджувати, що жоден із них не може бути реалізований повністю. Успішність процесу контролю забезпечується в разі, якщо при ухваленні керуючих рішень фахівець ураховує вимоги всіх принципів.

Інноваційна значущість концепції. Розроблена авторська концепція тестового контролю є інноваційною, порівняно з чинною, тому що її метою є не тільки якісна реорганізація змісту тестового контролю, а й формування процесу отримання результатів тестового моніторингу на основі

дослідницької діяльності в процесі контролю, що інтегрує принципи розвивального й особистісно зорієнтованого тестування, а отже, інноваційного.

На основі розроблених концептуальних положень запропоновано проект змісту тестового контролю в СМГ в освітніх навчальних закладах. *Головне призначення проекту* – поточний облік та аналіз інформації про фактичні результати фізичного виховання у СМГ. У якості найбільш конкретного й чітко окресленого елемента тестового контролю реалізація її головного призначення (мети) забезпечує організацію ефективних зворотних зв'язків у процесі керування. Вони полягають у своєчасному виявленні відхилень відповідно до поставлених завдань, що, відповідно, є основою формування корегувальних рішень, спрямованих або на закріплення досягнутих результатів, або на усунення чинників, що перешкоджають їх досягненню.

Основні завдання – перевірка методичної та змістової узгодженості планового процесу, що передбачає оперативне своєчасне забезпечення надходження достеменно повної інформації про результати і якість виконання планів курсу фізичного виховання в СМГ й на основі цього – покращення психофізичного стану студентів, тобто максимально можливий розвиток рухових здібностей, функціональних можливостей організму й стану психофізіологічних функцій. Зазначене передбачає також їх розвиток до індивідуально найвищого рівня важливих для подальшої фахової діяльності в конкретному її виді.

Ефективність виконання наведених завдань потребує перегляду чинного змісту тестового контролю в СМГ. Ураховуючи вимоги вищезазначених принципів, на кожному етапі фізичного виховання його зміст доповнюється (оновлюється) найефективнішими й адекватними методами. Такі доповнення здійснюються на підставі поточних результатів моніторингу.

Квінтесенція концепції представлена в трьох рівнях: змістовому, результативному й рівні управління. Її конструкція органічно інтегрує загальні принципи інформаційні та організаційно-технологічні механізми отримання й обробки інформації тестового моніторингу. Кожен рівень відповідає стадіям тестового контролю в СМГ.

На *змістовому рівні* формується зміст тестового контролю.

На *результативному рівні* складається методологія зведення даних тестового моніторингу, механізми систематизації та студіювання отриманих даних контролю, їх облік, контроль й аналіз.

На *рівні управління* узагальнюється й відображається інформація для прийняття конкретних коригувальних рішень згідно з визначеним комплексом завдань.

Зміст концепції розглядається як синтез її фракцій: організація тестового моніторингу студентів із відхиленнями в стані здоров'я та оцінювання отриманих результатів моніторингу, яке асекує повною мірою отримання достовірної інформації. Він містить у собі варіативну й інваріативну складові частини. *Варіативний компонент* забезпечує виконання визначених навчальними планами вимог щодо складання студентами тестових нормативів незалежно від індивідуальних захворювань та майбутньої фахової діяльності. *Інваріативний складник* зорієнтований на реалізацію тестового моніторингу з можливістю використання альтернативних засобів, визначених нозологічними особливостями студентів на основі стану їхнього здоров'я. Загалом реалізація змісту системи тестового контролю повинна забезпечити передумови для покращення психофізичного стану студентів.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Об'єктивними передумовами необхідності розроблення концепції тестового контролю у фізичному вихованні студентів СМГ вважають комплекс проблемних чинників системи їхнього фізичного виховання, основні з яких пов'язані з тенденціями до погіршення стану здоров'я сучасного студентства, негативна динаміка якої спостерігається з року в рік.

Розроблена авторська концепція організації та змісту тестового контролю у фізичному вихованні студентів СМГ, зважаючи на недоліки чинної його організації й змісту, визначає напрями його вдосконалення з обґрунтованим визначенням квінтесенції та мети. Квінтесенцію представленої концепції подано на кшталт синтезованого комплексу концептуальних положень, наукових, організаційно-педагогічних, змістових і нормативних засад та педагогічних підходів. Останнє реалізується на основі виконання вимог базових і методично-реалізаційних принципів. Якісне оновлення тестового контролю полягає в структурній перебудові моніторингу, його змісту й форм, для досягнення цільових орієнтирів фізичного виховання студентів СМГ.

Подальші дослідження спрямовано на розроблення моделі експериментальної педагогічної технології практичної реалізації запропонованої концепції.

Джерела та література

1. Блавт О. З. Содержательная сущность организационного и научно-методического обеспечения системы контроля в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп / О. З. Блавт // Психологические, педагогические и медико-биологические аспекты физического воспитания : кол. моногр. / [под. ред. А. П. Романчука, И. В. Мороза]. – Одесса : Юрид. лит., 2014. – С. 28–45.
2. Блавт О. З. Тестовий контроль як системоутворюючий чинник фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп ВНЗ / О. З. Блавт // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 2 (40). – С. 27–32.
3. Корягин В. М. Тестовый контроль в физическом воспитании : монография / В. М. Корягин, О. З. Блавт. – Germany : LAP LAMBERT Academic Publishing is a trademark of: OmniScriptum GmbH & Co. KG. – 2013. – 144 с.
4. Корягин В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. / В. М. Корягин, О. З. Блавт. – Львів : Вид-во Львів. політехніки, 2013. – 488 с.
5. Красников А. А. Тестирование: теоретико-методические знания в области физической культуры и спорта / А. А. Красников. – М. : ФиС, 2010. – 176 с.
6. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
7. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. – М. : Сов. спорт, 2004. – 192 с.
8. Семенов Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях / Л. А. Семенов. – М. : Сов. спорт, 2007. – 168 с.
9. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи / М. М. Фіцула. – К. : Академвидав, 2010. – 454 с.

Анотації

Розглянуто питання тестового контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп. Установлено дискретність та обмеженість емпіричних даних й об'єктивні передумови розробки концептуальних основ тестового контролю студентів із відхиленнями в стані здоров'я. Завдання роботи – теоретичним моделюванням репрезентувати концептуальні положення організації та формування змісту тестового контролю в спеціальних медичних групах. Представлено проект авторської концепції, чільною особливістю якої є сукупність науково-методичного й організаційного аспектів її формування. Концепцію скоординовано відповідно до загальної концепції фізичного виховання в спеціальних медичних групах для дидактичного забезпечення ефективної адаптації оновленої структури змісту та форм моніторингу студентів цих груп.

Ключові слова: студент, спеціальна медична група, фізичне виховання, контроль, тестування, моніторинг, концепція.

Оксана Блавт. Концептуальные положения организации и формирования содержания тестового контроля студентов в физическом воспитании специальных медицинских групп. *Рассмотрены вопросы тестового контроля в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп. Установлены дискретность и ограниченность эмпирических данных и объективные предпосылки разработки концептуальных основ тестового контроля студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Задача работы – теоретическим моделированием представить концептуальные положения организации и формирования содержания тестового контроля в специальных медицинских группах. Представлен проект авторской концепции, главной особенностью которой является совокупность научно-методического и организационного аспектов ее формирования. Концепция скоординирована в соответствии с общей концепцией физического воспитания в специальных медицинских группах для дидактического обеспечения эффективной адаптации обновленной структуры содержания и форм мониторинга студентов этих групп.*

Ключевые слова: студент, специальная медицинская группа, физическое воспитание, контроль, тестирование, мониторинг, концепция.

Oksana Blavt. Conceptual Positions of the Organization and Shaping Content of the Test Control in the Testing Control of Students' in Special Medical Groups in Universities. *The question of the test control of students' physical education in special medical groups is studied. The discrete and limited empirical data regarding and objective preconditions for the development of conceptual basis of test control of students with disabilities in health is established. The task of the work – the organization and formation of the maintenance the test control in special medical groups to submit theoretical modeling the conceptual provisions. Projects presents the author's concept, the main feature of which is a set of scientific-methodological and organizational aspects of its formation. The concept of coordinated in accordance with the general concept of physical education in special medical groups to ensure the effective adaptation of the didactic adaptation of the revised content and forms of monitoring these groups of students.*

Key words: student, a special medical group, physical education, monitoring, testing, concept.

Влияние методики стимулируемого развития ритмичности на показатели координационных качеств студенток педагогических высших учебных заведений

Киевский национальный университет технологий и дизайна (г. Киев)

Постановка научной проблемы и её значение. Состояние и уровень физической подготовки студенток высшей школы является предметом серьезных исследований специалистов. По мнению ученых, современная практика физического воспитания студенток не обеспечивает надлежащего уровня их физической, интеллектуальной и когнитивной подготовки, такой необходимой сегодня для обеспечения его реальных конкурентных преимуществ на рынке труда. Об этом свидетельствуют публикации в периодических и научных изданиях, где указывается недопустимо низкая эффективность деятельности кафедр физического воспитания государственных ВУЗов [2; 3; 6; 19; 24].

В системе физической подготовки студенток особенное место принадлежит развитию и совершенствованию координационных качеств, которые являются ключевыми в процессе овладения человеком двигательными навыками, развитием необходимых физических качеств, таких сил, как быстрота, гибкость движений, их рациональность и т. п. [4; 8; 9; 16; 18; 22; 33].

Развитие координационных качеств дает возможность расширить диапазон адаптивных возможностей студенток с учетом индивидуально-генетической зависимости. Приспособительные реакции на физическую нагрузку обуславливаются ее характером. Поэтому, развивая и совершенствуя координационные качества, необходимо дифференцировать их за их разновидностями и проявлениями [1; 7; 25; 31].

При решении проблемы развития и совершенствования координационных качеств следует также учитывать морфофункциональные особенности молодого организма, которые определяют его адаптивные возможности [13; 14; 28; 29]. Мобильность регуляторных механизмов, характерная для студенческого возраста, даёт возможность построить учебный процесс на основе четко выраженных закономерностей гетерохронного развития функциональных систем.

Проблемам развития координационных качеств всегда уделялось надлежащее внимание. Исследования ряда авторов посвящены проблеме совершенствования координационных качеств у молодежи [5; 10; 15; 17; 27; 36]. Вместе с тем ученым не удалось полностью осветить проблемы развития пластичности у студенток педагогических ВУЗов.

Цель и задание работы. Цель работы – исследовать влияние стимулируемого развития пластичности в течение трех лет на показатели координационных качеств студенток.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в течение 2008–2010 гг. В нем участвовали 264 студентки I–III курсов Черниговского национального педагогического университета имени Т. Г. Шевченко и Киевского университета имени Бориса Гринченко, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Уровень *точности* студенток оценивался с помощью таких тестов: 1) точность воспроизведения заданной величины усилия определялась с использованием ручного динамометра; 2) точность воспроизведения заданной амплитуды движения рук измерялась с помощью кинематометра М. И. Жуковского.

Реагирующие способности (ловкость) оценивались с помощью следующих тестов: 1) тест на определение быстроты реакции (тест «Ловля линейки», С. А. Душанин, 1978); 2) тест на определение реакции на подвижный объект. Для этого использовали компьютерную программу «Прогноз», разработанную Институтом физиологии им. А. А. Богомольца АН Украины, г. Киев; 3) тест на скорость зрительно-моторной реакции (простой и сложной). Для проведения теста использовали компьютерную программу «Прогноз», разработанную Институтом физиологии им. А. А. Богомольца АН Украины, г. Киев; 4) тест на определение быстроты реакции (тест «Ловля палки», И. В. Афанасьева, 2008); 5) комплексный координационный тест, направленный на определение точных, разнонаправленных скоростно-силовых движений за определенное время (компьютерная программа «Прогноз», разработанная Институтом физиологии им. А. А. Богомольца АН Украины, г. Киев).

Для оценивания способности к сохранению *равновесия* использованы тесты оценивания статического равновесия (проба Ромберга, поза «Аиста»); и динамического равновесия, которое проверяли тестом «Повороты на гимнастической скамье» (П. Хиртц с соавторами, 1985).

Для оценивания способности *ориентации в пространстве* использовали тест «Лабиринт» (И. Ю. Горская, 2000).

Для оценивания *профессионально значимых способностей* студенток-педагогов использованы такие тесты: 1) определение распределения внимания (тест «Отыскивание чисел», А. Сизанов, 2003); 2) объём механического запоминания (тест «Количество человечков», А. Сизанов, 2003); 3) определение распределения внимания и быстроты оперативного мышления (тест «Сборка пазлов за определенное время», И. В. Афанасьева, 2008); 4) тест на быстроту оперативного мышления («кубики Косса», Л. Ф. Бурлачук, 2000); 5) быстроту, переключение, сосредоточенность внимания и точность выполнения задания определяли на специальном устройстве (С. И. Кириченко, 1998).

Исследования выполняли в соответствии с направлением научной программы факультета физического воспитания Черниговского национального педагогического университета имени Т. Г. Шевченко, которое входит в университетскую тему «Дидактичные основы формирования двигательной функции лиц, которые занимаются физическим воспитанием и спортом» (государственный регистрационный номер – 0108U000854).

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследований.

Стремление к красоте и совершенству – естественная потребность человека. Одним из главных заданий физического воспитания есть не только развитие этой потребности, но и поиск новых путей повышения ее эффективности. Для этого надо стремиться к разнообразному содержанию занятия, воспитывать у студенток потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, приучить к поиску целенаправленных двигательных действий, а также их разнообразию.

Значение ритмичности как одного из координационных качеств определяется тем, что с её помощью достигается оптимальное соотношение отдельных частей двигательного акта, обеспечиваются его непрерывность и слияние, рациональное распределение усилий во времени и в пространстве. Это координационное качество требует большего внимания к его развитию и совершенствованию.

Материалы исследований показали, что развивать ритмичность необходимо с учетом ее основных разновидностей и проявлений, которые формируются с некоторыми особенностями. Так, *индивидуальный ритм*, определяемый по мере развития и активизации внимания, более успешно совершенствуется при стимулировании, чем при естественном развитии (табл. 1).

Таблица 1

Прирост показателей различных видов ритмичности, %

№ п/п	Тест	Период исследования	Контрольная группа		Экспериментальная группа		p
			M	±m	M	±m	
1	Ритмичность в упражнениях на развитие внимания	1-й год	3,28	0,18	8,14	0,26	<0,05
		2-й год	4,62	0,21	10,22	0,36	<0,05
		3-й год	3,78	0,30	11,53	0,47	<0,05
2	Ритмичность в упражнениях для развития двигательной памяти	1-й год	3,41	0,14	4,02	0,25	>0,05
		2-й год	4,00	0,30	4,78	0,28	>0,05
		3-й год	3,74	0,28	5,15	0,27	>0,05
3	Ритмичность в упражнениях при групповых действиях	1-й год	2,60	0,16	9,17	0,41	<0,05
		2-й год	3,05	0,15	8,95	0,40	<0,05
		3-й год	3,31	0,26	10,31	0,45	<0,05
4	Ритмичность в упражнениях с музыкальным сопровождением	1-й год	2,63	0,09	4,57	0,27	>0,05
		2-й год	4,13	0,18	5,77	0,38	>0,05
		3-й год	4,00	0,29	4,27	0,25	>0,05

Анализируя динамику прироста *ритмичности для развития двигательной памяти*, установили, что с возрастом характер естественного развития ритмичности сохраняется. Однако улучшение показателей происходит очень медленно. При стимулировании формировании этой разновидности ритмичности выяснилось, что экспериментальные занятия благоприятно отразились на темпах прироста. Студентки с достаточно высокой степенью точности воссоздают по форме множество двигательных действий. В этом возрасте достаточно использования наглядности для усвоения характера изучаемого двигательного действия. Систематически предлагая студенткам разные упражнения в виде игр с постепенным их усложнением, удалось развить их двигательную память.

Некоторые особенности прироста ритмичности наблюдались при выполнении общих действий (*коллективный ритм*). Эта разновидность ритмичности связана с предъявлением специфических

требований, в частности способности тонко распределять мышечные усилия, ориентируясь на движения членов команды. Заданная амплитуда требует точности выполнения упражнений по пространственным характеристикам, причём целенаправленное совершенствование способствует лучшему приросту показателей. Используемые двигательные задания не требовали значительных силовых проявлений и при использовании игрового и соревнования методов способствовали более успешной трансформации индивидуального ритма двигательных действий в коллективный.

Анализ данных по формированию *ритма в упражнениях с музыкальным сопровождением* позволил установить, что естественный прирост показателей, как и в других разновидностях этого качества, имеет тенденцию к улучшению с возрастом. Использование методики стимулированного развития этой разновидности ритмичности оказало наибольшее влияние на прирост показателей студенток экспериментальных групп.

Методика развития координационных качеств базировалась на концепции обеспечения оптимального объема мышечной активности при использовании физической нагрузки не менее 1–2 часов ежедневных занятий на свежем воздухе. В содержание методики развития ритмичности входили комплексы двигательных заданий с преимущественной направленностью на прирост показателей конкретной ее разновидности с учетом одновременного воздействия физической нагрузки на совершенствование основных проявлений исследуемой координации. С этой целью была применена система тестов и критериев оценивания [8; 11; 12; 26], что позволяло с достаточной объективностью измерять темпы прироста ритмичности по её основным разновидностям. Значительное внимание уделялось разнообразию мышечной нагрузки. Широкое использование разнообразных вариантов физических упражнений путём использования различных условий и способов их выполнения, внедрения творческих заданий, которые приучали студенток к конструированию новых моделей уже изученных физических упражнений, активизировало их двигательную деятельность, стимулировало реализацию резервных возможностей [21; 37].

При использовании методики стимулированного развития ритмичности в содержание каждого занятия включались двигательные задания по всем её основным разновидностям: *активизации внимания, развития двигательной памяти, распределения и приложения усилий, ориентирования в пространстве и способности к общим действиям*. В зависимости от типа занятия, его темы, задания, специальные упражнения давались студенткам в подготовительной, основной и завершающей частях, в разной последовательности и объёме, а также сложности [7; 11; 20]. Скажем, для овладения *ритмом метания* малого мяча на дальность с места использовались двигательные действия, направленные на активизацию внимания [23; 35], а развитие *двигательной памяти* осуществлялось с помощью системы определенных заданий [8].

Для развития *ритмичности приложения и распределения усилий* предусматривались специальные упражнения: бег с поворотами направо и налево на 360°; бег спиной вперед, удлиняя беговой шаг до максимальной амплитуды; бег укороченными шагами и тому подобное [8; 30; 34]. При совершенствовании метания малого мяча студентки также выполняли ряд движений: бросок за намеченную линию из стойки на одном колене, из положения приседа с прямыми ногами, с закрытыми глазами, в четверть силы, в полсилы и т. п.

Для лучшего *ориентирования в пространстве* студентки выполняли бег по правой и по левой стороне зала в пределах коридора (ширина 1,0–1,5 м), отмеченного мелом (бумажными полосами). Запомнив ширину коридора и амплитуду своих шагов, студентки должны были повторить задание без дополнительных ориентиров, а также определить скорость пробегания отрезка (10 м) по диагонали, сохранив скорость на более длинном отрезке (20 м).

При метании малого мяча с места на дальность студенткам предлагали запомнить траекторию полета мяча при самой лучшей попытке и повторить её несколько раз; определить амплитуду дополнительных и основных движений при метании; сравнить дальность броска при разной амплитуде движения руки и с дополнительным шагом ногой вперед. Студентки должны были сравнивать свои разные ощущения при метании малого мяча в спортивном зале и на стадионе.

Развитие и совершенствование коллективного ритма (способности к коллективным действиям) происходило в процессе подвижной игры в конце основной части занятия. Студентки разучивали греческий народный танец «Сиртаки» с акцентированными ритмичными движениями, которые выполнялись сначала очень медленно, а затем с постепенным ускорением движений. Для лучшего ощущения

совместных действий студентки держали руки одна у другой на плечах [21; 26; 32]. В завершающей части занятия также давали упражнения на внимание и закрепление двигательной памяти (ходьба с акцентированной постановкой стопы на носок («острый» шаг); ходьба с движениями рук (поднимаясь на носки, руки вверх, при опускании на всю ступню – руки за голову, выдерживая паузу для фиксации правильной осанки); ходьба перекатом с пятки на носок, с акцентом на вертикальном положении в верхней точке (стойке на носках), руки в стороны ладонями вверх).

К концу уже первого года занятий, направленных на развитие и совершенствование ритмичности, стали очевидными некоторые результаты. Студентки научились выполнять упражнения с большей амплитудой, чётче, выразительнее, правильно находить нужные акценты. Улучшилась культура движений.

Таким образом, развитие и совершенствование ритмичности имеет длительный характер и должно осуществляться в течение всего периода учёбы студенток в ВУЗе. Такой подход формирует у них потребность находить целесообразный ритм движений во всех новых двигательных действиях, что обеспечивает оптимальность их выполнения.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Материалы исследований показали, что ритмичность – координационное качество, которое имеет разные проявления и разновидности, совершенствование которых требует использования разнообразных упражнений. Творческие двигательные задания предполагают разные условия для их осуществления, и для их оценивания нужны соответствующие критерии. Полученные данные свидетельствуют о том, что развивать ритмичность необходимо в соответствии с её разновидностями и проявлениями, что, в свою очередь, требует соответствующего подхода к содержанию методики её совершенствования.

Результаты исследования подтверждают, что целенаправленное развитие ритмичности с учетом её разновидностей и конкретных проявлений приводит к улучшению её показателей при разных темпах прироста. Это положительно отразилось на физической подготовленности студенток экспериментальных групп. Одновременно улучшились данные, которые отображают функциональное состояние центральной нервной системы.

В дальнейшем нами будут раскрыты данные относительно методик стимулированного развития других координационных качеств студенток.

Источники и литература

1. Болобан В. Н. Регуляция позы тела спортсмена : монография / В. Н. Болобан. – Киев : НУФВСУ : Олим. лит., 2013. – 232 с.
2. Быков В. А. Теоретико-методологическое обоснование комплексной системы спортивной подготовки студентов высших учебных заведений физической культуры / В. А. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 50–54.
3. Григорьев В. И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В. И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 54–61.
4. Григорьева С. А. Экспертная оценка координационных способностей, профессионально-значимых для бакалавров экономического профиля / С. А. Григорьева // Учёные записки. – 2011. – № 5(75). – С. 47–50.
5. Запорожанов В. А. Совершенствование оценки координационных способностей занимающихся физическими упражнениями / В. А. Запорожанов, Т. Борчински // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 9. – С. 52–55.
6. Клімакова С. М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С. М. Клімакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – № 8. – С. 36–40.
7. Кожевникова Л. К. Воспитание координационных способностей на занятиях по физическому воспитанию / Л. К. Кожевникова // Физические качества студентов. – 2012. – №1. – С. 38–41.
8. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія / О. М. Колумбет. – К. : Освіта України, 2014. – 420 с.
9. Колумбет О. М. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей молоді / О. М. Колумбет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – № 4. – С. 62–65.
10. Колумбет О. М. Стимульований розвиток координаційних здібностей майбутніх учителів-наочників / О. М. Колумбет // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2013. – Вип. 107. – Т. II. – С. 228–230.

11. Колумбет О. М. Методика вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей у студенток на заняттях з фізичного виховання / О. М. Колумбет // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 13(40) 13. – С. 109–116.
12. Колумбет А. Н. Классификация координационных способностей молодежи, факторы и компоненты их развития / А. Н. Колумбет // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – М., 2014. – № 4. – Ч. II – С. 142–149.
13. Коробейников Г. В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека : монография / Г. В. Коробейников. – Киев : КНУ им. Т. Г. Шевченко, 2002. – 124 с.
14. Лизогуб В. С. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійна діяльність / В. С. Лизогуб // Фізіологічний журнал. – 2010. – Т. 56, № 1. – С. 148–151.
15. Лях В. И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 9. – С. 61–62.
16. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
17. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко. – М. : Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с.
18. Терещенко И. А. Оценка координационных способностей студентов первого курса на практических занятиях по гимнастике / И. А. Терещенко, А. П. Оцупок, С. В. Крупеня, Т. М. Левчук, В. Н. Болобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 3. – С. 60–70.
19. Bazylyuk T. A. Self-evaluation of health and interests of students of higher education institutions on course physical education / T. A. Bazylyuk // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2013. – Vol.7. – P. 3–6.
20. Beliak Yu. I. Dosing method of physical activity in aerobics classes for students / Yu. I. Beliak, N. M. Zinchenko // Physical Education of Students. – 2014. – Vol. 5. – P. 8–13.
21. Belykh S. I. Structure of the concept of personality oriented physical education university students / S. I. Belykh // Physical Education of Students, 2013. – Vol. 4. – P. 3–9.
22. Bryukhanova N. A. Determination of possibilities of the use of high-intensive trainings facilities on lessons health aerobics / N. A. Bryukhanova, O. V. Bulgakova, T. I. Mokra, Y. A. Bogashchenko // Physical Education of Students, 2013. – Vol. 2. – P. 25–29.
23. Furman Y. M. Improvement of aerobic energy supply processes in 37–49 yrs old women by means of complex aquafitness trainings' and methodic of endogenous – hypoxic breathing's application / Y. M. Furman, S. V. Salnikova // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sport, 2015. – Vol.7. – P. 59–63.
24. Iermakov S. S. Physical culture is a basic instrument of culture of health / S. S. Iermakov, G. L. Apanasenko, T. V. Bondarenko, S. D. Prasol // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2010. – Vol.11. – P. 31–33.
25. Iermakov S.S. Features of motivation of students to application of individual programs of physical self-preparation / S. S. Iermakov, P. I. Ivashchenko, V. V. Guzov // Physical Education of Students, 2012. – Vol. 4. – P. 59–61.
26. Kolumbet A. N. Physical education for the students of pedagogical specialities / A. N. Kolumbet // Science, Technology and Higher Education : materials of the III international research and practice conference. – Westwood, Canada, January 30, 2014. – Westwood, Canada, 2014. – P. 34–42.
27. Kolumbet A. N. Development of coordination abilities of young people / A. N. Kolumbet // Science and Education : materials of the V international research and practice conference, Munich, Germany, February 27–28, 2014. – Munich, Germany, 2014. – P. 54–62.
28. Korobeynikov G. Psychophysiological Peculiarities of Sexual Dimorphism in Athletes / G. Korobeynikov // Psychologie Research, 2012. – Vol. 2. – № 6. – P. 336–342.
29. Kozina Z. L. Analysis of students' nervous system's typological properties, in aspect of response to extreme situation, with the help of multi-dimensional analysis / Z. L. Kozina, S. S. Iermakov // Physical Education of Students, 2015. – Vol.3. – P. 10–19.
30. Kurmaeva E. V. Fitness – programs as mean of forming of personality physical culture of students / E. V. Kurmaeva // Physical Education of Students, 2013. – Vol.1. – P. 37–39.
31. Loewenstein V. R. Handbook of Sensor. Physiology. Principles of Receptor Physiology / V. R. Loewenstein. – Berlin ; Heidelberg ; New York ; Springer, 1992. – P. 46–49.
32. Martyniuk O. V. Justification for experimental methods for circuit training aerobics classes first mature age women / O. V. Martyniuk // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2014. – Vol.11. – P. 30–37.

33. Masliak I. P. Physical health of young and middle age women under influence of step-aerobics exercises / I. P. Masliak // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015. – Vol.10. – P. 45–50.
34. Pogrebniak I. M. Effect of improving aerobics classes at the level of flexibility of female students / I. M. Pogrebniak, V. E. Kudelko, O. P. Nagovitsina // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.– 2013. – Vol. 5. – P. 49–52.
35. Pop C. The Influence of Aerobic Gymnastics on the Students' Body Image / C. Pop, V. Ciomag // Procedia – Social and Behavioral Sciences, 2014. – Vol.117. – P. 129–135.
36. Prusik K. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls – students of Polish higher educational establishments / K. Prusik, Kat. Prusik, Z. L. Kozina, S. S. Iermakov // Physical Education of Students, 2013. – Vol.1. – P. 54–61.
37. Rauner R. R. Evidence that Aerobic Fitness Is More Salient than Weight Status in Predicting Standardized Math and Reading Outcomes in Fourth-through Eighth-Grade Students / R. R. Rauner // The Journal of Pediatrics. – 2013. – Vol.163. – № 2. – P. 344–348.

Аннотации

Цель работы – исследовать влияние стимулируемого развития ритмичности на протяжении трех лет на показатели координационных качеств студенток педагогических ВУЗов. В исследованиях приняли участие 264 студентки. Оценивались реагирующие способности, уровень статического и динамического равновесия, способности к ориентации в пространстве, быстрота оперативного мышления, объём механического запоминания, распределение внимания, уровень точности, быстрота и переключение внимания, точность выполнения задания. Материалы исследований показали, что ритмичность – достаточно сложное координационное качество, которое имеет разные проявления и разновидности, совершенствование которых требует использования разнообразных упражнений. Творческие двигательные задания требуют разных условий для их осуществления, и для оценивания нужны соответствующие критерии. Можно сделать выводы: получены данные исследований свидетельствуют о том, что развивать ритмичность необходимо в соответствии с ее разновидностями и проявлениями, что, в свою очередь, требует соответствующего подхода к содержанию методики ее совершенствования.

Ключевые слова: физическое воспитание, координационные качества, ритмичность.

Олександр Колумбет. Вплив методики стимуляційного розвитку ритмічності на показники координаційних якостей студенток педагогічних вищих навчальних закладів. Мета роботи – дослідити вплив стимульованого розвитку ритмічності впродовж трьох років на показники координаційних якостей студенток педагогічних ВНЗ. У дослідженні взяли участь 264 студентки. Оцінювали реакувальні здібності, рівень статичної та динамічної рівноваги, здібності до орієнтації в просторі, швидкість оперативного мислення, обсяг механічного запам'ятовування, розподіл уваги, рівень точності, швидкість та переключення уваги, точність виконання завдання. Матеріали досліджень показали, що ритмічність – досить складна координаційна якість, яка має різні прояви її різновиди, удосконалення яких вимагає використання різноманітних вправ. Творчі рухові завдання вимагають різних умов для їх здійснення. Для оцінювання потрібні відповідні критерії. Можна зробити висновки: отримані дані досліджень свідчать про те, що розвивати ритмічність необхідно відповідно до її різновидів і проявів, що, зі свого боку, вимагають відповідного підходу до змісту методики її вдосконалення.

Ключові слова: фізичне виховання, координаційні якості, ритмічність.

Alexandr Kolumbet. Influence of Methods of the Stimulated Development of Rhythmicity is on the Indexes of Coordinating Internalss of Students of Pedagogical Institutes of Higher Educational Estblishments. Purpose: in the article the expounded analysis of long – term researches of methods of the stimulated development of coordinating internalss of students of pedagogical institutes of higher educational estblishments(in particular, to rhythmicity) is done. Material:in the research 264 girl students participated. Estimation of reactive capabilities, level of static and dynamic equilibrium, were estimated, capabilities for an orientation in space, quickness of the operative thinking, volume of the mechanical memorizing, distribution of attention, level of exactness, quickness and switching of attention, exactness of the job processing. Results: materials of researches showed that rhythmicity is difficult enough coordinating quality, which has different displays and varieties perfection of which requires the use of various exercises. Creative motive tasks require different terms for their realization, and for an evaluation corresponding criteria are needed. Conclusions: data of researches testify that developing rhythmicity is necessary in accordance with her varieties and displays, that, in turn, requires the corresponding going near maintenance of methods of her perfection.

Key words: physical education, coordinating internalss, rhythmicity.

Оцінка ефективності програми розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання

Державний вищий навчальний заклад «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (м. Івано-Франківськ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Соціально-економічні перетворення в Україні, інтеграція її в європейське суспільство створюють необхідність у фахівцях якісно нового рівня. Це, зі свого боку, впливає на зростання кількості науково-педагогічних досліджень щодо проблем професійної підготовки майбутніх фахівців різних спеціальностей [1, 2].

Найбільш пріоритетним є питання, що стосуються педагогічного забезпечення навчально-виховного процесу засобами, які підвищують мотивацію до професійної діяльності, накопичення національних і духовних цінностей [3; 4]. Від їх успішного співвідношення залежить підвищення ефективності процесу спеціалізованої підготовки [2].

Теоретичний аналіз наукової літератури [2; 3; 5] свідчить про те, що цінності й ціннісні орієнтації, впливаючи на мотиви студентів, є базисом для формування їхньої життєвої позиції. Ціннісні орієнтації спроможні визначати спрямованість діяльності, що зумовлює важливість формування стійких цінностей для становлення особистості [1; 4].

Однак, попри широкий спектр досліджень специфіки фізичного виховання студентів різних спеціальностей, сьогодні залишаються не вивченими особливості розвитку їхньої ціннісно-мотиваційної сфери. А це, безумовно, негативно позначається на якості професійної підготовки й зумовлює потребу в проведенні спеціального наукового дослідження, яким є реферована праця.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування, розробка та впровадження програми розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети дослідження застосовували системний науковий підхід, відповідно до якого підібрано групу соціологічних (аналіз та узагальнення історичних матеріалів, науково-методичної літератури, синтез, опитування, бесіда, інтерв'ю, порівняння отриманих даних), педагогічних (педагогічне спостереження, педагогічні контрольні випробування, педагогічний експеримент) і методів математичної статистики (кореляційний аналіз, t-критерій Стьюдента).

Організаційна структура проведення досліджень передбачала визначення контингенту учасників педагогічного експерименту, механізмів його проведення та необхідного матеріально-методичного забезпечення. При цьому керувалися прийнятими в педагогічній науці рекомендаціями щодо проведення наукових досліджень у галузі фізичної культури й спорту.

До участі в педагогічному експерименті залучено студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», зокрема Інституту історії, політології і міжнародних відносин (ІПМВ), фізико-технічного факультету (ФТФ) й факультету математики та інформатики (ФМІ). Загальна вибірка досліджуваних – 420 студентів.

Формувальний експеримент проходив із лютого 2012 по червень 2013 р., його тривалість – 17 місяців. Сформовано дві групи: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ). З огляду на специфіку діяльності студентів різних інституцій університету реалізація програми здійснювалась у межах секційних занять із легкої атлетики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Дослідження дало змогу встановити, що зі сформованої вибірки студентів мотив «набуття знань» (прагнення отримати знання, зацікавленість у їх накопиченні) домінує у 20,5 % опитаних, «оволодіння професією» (прагнення оволодіти професійними знаннями та сформувати професійно важливі якості) – у 38,8 % й «отримання диплома» (прагнення отримати диплом при формальному засвоєнні знань, що передбачає, зокрема, пошук обхідних шляхів при складанні іспитів) – 40,7 % респондентів.

Рейтинг видів занять має суттєві відмінності в студентів певних спеціальностей університету. Характерним є те, що в студентів ІПМВ у вільний час стоїть на першому місці у спілкуванні з друзями (55,9 %). Студенти ФМІ на перше місце ставлять спортивну діяльність (45,8 %). При цьому вони надають перевагу таким видам спорту, як волейбол і футбол. Друге місце в захопленнях

студентів займає спілкування в соціальних мережах (серед них – VK, Twitter, Instagram, Facebook). Це характерно для більшості представників досліджуваних інституцій (94 %). В усіх студентів на третю позицію виходить «слухання музики». У респондентів із ФТФ відвідування закладів активного відпочинку посідає дев'яте місце в рейтингу занять (17,9 %), тоді як у студентів ШПМВ цей вид проведення дозвілля – на четвертому місці (23,8 %). Багато уваги респонденти приділяють технічним інноваціям, серед яких – засоби мобільного зв'язку й ІТ-технології.

Молодь пов'язує заняття фізичними й спортивними вправами з фізичною досконалістю людини, фізичним гартом. При цьому відсутнє розуміння того, що рухова активність є джерелом не тільки фізичного, але й морально-етичного та духовного зростання особистості.

Вивчення сформованості знань із фізичного виховання дає підставу дійти висновку про недостатній рівень обізнаності студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» у цій сфері. Так, для більшості опитаних (50,2 %) характерний низький рівень знань із фізичної культури. Середній рівень виявлено в 38,1 % і високий – у 11,7 % студентів. Їхні уявлення в цій сфері суспільного життя ґрунтуються переважно на практичному досвіді й менше – на здобутих теоретичних знаннях.

На формувальному етапі педагогічного експерименту сформовано контрольну та експериментальну групи (n=28 у кожній із них). Програма відрізняється від чинної програми фізичного виховання студентів специфікою організації навчального процесу. Секційні заняття з легкої атлетики за авторською програмою спрямовані на розвиток ціннісно-мотиваційної сфери, підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення фізичного здоров'я. До ЕГ залучено студентів, які самостійно обирали легку атлетику як засіб фізичного виховання.

Характерною ознакою авторської програми є її методологічні засади. Серед них:

- проведення занять під керівництвом кваліфікованого викладача, який спеціалізується в легкій атлетиці;
- відсотковий розподіл навантаження в програмі: 40:40:20. При цьому 40 % загального обсягу годин виділялося на вивчення історичного матеріалу з розвитку легкої атлетики на Івано-Франківщині; 40 % – удосконалення фізичної підготовленості засобами легкої атлетики; 20 % – на розвиток спеціальної фізичної підготовки;
- регулювання й планування рівня фізичного навантаження з урахуванням рівня фізичної й функціональної підготовленості студентів;
- ключовим аспектом авторської програми є розвиток ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання.

Експериментальна програма й технологія її впровадження схематично представлені на рис. 1. Вона впроваджувалася протягом чотирьох етапів: перший – організаційно-підготовчий; другий – особистісно-пізнавальний; третій – ціннісно-орієнтований; четвертий – підтримувальний. Заняття проводили двічі на тиждень.

На першому етапі сформульовано мету й завдання проведення формувального етапу дослідження, диференційовано ЕГ і КГ, підбрано інструментарій та місця проведення занять із легкої атлетики. Цілісність технологічного процесу впровадження експериментальної програми забезпечена єдністю використаних форм занять легкою атлетикою.

На другому етапі серед форм упровадження програми зі студентами ЕГ використано лекції, практичні та семінарські заняття, тематичні круглі столи з проблем розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів та історії розвитку легкої атлетики в регіоні.

При організації третього етапу експериментальної програми практичні заняття з легкої атлетики склали 64 % загального обсягу годин. Це переважно вправи, які забезпечували покращення функціональних резервів організму студента. Допоміжні вправи склали майже 30 %, а змагання – близько 6 % загального обсягу годин. Також протягом цього етапу проводили історичні квести, методичні семінари, тематичні виставки історичного матеріалу з генезису спорту в Прикарпатті, зустрічі з відомими легкоатлетами, тренерами, журналістами, громадськими діячами.

Повторне опитування проводили на четвертому етапі експериментальної програми. Контрольний зріз даних ціннісно-мотиваційних орієнтирів, фізичної підготовленості, функціональних показників може свідчити про зміни життєвих пріоритетів молодих людей, вірогідно, пов'язаних з експериментальною програмою.

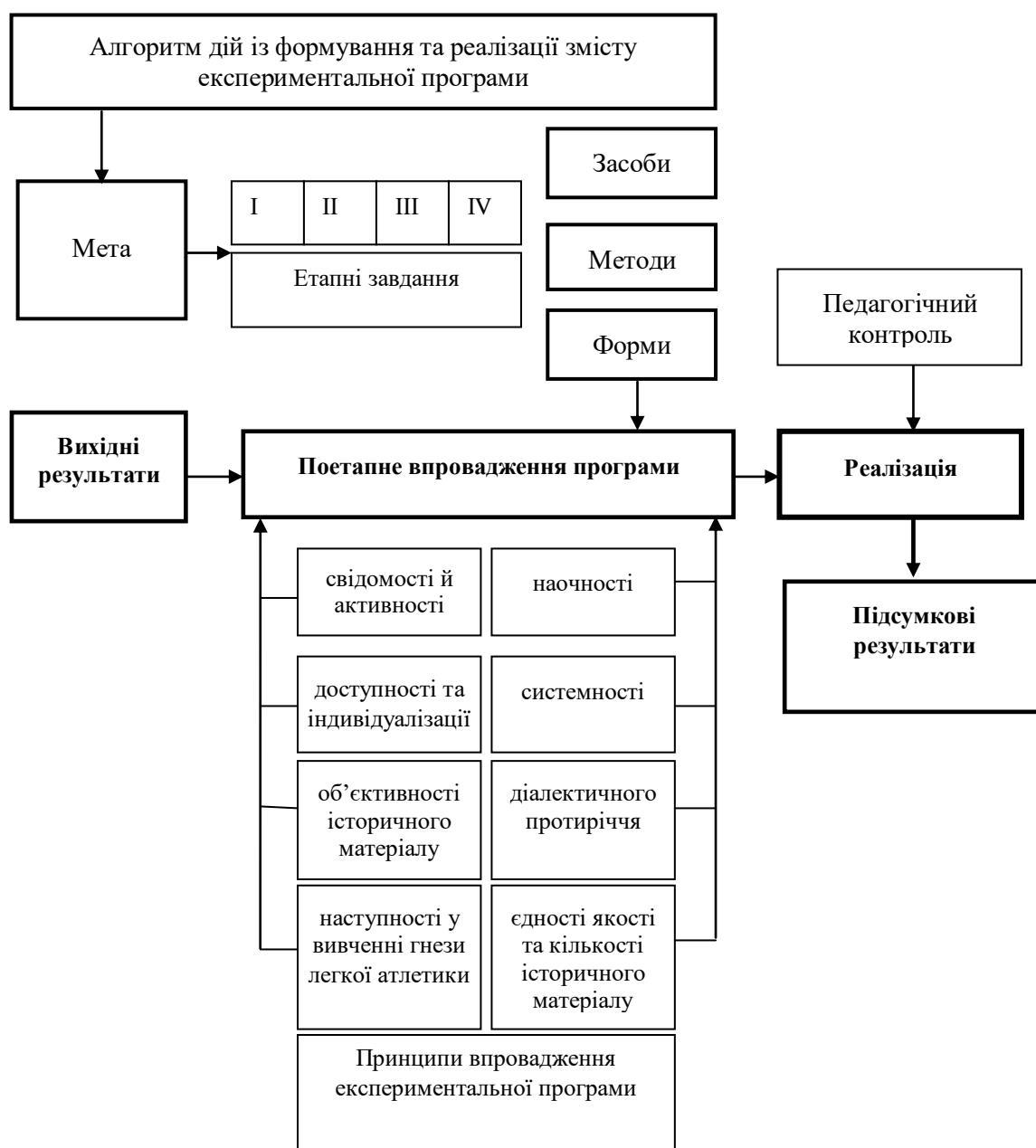


Рис. 1. Компоненти експериментальної програми розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів засобами легкої атлетики

Так, наприкінці експерименту на перше місце з безумовною перевагою в ЕГ виходить заняття легкою атлетикою, яке не можна додати до розряду захоплень, а слід характеризувати як моральну цінність, тобто той пріоритет, який примушує людину по-іншому будувати свій вільний час для того, щоб здійснювати і духовно-фізичне вдосконалення (друге місце).

Позитивним ефектом у ЕГ можна назвати зниження інтересу до комп'ютерних ігор та телепередач. Виявлено в ЕГ серед пріоритетних захоплень соціокультурні орієнтири, які пов'язані зі спортом, літературою, музикою, малюванням, а також моральні орієнтири, обумовлені посиленням соціальної інтеграції. Ціннісними пріоритетами в проведенні дозвілля студентами ЕГ є читання художньої літератури, вивчення іноземних мов, захоплення музикою, дотримання правил здорового способу життя, допомога товаришам, підвищення рівня фізичної підготовленості.

Аналіз сукупної вибірки результатів виконання тестів фізичної підготовленості студентами – учасниками експерименту – свідчить про те, що середні величини показників перебувають у межах

низького рівня та рівня, нижчого за середній, – до початку експерименту й вищого від середнього та високого рівнів – після його реалізації. У КГ показники вірогідно не змінилися.

За даними тестування, проведеного в кінці впровадження програми, відбулися зміни в студентів ЕГ: зріс показник у вправі «згинання та розгинання рук у висі» на 23,9 %; у вправі «піднімання в сід за 1 хв» у студентів – на 15,1 %, у студенток – на 21,9 %; на 10 % покращилися результати в студенток у бігові на 1000 м, у студентів у човниковому бігові та вправі «нахил вперед». В останньому результат у студенток зріс на 24,4 %. Не суттєві зміни відбулись у вправах: «біг 100 м» (на 3,4 %), «біг 3000 м» (на 4,7 %), «стрибок у довжину з місця» (на 5,8 %) – у студентів. На 6,8 % («біг 100 м») та на 7,7 % («човниковий біг 4х9 м») – у студенток.

Визначення вагово-зростового індексу Кетле, який характеризує особливості тілобудови, дав підстави зробити висновок, що між середніми показниками студентів ЕГ та КГ достовірної різниці немає ($403 \pm 11,1$ – ЕГ та $402 \pm 10,2$ – КГ, $p > 0,05$). Життєвий індекс – важливий критерій резерву функцій зовнішнього дихання. У студентів ЕГ спостерігається підвищення показника ЖІ на 14 % – після експерименту ($p < 0,05$). При цьому його значення лише на початку експерименту оцінюється як нижче від середнього, по його завершенню – вірогідно зростає до середнього, відповідно з віковою нормою для чоловіків та жінок.

Аналіз показників силового індексу (СІ) засвідчує, що його значення в студентів ЕГ та КГ достовірно не відрізняються на початку експерименту ($p > 0,05$). А по його завершенню СІ вірогідно зростає на 15 % у представників ЕГ ($p < 0,05$).

Проаналізувавши показники СІ студентів ЕГ, можна стверджувати, що заняття легкою атлетикою за авторською програмою позитивно впливають на розвиток м'язової системи. Значення СІ у студентів, які займалися легкою атлетикою, згідно з авторською програмою, на початку експерименту перебуває практично на середньому рівні, а по завершенню – на рівні, вищому за середній.

За результатами проведеного дослідження можна зробити такі **висновки**:

1. Для більшості опитаних (50,2 %) властивий низький рівень обізнаності з фізичного виховання, а також середній (у 38,1 %) і високий (у 11,7 % студентів). Їхні уявлення в цій сфері ґрунтуються переважно на практичному досвіді й меншою мірою – на теоретичних знаннях. При низькому рівні фізичної підготовленості студенти вище оцінюють свої спортивні можливості й мають високий рівень самооцінки. Основними мотивами фізичного виховання студентів вищих закладів освіти є бажання поліпшити фізичне здоров'я, підвищити фізичну підготовленість та мати належну тілобудову. На ставлення студентів до фізичної культури впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази та потрібних секцій, втома, поганий стан здоров'я.

2. Розроблена програма відрізняється від чинної програми фізичного виховання студентів специфікою організації навчального процесу. При загальному обсязі годин експериментальної програми (272 год) безпосередня робота зі студентами складала 76,5 % та дистанційна форма навчання (23,5 %). Форма роботи зі студентами секційна. Заняття з легкої атлетики за авторською програмою спрямовані на розвиток ціннісно-мотиваційної сфери, підвищення рівня фізичної підготовленості та покращення фізичного здоров'я. До експериментальної групи залучено студентів, які самостійно обирали легку атлетику як засіб фізичного виховання.

3. Результати контрольного анкетування свідчать, що рівень інтересу до фізичного виховання в студентів КГ у вищому закладі освіти невисокий. Результати формульованого експерименту вказують на те, що в студентів ЕГ майже на 23 % змінилися ціннісні орієнтації в сторону зростання інтересу до фізичного виховання. Найчисельніша група молоді має середній або вищий за середній рівні інтересу до фізичного виховання й занять легкою атлетикою. Цікаво, що мотив занять легкою атлетикою в дівчат загалом нижчий, ніж у юнаків (на 14 %). Аналіз результатів дослідження свідчить, що з плином часу рівень інтересу студентів КГ до фізичного виховання знижується. Зокрема, «високий» рівень інтересу до фізичного виховання у КГ знизився на 14,2 %. Важливим є факт зростання кількості студентів ЕГ із високим рівнем інтересу до фізичного виховання на 42,82 % ($p < 0,05$).

4. Результатами впровадження експериментальної програми є достовірні зміни показників ціннісно-мотиваційної сфери студентів. Це дає підстави зробити висновки щодо високої ефективності розробленої програми. Основа збереження й зміцнення здоров'я – ведення здорового способу життя. Понад 70 % студентів ЕГ дали ствердну відповідь щодо дотримання здорового способу життя, тоді як у КГ їх більше 20 %.

Перспективним і важливим у майбутніх наукових пошуках вважаємо використання розробленої експериментальної програми в роботі з дітьми старшого шкільного віку, удосконалення системи мотивів до занять фізичними вправами через комплекс засобів історії розвитку легкої атлетики та інших видів спорту, презентування експериментального матеріалу громадському активу міста.

Джерела та література

1. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Ю. Марченко. – К., 2010. – 21 с.
2. Приступа Е. Н. Решение проблем современной молодежи средствами олимпийского образования / Приступа Е. Н., Брискин Ю. А., Питьин М. П. // Sportul Olimpic și sportul pentru toți : materialele Congresului Șt. Intern. / col. red. : Manolachi V., Danail S. – Ch. : USEFS, 2011. – Vol. 1. – 2011. – P. 148–152.
3. Стадник В. В. Проблеми сучасної системи фізичного виховання ВНЗ, як основного фактора зміцнення здоров'я студентів / В. В. Стадник // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Серія 15 : «Фізична культура і спорт». – 2013. – № 5 (30). – С. 351–356.
4. O'Dwyer G. Developmental Health and Fitness / G. O'Dwyer // Prim-Ed Publishing. – Great Britain. – 1994. – 45 p.
5. Physical Education for Lifelong Fitness: the Physical Best Teacher's Guide. – [Champaign]: Human Kinetics, 1999. 39 Das Fitness. – ABC. DTB. – Deutscher Turner-Bund. – Frankfurt/Main, 2000. – 96 p.
6. Sprachen als Lehramtstudium. – Universität Konstanz : Zentrale tudienberatung, Zentrum für Lehrerbildung, 2012. – 15 p.

Анотації

Проведений у межах наукової роботи аналіз найбільш важливих наукових джерел літератури дав змогу окреслити коло проблем, які нагально потрібно розв'язати в суспільстві. Вихід із цього становища вбачається в посиленні вимог до ціннісно-мотиваційної сфери студентів, національного виховання засобами історичного матеріалознавства, організаційно-методичного забезпечення навчального процесу засобами фізичного виховання, у якому його національні особистісні цінності, оздоровча спрямованість виступають системоутворювальним гуманістичним фактором, що формує сучасну стратегію й тактику гармонізації виховання студентської молоді та дає змогу цілеспрямовано розв'язувати завдання виховання здорової особистості.

Мета роботи – теоретичне обґрунтування, розробка та впровадження програми розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання.

Експериментальна перевірка ефективності розробленого змісту занять дала змогу здійснити порівняльний аналіз показників ціннісно-мотиваційної сфери студентів, їхнього фізичного здоров'я. Розроблена та впроваджена програма з легкої атлетики якісно вплинула на зміни цінностей і мотивів студентів експериментальної групи. Виявлено, що цілеспрямоване використання авторської програми сприяє покращенню рівня фізичної підготовленості, стану фізичного здоров'я студентів.

Ключові слова: цінності, мотиви, студенти, фізичне виховання, фізична підготовленість, фізичне здоров'я, легка атлетика.

Oksana Kryzhanovskaya. Програма розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів в процесі фізичного виховання. Проведений в рамках наукової роботи аналіз найбільш важливих наукових джерел літератури дозволив окреслити коло проблем, які нагально потрібно розв'язати в суспільстві.

Вихід із цього положення видиться в усилених вимогах до ціннісно-мотиваційної сфери студентів, національного виховання засобами історичного матеріалознавства, організаційно-методичного забезпечення навчального процесу засобами фізичного виховання, у якому його національні особистісні цінності, оздоровча спрямованість виступають системоутворювальним гуманістичним фактором, що формує сучасну стратегію й тактику гармонізації виховання студентської молоді та дає змогу цілеспрямовано розв'язувати завдання виховання здорової особистості.

Мета роботи – теоретичне обґрунтування, розробка та впровадження програми розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання.

Експериментальна перевірка ефективності розробленого змісту занять дала змогу здійснити порівняльний аналіз показників ціннісно-мотиваційної сфери студентів, їхнього фізичного здоров'я. Розроблена та впроваджена програма з легкої атлетики якісно вплинула на зміни цінностей і мотивів студентів експериментальної групи. Встановлено, що цілеспрямоване використання авторської програми сприяє покращенню рівня фізичної підготовленості, стану фізичного здоров'я студентів.

Ключевые слова: ценности, мотивы, студенты, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическое здоровье, легкая атлетика.

Oksana Kryzhanovskaya. The Program of Value-motivational Sphere of Students in Physical Education. Held within the framework of research analysis of the most important sources of scientific literature has allowed to outline the range of problems that urgently need to be solved in society.

Out of this situation is seen the increasing demand for value-motivational sphere of students, national education means of historical materials science, organizational and methodological support of educational process by means of physical education, in which its national personal values, improving orientation serves as a backbone of humanistic factors that shape of modern strategy and tactics harmonize education of students and allows for targeted problem solving upbringing healthy personality.

The aim of the work was theoretical justification, development and implementation of the program of development of value-motivational sphere of students in physical education.

Experimental verification of the effectiveness of training content developed allowed to carry out a comparative analysis of value-motivational sphere of students, their physical health. The programs to athletics qualitative impact on the change of values and motives of the students of the experimental group was developed. It was revealed that the purposeful use of the author's program helps to improve the level of physical fitness, physical health of students.

Key words: values, motives, students, physical education, physical fitness, physical fitness, athletics.

УДК 37.037

Володимир Файдевич

Формування знань студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз спеціальної літератури та узагальнення практичного досвіду свідчать, що важливе значення в процесі фізичного виховання, скерованого на вдосконалення фізичних і духовних якостей молоді особи, формування свідомої потреби в зміцненні особистого здоров'я належить якісному й ефективно організованому фізичному вихованню [1; 5; 8; 10].

Сьогодні ведеться активний пошук способів удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Виконання завдань перебудови й подальшого розвитку системи фізичного виховання в Україні вимагає заміни старого, малоефективного, репродуктивного навчання та переходу до нових, більш ефективних методик навчання, які виводять тих, кого навчають, на творчий рівень самостійної діяльності [2; 3; 6; 7; 11].

На основі аналізу встановлено, що до таких методик відносять методику модульного навчання. Сенсом модульного навчання є така зміна організаційних основ педагогічного процесу в університеті, яке забезпечує умови для індивідуалізації й диференціації навчання. Установлено, що мета модульного навчання – це така зміна організаційних основ педагогічного процесу у вищій школі, яка забезпечує суттєву його демократизацію, створює умови для реальної зміни ролі та місця студента, перетворює його з об'єкта на суб'єкт процесу навчання, надає педагогічному процесу необхідної гнучкості для того, щоб реалізувати принцип індивідуалізації навчання.

Грунтуючись на результатах наукових досліджень, визначено особливості модульного навчання: можливість чіткої структуризації змісту навчальної дисципліни на окремі змістові модулі; обов'язкове опрацювання студентом кожного модуля; варіативність навчання; адаптацію навчального процесу до індивідуальних можливостей і запитів студентів; гнучкість управління навчальним процесом.

Визначено, що однією з передумов успішного модульного навчання студентів вищих навчальних закладах у процесі фізичного виховання є їхня теоретична підготовка.

Завдання дослідження – визначити стан знань студентів вищих навчальних закладів як передумови успішного модульного навчання в процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Обов'язкова умова ефективності методики модульного навчання студентів у процесі фізичного виховання – рівень їхньої теоретичної підготовленості, систематичне й послідовне формування в них знань з основ здорового способу життя, методики самостійних занять фізичною культурою, спортивного тренування, відновлення працездатності. Аналіз результатів тестування засвідчив, що рівень сформованості знань з основних тем відповідає середньому та низькому рівням. Потрібно зазначити, що низький рівень знань студенти показали з таких тем: «Фізична культура і основи здорового способу життя», «Основи спортивного тренування та спортивні змагання (організація й проведення)», «Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури», «Організація й методика самостійних занять різними видами рухової активності».

Це дає підставу стверджувати, що рівень знань у більшості студентів не сприяє тому, щоб вони ефективно організовували самостійні заняття фізичними вправами.

На основі аналізу літературних джерел, практики роботи вищих навчальних закладів нами розроблено методику модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання, що охоплює мету, завдання, принципи, педагогічні умови, методи, засоби, форми, результати педагогічної діяльності, педагогічний контроль і корекцію навчального процесу (рис. 1).

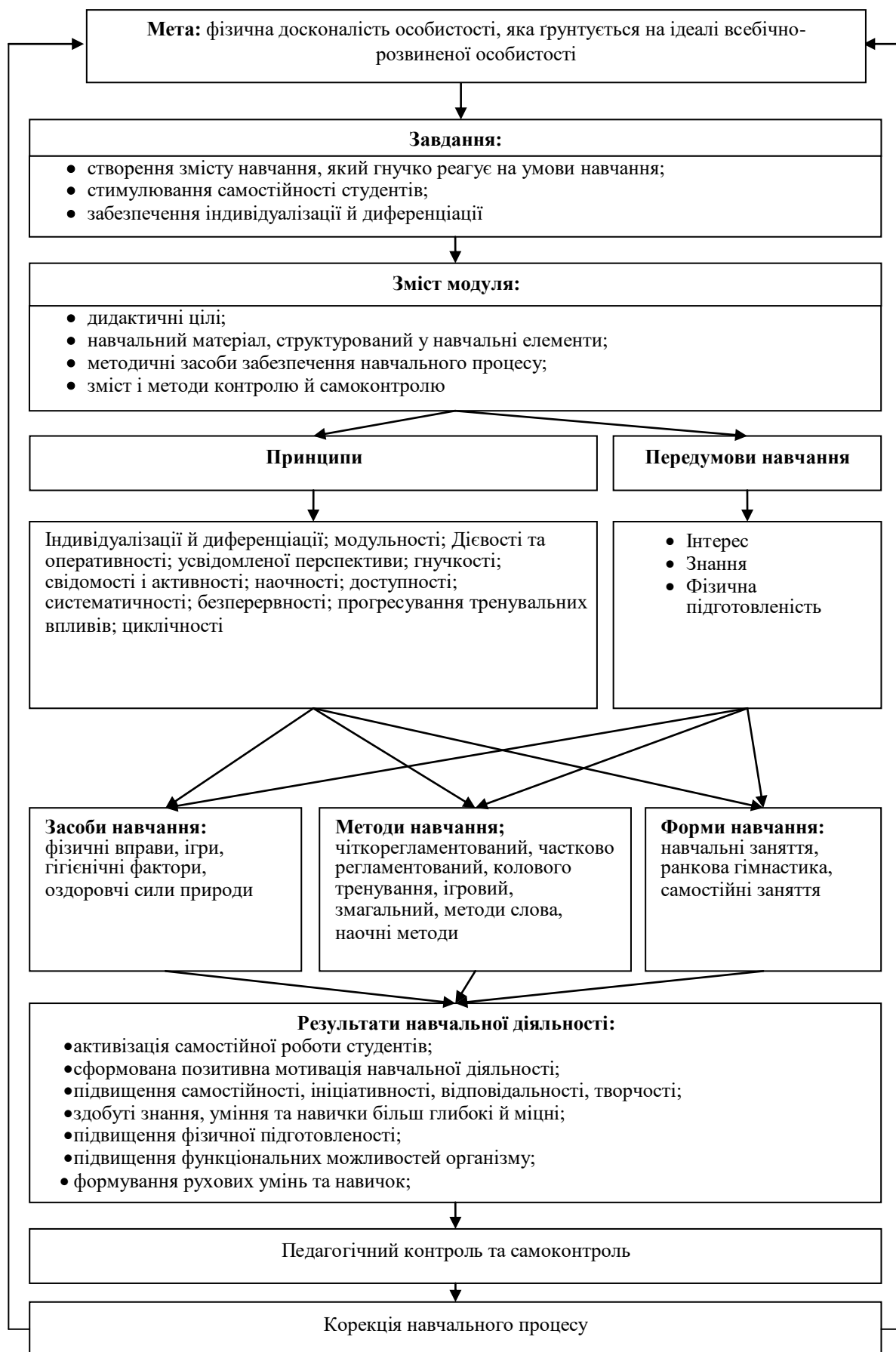


Рис. 1. Методика модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання

Основними положеннями, на яких побудовано методика роботи за новою моделлю, є індивідуалізація засобів і методів навчання, підвищення обсягів та інтенсивності навчальних занять, акцентовано на розвитку рухових якостей і на їх основі – рухових умінь, навичок, інтересу до занять та, як наслідок, – підвищення результативності педагогічного процесу [4; 9].

Методика модульного навчання передбачає формування свідомого й активного ставлення студентів до фізичної культури, стійкого інтересу та мотивації в них до занять фізичними вправами.

У нашій моделі усунута зайва деталізація, що розкриває простір для творчості викладача.

У ході експерименту значно зросла роль комплексного підходу до розв'язання основних завдань. Мається на увазі, що в кожен момент заняття викладач зобов'язаний у комплексі навчати, розвивати й виховувати студентів

Для перевірки ефективності розробленої методики модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання, зокрема методики формування їхніх знань (табл. 1), проведено педагогічний експеримент у Луцькому національному технічному університеті. У педагогічному експерименті взяли участь 207 студентів, із яких 102 – контрольна група, а 105 – експериментальна група.

Таблиця 1

Рівень знань із фізичної культури студентів експериментальної та контрольної груп після педагогічного експерименту ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Розділ знань	Група студенток		Вірогідність різниці, <i>P</i>
	експериментальна (<i>n</i> = 105)	контрольна (<i>n</i> = 102)	
Фізична культура й основи здорового способу життя	4,43 ± 0,04	3,35 ± 0,05	< 0,05
Гігієнічні та фізіологічні вимоги до занять фізичними вправами	4,42 ± 0,05	3,44 ± 0,04	< 0,05
Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості: традиційні та нетрадиційні	4,51 ± 0,07	3,59 ± 0,06	< 0,05
Основи спортивного тренування й спортивні змагання (організація і проведення)	4,38 ± 0,06	3,49 ± 0,07	< 0,05
Основи раціонального харчування при різних видах рухової активності	4,41 ± 0,07	3,38 ± 0,06	< 0,05
Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури	4,39 ± 0,06	3,37 ± 0,05	< 0,05
Організація й методика самостійних занять різними видами рухової активності	4,46 ± 0,05	3,40 ± 0,04	< 0,05
Професійно-прикладна фізична культура	4,48 ± 0,05	3,32 ± 0,07	< 0,05
Техніка безпеки на заняттях, страхування та самострахування	4,54 ± 0,04	3,41 ± 0,06	< 0,05
Перша медична допомога при травмах	4,47 ± 0,04	3,34 ± 0,05	< 0,05
Лікарський контроль та самоконтроль	4,52 ± 0,07	3,40 ± 0,07	< 0,05
Основи атлетизму	4,56 ± 0,05	3,35 ± 0,06	< 0,05
Основи методики тренування в обраному виді рухової активності	4,50 ± 0,06	3,31 ± 0,05	< 0,05
Організація й методика проведення занять з обраного виду рухової активності	4,46 ± 0,05	3,28 ± 0,04	< 0,05
Середній рівень сформованості знань	4,47 ± 0,05	3,39 ± 0,06	< 0,05

Результати дослідження засвідчують, що в студентів експериментальної групи, порівняно з контрольною, вірогідно кращі показники знань із фізичного виховання.

Висновки. Серед передумов реалізації на практиці модульного навчання студентів вищих навчальних закладів, які сприяють ефективному засвоєнню цінностей фізичної культури, є формування знань на рівні, який би давав змогу студентам самостійно організовувати заняття фізичними вправами. Установлено, що на початковому етапі навчання середньогрупові показники фізичної підготовленості студентів переважно мають середній і низький рівні. Такий рівень знань у більшості студентів не дає їм змоги ефективно організувати самостійні заняття фізичними вправами. Результати проведеного педагогічного експерименту підтверджують ефективність розробленої методики модульного навчання

студентів у процесі фізичного виховання, що засвідчує вірогідне покращення їхніх знань з усіх запропонованих тем ($P < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження вбачаємо у вивченні творчого підходу в конструюванні модульного навчання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів.

Джерела та література

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Бубка С. Н. Формування індивідуальних здібностей у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / С. Н. Бубка ; Національний пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2001. – 15 с.
3. Виленский М. Я. Педагогические отношения в теории и практике физического воспитания студентов / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 8. – С. 9.
4. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. / І. М. Дичківська. – К. : Академвидав, 2004. – 352 с.
5. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 70 с.
6. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / С. П. Козіброцький. – Львів, 2002. – 16 с.
7. Подласый И. П. Педагогика : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / И. П. Подласый. – М. : Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 1. – 576 с.
8. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. і спорту : 24.00.02 / С. А. Савчук. – Рівне, 2002. – 18 с.
9. Смолюк В. Конструювання процесу фізичного виховання / В. Смолюк, Я. Павленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 245–249.
10. Цьось А. В. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти / А. В. Цьось // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 271–275.
11. Tsos A. The state of physical and psychological components of health in the quality of life of the university students / A. Tsos, A. Homych, O. Sabirov // Człowiek i Zdrowie. – T. VII, Nr. 2., Biała Podlaska. – Państwowa Szkoła Wyższa, 2013. – S. 8–12.

Анотації

Однією з ключових проблем є зміна пояснювально-ілюстративного та репродуктивного видів навчання на інтенсивні технології. Така ситуація спонукає до пошуку нових, особистісно зорієнтованих методик навчання фізичної культури студентів. Серед них центральне місце займає модульна система навчання. Визначено, що однією з передумов успішного модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання є їхня теоретична підготовка. Означено, що рівень знань у більшості студентів не дає їм змоги ефективно організувати самостійні заняття фізичними вправами. Установлено, що на початковому етапі навчання середньогрупові показники фізичної підготовленості студентів мають здебільшого середній і низький рівні. Результати проведеного педагогічного експерименту підтвердили ефективність розробленої методики модульного навчання студентів у процесі фізичного виховання, що засвідчує вірогідне покращення знань студентів з усіх запропонованих тем ($P < 0,05$).

Ключові слова: студенти, знання, модульне навчання, фізичне виховання, індивідуалізація.

Владимир Файдевич. Формирование знаний студентов высших учебных заведений в процессе физического воспитания. *Одной из ключевых проблем является изменение объяснительно-иллюстративного и репродуктивного видов обучения на интенсивные технологии. Такая ситуация побуждает к поиску новых, личностно-ориентированных методик обучения физической культуры студентов. Среди них центральное место занимает модульная система обучения. Определено, что одной из предусловий успешного модульного обучения студентов высших учебных заведений в процессе физического воспитания является их теоретическая подготовка. Отмечается, что уровень знаний у подавляющего большинства студентов не позволяет им эффективно организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями. Установлено, что на начальном этапе обучения среднегрупповые показатели физической подготовленности студентов имеют преимущественно средний и низкий уровни. Результаты проведенного педагогического эксперимента подтвердили эффективность разработанной методики модульного обучения студентов в процессе физического воспитания, о чем свидетельствует достоверное улучшение знаний из всех предложенных тем ($P < 0,05$).*

Ключевые слова: студенты, знания, модульное обучение, физическое воспитание, индивидуализация.

Volodymyr Faydevych. Formation of Knowledge of Students of Higher Educational Establishments in the Process of Physical Education. *One of the key problems is changing of explanatory-illustrative and reproductive kinds of teaching into intensive technologies. Such situation induces to search of new, personally-oriented methodologies of*

physical culture teaching of students. Among them the central place is given to modular system of teaching. It is defined that one of the preconditions of successful modular teaching of students of higher educational establishments in the process of physical education is their theoretical preparation. It is mentioned that the level of knowledge among the most of students allows them to effectively organize independent physical exercises trainings. It is established that at the initial stage of teaching, average group indices of physical preparedness of students have mainly average and low levels. The results of the conducted pedagogical experiment proved the effectiveness of the developed methodology of modular teaching of students in the process of physical education, and this is proved by reliable improvement of knowledge in all the proposed topics ($P < 0,05$).

Key words: *students, knowledge, modular teaching, physical education, individualization.*

УДК [378, 147; 376.2]:796.011.3 (043,3)

*Людмила Адырхаева,
Сослан Адырхаев*

Пути оптимизации двигательной активности студентов с ограниченными возможностями здоровья

Открытый международный университет развития человека «Украина» (г. Киев)

Постановка научной проблемы и ее значение. В настоящее время прогрессивные перестройки в мире, развитие информационных и коммуникативных технологий, переход к рыночной экономике, демографические изменения в сфере занятости и охраны здоровья меняют взгляды и отношение мирового и Европейского сообщества, правительств государств и негосударственных организаций на проблемы людей с инвалидностью как носителей всех прав и основных свобод человека, а также на необходимость того, чтобы эти права были реализованы без каких-либо ограничений и дискриминации. Одним из условий интеграции инвалидов в социум является возможность получить качественное образование в высших учебных заведениях. Исследования современного рынка трудоустройства показали, что среди инвалидов выпускники ВУЗов имеют на 80 % больше шансов найти работу, чем люди без высшего образования [1].

Физическое воспитание в ВУЗах как обязательная учебная дисциплина для студентов с ограниченными возможностями здоровья существует лишь декларативно, а реально – совершенно не ориентирована на выполнение социального заказа – подготовку молодого специалиста, который имеет достаточный уровень здоровья, необходимое физкультурное образование и физическую подготовленность для того, чтобы соответствовать требованиям квалификационной характеристике избранной профессии. Достижение определенного уровня физического развития человека средствами физической культуры требует оптимальной организации специализированного педагогического процесса. Для студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья такой подход является единственно верным, потому что многообразие нозологий, сопутствующих нарушений, отсутствие мотивации и потребности в двигательной активности требуют персонального подхода к личности, выбора для нее индивидуального пути физического развития.

В первом в Украине ВУЗе «Открытый международный университет развития человека «Украина»» (Университет «Украина») сформирована интегрированная студенческая среда, целью которой является обеспечение равного доступа к качественному обучению всех членов общества, в частности – людям с инвалидностью. В Университете «Украина» вместе с филиалами в разных регионах страны обучается около 45 тыс. студентов, из них – 1835 – студенты с ограниченными возможностями здоровья, что составляет 4,5 % от общего числа молодежи ВУЗа. Во многих странах мира (Россия, Англия, Канада, США) в правовом поле и в сфере социальной защиты общепринятым есть термин «инвалид», который, кроме медицинского диагноза (неработоспособный), несет в себе негативный социальный сенс. В последнее время в отечественных (Украина) правовых документах используются термины: «студенты-инвалиды», «люди с разными нозологиями», «люди с особыми потребностями». В собственных исследованиях руководствуясь, в первую очередь, особенностями психики и возрастом студентов, мы считаем целесообразным использовать термин «студент с ограниченными возможностями здоровья».

Студент с ограниченными возможностями здоровья – человек, который имеет физические и психические недостатки, которые мешают усвоению содержания учебных программ без предоставления специальных условий для получения образования. Содержание специальных условий представляет собой специальные учебные программы и методы обучения, индивидуальные технические средства обучения и среды жизнедеятельности, а также педагогические, медицинские, социальные, физкультурно-спортивные, физкультурно-оздоровительные и другие виды услуг, без которых невозможно обучение данной категории студентов.

Актуальность и необходимость решения проблемы физического воспитания и спорта молодежи с ограниченными возможностями здоровья объясняется многими причинами: увеличение количества молодежи с ограниченными возможностями здоровья из-за ухудшения социально-экономических и экологических условий; большинство молодежи с разными нозологиями из-за социальных и физических барьеров лишены возможности реализовать свои способности на уровне со здоровыми людьми; состояние здоровья подрастающего поколения в Украине угрожает понижением интеллектуального уровня нации и повышением различных заболеваний; Украина принимает участие в Паралимпийских играх, Дефлимпийских играх и Специальных Олимпиадах; созданы государственные и общественные организации, детско-юношеские спортивные школы по разным видам спорта и т. д.

Цель исследования – обосновать пути оптимизации двигательной активности студентов с ограниченными возможностями здоровья в период их пребывания в ВУЗе.

В работе использовались общеизвестные методы исследований, а также личностный и деятельный подходы к физическому воспитанию студентов с разными нозологиями (зрения, слуха, ОДА и последствиями ДЦП, имеющих соматические заболевания, и больных сахарным диабетом, имеющих 2 и 3 группы инвалидности), обеспечение тесной связи процессов воспитания личностного и физического развития. В многолетнем педагогическом эксперименте приняли участие 644 студента, имеющие 2 и 3 группы инвалидности, из них 337 юношей и 307 девушек с разными нозологиями: зрения – 46 юношей, 39 девушек; слуха – 66 юношей и 57 девушек; опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 45 юношей (ОДА) и 45 юношей с ДЦП; 39 девушек с ОДА и 37 девушек с ДЦП; студенты с соматическими заболеваниями – 79 юношей и 87 девушек, с сахарным диабетом – 56 юношей и 48 девушек.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследований. Результаты наших исследований показывают, что обучение двигательным действиям и повышение двигательной активности студентов с ограниченными возможностями здоровья представляет собою сложный разносторонний процесс, где действуют закономерности как общего, но значительно больше – специального характера. Этот процесс осуществляли на основе конкретных организационно-методических подходов к физическому воспитанию, принципов, правил, научных и методических положений физической культуры. Структура физкультурно-оздоровительного и спортивного обеспечения представлена взаимосвязанными разделами: физическое воспитание и спорт, физкультурное образование и научная работа студентов [1].

Организационно-методические приемы физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья в разделе «Физическое воспитание и спорт» позволяли получить: 1) психофизическую характеристику студентов и определить уровни здоровья, физического развития, физической работоспособности и физической подготовленности, а также составляющие структуры личности студентов с разными нозологиями: зрения, слуха, ОДА и ДЦП, с соматическими заболеваниями и с сахарным диабетом. Использовались информативные методы исследования: уровень физического здоровья (по методике Г. Л. Апанасенко) [2]; уровень физического развития (рост, масса тела, обхват грудной клетки, жизненная емкость легких, задержка дыхания на вдохе, задержка дыхания на выдохе, сила правой и левой кисти, частота сердечных сокращений, систолическое и диастолическое артериальное давление, время простой и сложной двигательной реакции).

Уровень физической работоспособности определяли с помощью метода индексов: индекса пропорциональности грудной клетки, индекса массы тела, силового индекса, жизненного индекса, пробы Руфье [4]; уровень физической подготовленности: спортивно-педагогическое тестирование индивидуального уровня развития двигательных качеств и способностей; составляющие структуры личности: типологические особенности нервной системы, самооценка, потребность в достижениях.

На основании анализа полученных данных сформированы группы студентов для занятий по трем направлениям: занятия в группах общей физической подготовленности и оздоровительного плавания; занятия в спортивных секциях (аэробики, аквааэробики, атлетической гимнастики, армспорта,

баскетбола, волейбола, спортивной борьбы, футбола, настольного тенниса, спортивного плавания, спортивных танцев, шахмат и шашек) и занятия в системе «Инваспорт». Студенты, занимающиеся спортом в системе «Инваспорт», освобождены от обязательного посещения занятий физического воспитания, но принимают активное участие в соревнованиях за свой ВУЗ.

На основании полученной информации дифференцированы средства и методы физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья и решались задачи по систематизации эффективных средств и методов физического воспитания с учетом их влияния на состояние здоровья студентов с разными нозологиями, обоснованию объема и интенсивности нагрузки на занятиях физического воспитания. Смоделированы занятия физического воспитания, направленные на обучение двигательным действиям, формирование основных двигательных умений и навыков; повышение двигательной активности; устранение функциональных нарушений в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, повышение умственной работоспособности и т. п.

При разработке технологии обучения двигательным действиям и повышения двигательной активности студентов с ограниченными возможностями здоровья учитывали результаты научных исследований отечественных и зарубежных ученых, рассматривающих средства и методы физического воспитания и спортивной тренировки, формы занятий и этапы формирования двигательной активности человека с ограниченными возможностями здоровья. Считаем, что представленный нами выбор допустимым в связи с особенностями как направленности исследований, так и контингента исследуемых лиц. Технология обучения двигательным действиям и повышения двигательной активности студентов представляет собой целенаправленный педагогический процесс физического воспитания и спортивной деятельности, включающий в себя эффективные средства, методы и методические приемы, адаптированные к нозологиям студентов с особыми потребностями и ее влияние на их уровень здоровья и физическую работоспособность, физическую подготовленность и психическое состояние в процессе всего периода обучения в ВУЗе в единстве образовательной и воспитательной целей и способствующей развитию профессиональных умений и навыков.

Предлагаемая нами технология имеет ряд преимуществ: она не только в полной мере учитывает ранее выполненные учеными фрагментарные данные относительно физического развития молодежи с инвалидностью, но и адаптирована к особенностям психофизического состояния студентов с нозологиями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и последствиями ДЦП, имеющих соматические заболевания и сахарный диабет и существующей в Украине нормативной базы, отталкиваясь от которой, сформировали направленность и содержание физкультурно-оздоровительного и спортивного обеспечения обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья в ВУЗе.

С помощью оперативной оценки определяли предрасположенность студентов с разными нозологиями к занятиям физического воспитания преимущественной направленности. Этот подход позволил разработать комплекс показателей для оперативной оценки предрасположенности студентов к выполнению конкретной работы. Проводилось обследование самочувствия, настроения, активности, психомоторики лиц с ограниченными возможностями здоровья. Полученные данные дают оперативную информацию о состоянии здоровья и физической работоспособности студентов, позволяющую безошибочно выбрать конкретную модель занятия.

Разработаны вариативные программы занятий физического воспитания на основании определения уровня психофизического состояния и обоснования содержания занятий и методических указаний к ним. Разработаны программы занятий физического воспитания для студентов с разными нозологиями: с низким и средним уровнями физической подготовленности.

На практических занятиях по физическому воспитанию решались такие задачи: содействовать улучшению здоровья, повышению физической подготовленности и возможности реализовать ее в повседневной жизни, развитие компенсаторных функций. Задачи решались путем выполнения разнообразных физических упражнений и их комплексов с учетом оперативного состояния здоровья студентов с разными нозологиями.

Отбор студентов-спортсменов и участие в соревнованиях по видам спорта между факультетами, институтами, филиалами Университета «Украина», во Всеукраинских спортивных играх среди студентов-инвалидов должен содействовать развитию Паралимпийских и Дефлимпийских видов спорта.

В 2004 г. организованы Всеукраинские спортивные игры среди студентов-инвалидов. Инициатива была поддержана на государственном уровне: Министерством образования и науки Украины, Национальным комитетом спорта инвалидов Украины, Спортивным студенческим союзом Украины,

Украинским центром физической культуры и спорта инвалидов «Инваспорт», Всеукраинской общественной организацией студентов-инвалидов «Гаудеамус». Во Всеукраинских спортивных играх среди студентов-инвалидов принимают участие студенты с разными нозологиями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и ДЦП всех вузов Украины Соревнования проходили на спортивной базе Национального центра паралимпийской и дефлимпийской подготовки и реабилитации инвалидов в г. Евпатория (АР Крым). Ежегодно более сотни спортсменов с ограниченными возможностями здоровья соревнуются в видах спорта: плавании, легкой атлетике, настольном теннисе, шахматах.

Впервые студенты с ограниченными возможностями здоровья имеют возможность продемонстрировать собственные достижения в спорте, определить приоритеты спортивной деятельности, сформировать потребность в достижении, создать свою интегрированную студенческую среду, в которой они чувствуют себя комфортно и уверенно. Для студенческой молодежи с ограниченными возможностями здоровья участие в соревнованиях разного уровня – это, прежде всего, наличие общения, расширения круга знакомых и друзей, чувство праздника. Радость победы, горечь поражения значительно активизируют эмоциональную сферу спортсменов, позволяют забыть свою инвалидность.

Формирование спортивного стиля жизни студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществлялось по методическим принципам: дифференциации объема, интенсивности и направленности нагрузки в соответствии с уровнем развития психофизических возможностей и состояния здоровья; индивидуализации режимов двигательной активности относительно физического развития каждого студента; интеграции познавательной и двигательной деятельности на занятиях по физическому воспитанию, предвидев развитие и проявление познавательных процессов студентов, таких как восприятие, представление, мышление не изолировано, а в контексте с двигательным развитием.

Всестороннее обследование психофизического состояния студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с привлечением конкретных специалистов (врачей, психологов). Объективная информация о состоянии здоровья и физической подготовленности студентов с разными нозологиями позволяет вносить коррективы в содержание программ занятий физического воспитания, сравнивать динамику показателей физического развития, здоровья, физической работоспособности, физической подготовленности и психологического состояния на протяжении всего периода обучения в ВУЗе.

Разработана и внедрена в педагогический процесс учебная программа «Физическое воспитание» для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Содержание учебной программы ориентирует педагогический процесс дифференцировано подходить к физическому воспитанию каждого студента с ограниченными возможностями здоровья, учитывая его нозологию. Содержание программы объединяет современные принципы физического воспитания и спортивной тренировки: научности, сознательности и активности, доступности и индивидуализации, наглядности, непрерывности, постепенности.

Разработанные методические подходы позволяют эффективно решать дидактические задачи на новой организационной основе: путем целенаправленного совершенствования как непосредственно содержания программы, так и механизмов обеспечения, которые способствуют ее реализации (научно-методического, организационного, материально-технического снабжения и финансирования).

Теоретический раздел программы по физическому воспитанию студентов с ограниченными возможностями здоровья реализуется в форме лекций, консультаций и индивидуальных занятий. Полученные теоретические знания становятся основой для трансформации мышления личности студента и определяют уровень его потребности в двигательной активности. Методическая подготовка реализуется в основном на практических и индивидуальных занятиях. По отдельным темам проводятся консультации. Основная задача – закрепить методику определения и индивидуального дозирования уровня физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, приобрести опыт использования двигательной активности для достижения жизненных и профессиональных навыков.

В практическом разделе программы реализуется стратегия дифференцированного подхода к каждому студенту и учебный процесс направлен на улучшение здоровья, устранение ухудшения функциональных отклонений; формирование умений и навыков самостоятельного составления и выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на профилактику здоровья; использование на практике студентами знаний основ теории, методики и организации

фізического воспитания. Занятия носят выраженную компенсаторную специфику, связанную с повышением резистентности действия стресс-факторов учебного процесса, создания условий для повышения их двигательной активности и расширением коммуникативной сферы.

Для активизации студентов с ограниченными возможностями здоровья в процессе физического воспитания изменена аттестация – отказ от оценивания уровня физической подготовленности – и отдано предпочтение фиксации личного прогресса соответствующих показателей: уровней физического здоровья и физического развития, физической работоспособности и физической подготовленности, психического состояния; всестороннее стимулирование приобретения специальных знаний, двигательных умений и навыков для самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, поддержание постоянного интереса к ним. Студенты с ограниченными возможностями, занимающиеся в спортивных секциях отдельными видами спорта и повышающие свое спортивное мастерство за пределами ВУЗа, в системе «Инваспорт», освобождены от практических занятий по физическому воспитанию с условием выполнения зачетных требований в сроки, установленных кафедрой. Содержание работы в спортивных секциях определяется рабочими программами отдельных видов спорта. В Университете «Украина» проводятся учебно-тренировочные занятия со студентами с ограниченными возможностями здоровья по рабочим программам видов спорта: волейболу, настольному теннису, плаванию, легкой атлетике, спортивной борьбе, шахматам и др. (табл.1). Объем учебных часов для них не превышает 6 час. в неделю (240 час. в год), для квалифицированных спортсменов – 8–10 час. в неделю (специальные программы подготовки в системе «Инваспорт»).

На фоне низкого уровня здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья своевременным стал вопрос об увеличении объема часов на занятия физического воспитания в ВУЗе до 8–10 час в неделю.

Известно, что для минимального обеспечения двигательной активности необходимо 6 час. в неделю, поэтому при обязательных 4 час. в неделю рекомендуем планировать еще 2 час. на дополнительные факультативные занятия (табл. 2). Дифференцированный зачет по физическому воспитанию является обязательной формой итогового контроля и проводится по кредитно-модульной системе оценки.

Во втором разделе «Физкультурное образование» внимание сфокусировано было на формировании системы знаний о физической культуре и спорте через традиционные виды занятий: лекционные, семинарские, методические, практические, консультации. Тематика занятий соответствовала интересам студенческой молодежи с разными нозологиями: роль физической культуры и спорта в жизни студенческой молодежи; средства и методы физического воспитания; методы развития физических качеств; методы обучения двигательным действиям; адаптивное физическое воспитание и спорт; физическое воспитание и спорт при различных заболеваниях и травмах и другие популярные темы.

Третий раздел «Научная работа студентов» осуществляется через студенческое учебно-научное подразделение «Олимпия», сформированное из числа наиболее авангардной молодежи с разными нозологиями. Студенты под руководством преподавателей кафедры овладевают знаниями и умениями проведения научных исследований, выступают на научных конференциях. Участвуют в разработке индивидуальных карт-схем занятий физического воспитания, программ занятий для самостоятельной работы студентов с разными нозологиями. Внимание акцентировано на глубоком изучении влияния физических упражнений на конкретную нозологию и разработку рекомендаций по улучшению состояния на основании собственных ощущений. Такой подход наиболее интересен студентам с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, организационно-методическую основу оптимизации двигательной активности студентов с ограниченными возможностями здоровья, которая обеспечивает физическое развитие и подготовленность к активной жизнедеятельности и продуктивной работе составляет теоретическая, научная и практическая подготовка, которая базируется на содержании учебных (обязательных и факультативных) и внеучебных занятий общекондиционного, профессионально-прикладного, психофизического совершенства, спортивной тренировки, физической реабилитации, физических упражнений в режиме дня; дидактическое наполнение, которое предусматривает использование средств и методов физкультурного образования и популярных среди студентов с разными нозологиями систем

физических упражнений и отдельных видов спорта: плавания, аквааэробики, легкой атлетики, гимнастики, аэробики, спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола, настольного тенниса; использование комплекса методов мотивации студентов к регулярным занятиям физического воспитания, семестрового зачета, пропаганды физической культуры и спорта, регулярной диагностики физического состояния, ежегодного тестирования физической подготовленности и т. п.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. Пути оптимизации двигательной активности студентов с ограниченными возможностями здоровья сфокусированы в целенаправленный педагогический процесс, включающий в себя эффективные средства, методы и методические приемы, адаптированные к нозологиям студентов, его влияние на уровень их здоровья и физическую работоспособность, физическую подготовленность и психическое состояние в процессе всего периода обучения в ВУЗе в единстве образовательной и воспитательной целей и способствующего развитию профессиональных умений и навыков.

Результаты исследований показали, что разработанные организационно-методические подходы (пути) оптимизации двигательной активности студентов с разными нозологиями указывают на три основные составляющие педагогического процесса по физическому воспитанию: физкультурное образование (теоретический аспект), физическое воспитание и спорт (практический аспект) и научная работа студентов (теоретико-практический аспект), имеющие свое экспериментально обоснованное дидактическое содержание. Используя эту модель физического воспитания и спорта студентов с ограниченными возможностями здоровья наблюдаем их полную интеграцию в студенческую среду, где они чувствуют себя более комфортно, чем в среде себе подобных, то есть морально выравниваются. У студентов меняется отношение к самому себе, проявляющееся в адекватном восприятии, нахождении маскировки инвалидности, борьбы с ней, самопрезентации.

Перспективы дальнейших исследований связаны с поиском инновационных подходов к физическому воспитанию и спортивной деятельности студентов с ограниченными возможностями здоровья, влиянием физических упражнений и спортивного стиля жизни на разные нозологии молодежи в условиях инклюзивного образования.

Источники и литература

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника. – Киев : Олимп. лит., 2010. – 608 с
2. Адирхаев С. Г. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі : монографія / С. Г. Адирхаев. – К. : Університет «Україна», 2013. – 381 с
3. Байкіна Н. Г. Методика викладання фізичної культури та спорту інвалідів : навч. посіб. / Н. Г. Байкіна, Я. В. Крет, Д. О. Силантьев. – Запоріжжя : ЗДУ, 2002. – 86 с
4. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в реабилитации и социальной адаптации инвалидов / С. П. Евсеев // Физическая культура и спорт в современном обществе. – Смоленск : СГАФКСТ, 2010. – Ч. 1. – С. 11–17.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : в 2-х т. / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2. – 382 с.
6. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : автореф. дис. д-ра пед. наук / М. О. Носко. – К. : Ін-т педагогіки АПН України, 2003. – 53 с

Анотації

У статті наведено обґрунтування способів оптимізації рухової активності студентів з обмеженими можливостями здоров'я під час їх навчання у ВНЗ, що стали базовим фактором у формуванні структури та змісту технології фізичного виховання цього контингенту студентів. Організаційно-педагогічні підходи до фізкультурно-оздоровчого забезпечення навчання студентів з обмеженими можливостями здоров'я вказують на три основні складники педагогічного процесу фізичного виховання: фізкультурна освіта (теоретична складова), фізичне виховання і спорт (практична складова) та науково-дослідна робота (теоретично-практична складова), що мають своє експериментально обґрунтоване дидактичне наповнення. Упродовж тривалого педагогічного експерименту доведено, що, використовуючи засоби різної спрямованості із застосуванням диференційованого підходу до фізичних навантажень, урахувавши функціональні можливості й оперативний стан здоров'я, нахили й інтереси студентів з обмеженими можливостями здоров'я, можна покращити здоров'я, підвищити фізичну підготовленість та їхню рухову активність. Результати педагогічного дослідження впевнено доводять інтеграцію студентів з обмеженими можливостями здоров'я до студентського середовища.

Ключові слова: студент з обмеженими можливостями здоров'я, рухова активність, фізичне виховання, технологія фізичного виховання.

Людмила Адырхаева, Сослан Адырхаев. Пути оптимизации двигательной активности студентов с ограниченными возможностями здоровья. В статье представлено обоснование путей оптимизации двигательной активности студентов с ограниченными возможностями здоровья за период их обучения в ВУЗе, которые стали основой при формировании структуры и содержания технологии физического воспитания этого контингента студентов. Организационно-педагогические подходы к физкультурно-спортивному обеспечению обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья указывают на три основные составляющие педагогического процесса физического воспитания: физкультурное образование (теория), физическое воспитание и спорт (практика) и научно-исследовательская работа (теоретико-практическая составляющая), которые имеют экспериментально обоснованное дидактическое наполнение. В процессе длительного педагогического эксперимента доказано, что использование средств различной направленности при дифференцированном подходе к физическим нагрузкам, учитывая оперативное функциональное состояние здоровья, предпочтения и интересы студентов с ограниченными возможностями здоровья возможно улучшение здоровья, повышение физической подготовленности и двигательной активности. Результаты исследований указывают на интеграцию студентов с ограниченными возможностями здоровья в студенческую среду.

Ключевые слова: студент с ограниченными возможностями здоровья, двигательная активность, физическое воспитание, технология физического воспитания

Ludmila Adyrkhaeva, Soslan Adyrkhayev. Ways of Optimization of Motor activity of Students with Disabilities. The article presents a substantiation of ways of optimization of motor activity of students with disabilities for the period of their study at the University, which became the basis for the formation of the structure and content of the technology of physical education of this population of students. Organizational and pedagogical approaches to physical culture and sports education of students with disabilities indicate three main components of pedagogical process of physical education: physical education (theory), physical education and sport (practice) and research work (theoretical and practical component), which have informed experimental didactic content. In the long process of the pedagogical experiment proved that the use of different orientation at the differentiated approach to physical loads, considering the operational and functional health status, preferences and interests of students with disabilities may improve health, enhance physical fitness and physical activity. The research results indicate the integration of students with disabilities in the student environment.

Key words: student with disabilities, physical activity, physical education, technology physical education