

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису

УДК 796.011.1-057.875-055.2:796.012.23(043.5)

САМОХВАЛОВА ІРИНА ЮРІЇВНА

ДИСЕРТАЦІЯ
АКМЕОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ
СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

017 – Фізична культура і спорт

Галузь знань – 01 освіта

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії
Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ І. Ю. Самохвалова

Науковий керівник:
РИБАЛКО ПЕТРО ФЕДОРОВИЧ
доктор педагогічних наук, доцент

АНОТАЦІЯ

***Самохвалова І.Ю.* Акмеологічні засади розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти в умовах професійної підготовки. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, МОН України, Суми, 2021.

Дисертаційне дослідження присвячене розкриттю та урахуванню акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти в умовах професійної підготовки.

За результатами узагальнення наукових розвідок в галузі фізичної культури і спорту засвідчено важливість розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти з урахуванням гендерних відмінностей, зокрема, урахування особливостей жіночого організму. Встановлено необхідність розподілення фізичного навантаження за фазами оваріально-менструального циклу, що обумовлює важливість передбачення системи організації педагогічних впливів, яке завдяки комплексному застосуванню споріднених видів фізичних вправ забезпечуватиме підвищення мотивації дівчат-студенток до занять руховою активністю. Показано, що важливість розвитку рухових якостей для дівчат має бути мотивованим, що можливе за рахунок усвідомлення кореляції власного професійного становлення та розвитку власних рухових якостей, а також орієнтації на успішність у розвитку «Я-концепції», яка базується на використанні акмеологічного підходу. Зазначеним обґрунтовано важливість урахування акмеологічних засад для ефективного розвитку рухових якостей студенток у процесі їхньої професійної підготовки.

Показано, що врахування спеціалізації професійної діяльності передбачає професійні та особистісні акме, які впливають на рухові якості. Встановлено, що факторами впливу на рухові якості студенток ЗВО в умовах

професійної підготовки є: ціннісне ставлення до здоров'я та достатньої фізичної підготовленості; специфіка майбутньої професійної діяльності; особливості фізичної працездатності, професійної рухової активності та необхідний рівень фізичного здоров'я майбутніх фахівців; професійні та особистісні акме, які виражаються у мотивації до рухової діяльності та психологічних станах студенток ЗВО у процесі розвитку і вдосконалення рухових якостей.

Проведення дослідження передбачало чотири етапи.

1-й етап (листопад 2017 – травень 2018 рр.) включав вивчення стану досліджуваної проблеми: аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури і документальних матеріалів з теми дослідження; визначення мети, завдань, об'єкту та предмету дослідження; вибір методів дослідження та підготовка інструментарію для забезпечення експериментального дослідження (анкети, тести, діагностичні методики, інвентар та обладнання).

2-й етап (червень 2018 – грудень 2018 рр.) передбачав вивчення практичного досвіду та програм фізичного виховання студенток ЗВО в умовах професійної підготовки, дослідження та обґрунтування акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки, а також аналіз стану розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки.

3-й етап (січень 2019 – травень 2020 рр.) містив розробку структури та змісту програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах; розробку авторської інформаційної системи «Рух – це життя»; проведення педагогічного експериментального дослідження з метою перевірки ефективності розробленої програми. Педагогічний експеримент передбачав впровадження розробленої програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах в освітній процес експериментальної групи з

подальшим порівнянням з контрольною групою, що займалася за традиційною методикою професійно-прикладної фізичної підготовки.

4-й етап (червень 2020 – січень 2021 рр.) передбачав проведення аналізу та узагальнення результатів наукового дослідження, статистичне опрацювання одержаних результатів і відповідну їх інтерпретацію, оформлення актів впровадження, написання дисертаційної роботи.

На підставі експертного оцінювання встановлено, що на розвиток рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки впливають не лише сутнісні характеристики професійної підготовки, а й навички самоосвіти та подальшого самовдосконалення, що обумовлює досягнення власних вершин: професійного й особистісного акме.

Провідними акмеологічними засадами розвитку рухових якостей студенток ЗВО в мовах професійної підготовки визначені: А – ціннісне ставлення до здоров'я; Б – формування здорового способу життя; В – умови для фізичного розвитку відповідно до проф. спрямованості; Г – умови для духовного та соціального розвитку; Д – самоосвіта; Е – фізичне самовдосконалення.

Визначені акмеzasади мають враховуватися викладачами при виборі шляхів розвитку рухових якостей, серед яких: І – застосування різних видів фізичних вправ залежно від професійної спрямованості; ІІ – рухова активність у позанавчальний час; ІІІ – покращення емоційного фону; ІV – формування особистісних якостей; V – управління процесом власного здоров'язбереження (мотивація ЗСЖ).

Також важливими є умови розвитку рухових якостей: 1) вік; 2) спадковість; 3) соціальні умови та напрям обраної професії; 4) організація ФВ залежно від стану здоров'я та типологічних особливостей; 5) руховий досвід, рухова активність та спортивні досягнення.

Встановлення залежностей між цими категоріями сприяло розробленню тривимірної моделі, яка акумулює оптимальні поєднання трійок елементів для урахування акмеzasад розвитку рухових якостей

студенток ЗВО в умовах професійної підготовки та базується на авторській програмі розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах.

Програма розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах містить чотири структурних компоненти: 1) цільовий компонент, в якому визначається мета та завдання діяльності викладача з фізичного виховання у ЗВО різних профілів; 2) базовий компонент, де визначаються шляхи врахування акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки; 3) методичний компонент, де визначаються форми, методи та засоби фізичного виховання, що дозволять викладачу розвивати рухові якості студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах; 4) контролюючий компонент, який відображає методи контролю, а також критерії оцінки ефективності розробленої програми розвитку рухових якостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки.

Цільовий компонент програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах забезпечує усвідомлення викладачами ЗВО умов досягнення мети та завдань розвитку рухових якостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки. Метою авторської програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах є формування ціннісного ставлення до здоров'я, формування відповідального ставлення до здорового способу життя, створення умов для повноцінного фізичного та духовного розвитку, самоосвіти та подальшого фізичного самовдосконалення, тобто цілеспрямований рух до професійного й особистісного акме.

Завдання програми є:

- сприяти ефективному розвитку рухових якостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки, як наслідок, оволодіння

життєво та професійно необхідними навичками та вміннями;

- сприяти зміцненню здоров'я, всебічному фізичному розвитку, загартовування, засвоєння стійких гігієнічних навичок;

- сприяти формуванню мотивації до занять фізичної культури і спорту і здорового способу життя, розвиток уміння працювати та контролювати себе, волі та наполегливості, стимулювання бажання долати труднощі;

- сприяти повноцінному фізичному та духовному розвитку, самоосвіти та подальшого самовдосконалення студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки.

Зміст програми забезпечує:

- розвиток широкого кола основних фізичних якостей, підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму студенток ЗВО відповідно до їх індивідуальних особливостей;

- збільшення обсягу різнобічної фізичної підготовки із застосуванням засобів та методів адаптивної фізичної культури та спорту відповідно до професійної спрямованості;

- адаптацію організму з урахуванням основних дефектів у здоров'ї, профілактиці супутніх захворювань і вторинних відхилень за допомогою фізичних вправ;

- збільшення об'єму та інтенсивності навантажень тренувального процесу з урахуванням рухових можливостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки.

Методологічною основою розроблення програми стали фундаментальні роботи провідних фахівців в галузі основ теорії та методики фізичного виховання, основ теорії і методики професійно-прикладної фізичної підготовки, біомеханіки спорту, основ навчання руховим діям, використання ІТ в спортивній підготовці.

За результатами проведеного експерименту встановлено, що програма розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки

на акмеологічних засадах сприяла поліпшенню антропометричних показників студенток.

У роботі уперше:

- теоретично обґрунтовано структуру та зміст програми розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах;

- систематизовано форми, засоби та методи фізичного виховання студенток ЗВО в умовах професійної підготовки з урахуванням акмеологічних засад розвитку в них рухових якостей;

- розроблено інформаційну систему «Рух – це життя» для розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах.

Підтверджено:

- недостатність рівня рухової активності студенток;
- тренд погіршення показників фізичного стану молодих жінок;
- позитивний вплив занять фізичною культурою і спортом на фізичні підготовленість, працездатність, функції серцево-судинної та дихальної систем людського організму;

- необхідність врахування біологічної циклічності функцій жіночого організму та стану здоров'я при плануванні системи фізичного виховання студенток закладу вищої освіти у процесі їх професійної підготовки на акмеологічних засадах;

- особливості використання різних форм, методів та засобів фізичного виховання для розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти в умовах їх професійної підготовки;

- показники загального фізичного стану студенток при оцінці ефективності програм з фізичного виховання студентської молоді.

Доповнено і розширено:

- результати практичного досвіду розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки;

- матеріали про особливості динаміки загального фізичного стану студенток ЗВО та його окремих компонентів;
- результати наукових розвідок про важливість урахування фаз ОМЦ (біологічної циклічності функцій жіночого організму) при плануванні фізичних навантажень у фізкультурно-оздоровчому процесі;
- експериментальний матеріал щодо наявності сприятливих та несприятливих фаз ОМЦ жінок під час інтенсивної рухової активності;
- методики організації та проведення занять у відповідності до фізичної підготовленості студенток, їхніх морфофункціональних та індивідуально-психологічних можливостей;
- матеріали про форми, методи й засоби фізичного виховання щодо розвитку рухових якостей, поліпшення стану фізичного здоров'я, забезпечення гармонійного розвитку особистості на засадах акмеологічного підходу.

Ключові слова: рухові якості, акмеологічні засади розвитку рухових якостей, студентки ЗВО, програма розвитку рухових якостей, гендерні відмінності.

СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у фахових виданнях України

1. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Вплив волейболу на показники фізичного здоров'я студенток аграрного університету. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. Вип. 1. С. 158-162.

2. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Розвиток швидкісно – силових якостей у студенток аграрного університету, які займаються волейболом. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія Педагогічні науки*. Чернігів: ЧНПУ, 2016. Вип. 140. С. 75-78.

3. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І.Д. Оптимізація показників фізичного здоров'я студенток аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2016. Вип. 136. С. 198-202.

4. Рибалко П. Ф., Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Рівень групової згуртованості спортивно-ігрових студентських команд аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2017. Вип. 142. С. 159-163.

5. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Динаміка зміни показників параметрів уваги студентів - волейболісток аграрного університету. *Фізична культура спорт та здоров'я нації: збірник наукових праці. Житомирський державний університет ім. Івана Франка*, 2017. Вип 4(23). С. 231-235.

6. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Вплив навантажень швидкісно-силової спрямованості на технічну підготовку волейболісток аграрного вузу в підготовчому періоді річного макроциклу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2017. Вип 149. С. 220-224.

7. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Розвиток швидкісно-силових якостей у студентів аграрного університету, які займаються настільним тенісом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського*. Вінниця: ТОВ «Планер». 2018 № 2 (6) С. 43-47.

8. Самохвалова І. Ю. Урахування психологічної сумісності, як засіб підвищення ефективності взаємодії гравців жіночої волейбольної команди аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2018. Вип. 155. С. 215-217.

9. Самохвалова І. Ю. Вплив колового тренування на розвиток м'язової витривалості студенток спеціальної медичної групи. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника*, 2019. С. 113-116.

10. Самохвалова І. Ю. Неформальна фізкультурна освіта студентів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 3 (159). Чернігів : НУЧК, 2019. 420 с. (Серія: Педагогічні науки). С. 292-296.

Статті у закордонних наукових виданнях

11. Рибалко П. Ф., Самохвалова І. Ю. Аналіз розвитку рухових здібностей студенток закладів вищої освіти засобами спортивних ігор у процесі секційних занять. *Modern researcher in psychology and pedagogy: Collectivemonograph*. Riga: Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2020. С. 333-352.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

12. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Розвиток силових якостей у студенток третього курсу аграрного університету. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних верств населення: матеріали XVI Міжнародної наук.-практ. конф. мододих учених*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. Т.1. С. 119-124.

13. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Розвиток стрибучості гравців волейбольних команд аграрного ВНЗ. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: зб. наук. праць II Міжнар. наук.-практ. конф.* – Краматорськ: ДДМА, 2016. С. 138-145.

14. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах аграрного університету. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання*. Краматорськ: ДДМА, 2017. С. 60-66.

15. Самохвалова І. Сучасні теоретичні підходи до організації неформальної освіти. *Наукова діяльність як шлях формування професійних компетентностей майбутнього фахівця: матеріали міжнародної науково-*

практичної конференції (м. Суми, 5-6 грудня 2019 р.) Суми, 2019. Ч.2. С. 174-176.

16. Самохвалова І. Інноваційні напрями фізкультурної освіти студентів. *Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та національний виміри змін*: матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції (м. Суми, 22-23 квітня 2020 р.). Суми. СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С. 34-36.

17. Самохвалова І. Неформальна фізкультурна освіта як складова особистісно орієнтованого підходу в фізичному вихованні студентів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення*: матеріали XX міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (м. Суми, 21-22 жовтня 2020 р.). Суми. ННІФК СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С. 91-95.

18. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Аналіз психологічних та соціологічних теорій особистості як концептуальних засад неформальної освіти. *International scientific and practical conference «Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries»: conference proceeding, September 25 – 26, 2020. Lublin: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2020. P.260 p. P.97 – 101. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-80-8-2.25>*

Навчальні посібники

19. Самохвалова І. Ю., Мелюшкина В. В., Коломієць А. Я. Організація і методика проведення самостійних занять фізичними вправами: навчально – методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 102 с. *(рекомендовано вченою радою СНАУ, протокол № 4 від 22.11.2018р.)*

20. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття: практикум до самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 146 с.

21. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д, Харченко Р. М. Використання засобів настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів: навчально – методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2019. 95 с. *(рекомендовано вченою радою СНАУ, протокол №10 від 21.05.2019р.)*

22. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Коломієць А. Я. Розвиток координаційних здібностей студентів аграрного університету засобами спортивних ігор в процесі неформальної фізкультурної освіти: навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2019. 103 с.

ABSTRACT

Samokhvalova I.Yu. Acmeological principles of development of motor qualities of students of higher education institutions in the conditions of professional training. - Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

The dissertation on competition of a scientific degree of the doctor of philosophy on a specialty 017 Physical culture and sports. - Makarenko Sumy State Pedagogical University of the Ministry of Education and Science of Ukraine, Sumy, 2021.

The dissertation research is devoted to the disclosure and consideration of acmeological bases of development of motor qualities of students of higher education institutions in the conditions of professional training.

The generalization of scientific research in the field of physical culture and sports shows the importance of developing the motor skills of students in higher education, taking into account gender differences, in particular, taking into account the characteristics of the female body. It is established that the necessity of distribution of physical activity by phases of ovarian-menstrual cycle is substantiated, which determines the importance of providing a system of pedagogical influences, which due to complex application of related types of physical exercises will increase motivation of female students to physical activity. On the other hand, the importance of developing motor skills for girls should be

motivated, which is possible through awareness of the correlation of their own professional development and development of their own motor skills, as well as focus on success in developing "I-concept" based on acmeological approach. This highlights the importance of taking into account the acmeological principles for the effective development of motor skills of female students in the process of their professional training.

The paper shows that the direction of future professional activity also affects the development of motor skills of female students, determining the characteristics of physical performance, motor activity and the required level of physical health of future professionals. Taking into account the specialization of professional activity involves professional and personal acme, which affect motor skills.

It is established that the factors influencing the motor qualities of freelance students in the conditions of professional training are: value attitude to health and sufficient physical fitness; specifics of future professional activity; features of physical working capacity, professional motor activity and the necessary level of physical health of future specialists; professional and personal acme, which are expressed in motivation for motor activity and psychological states of female students in the process of development and improvement of motor skills.

The study involved four stages.

The 1st stage (November 2017 - May 2018) included the study of the state of the researched problem: analysis and generalization of data of special scientific and methodical literature and documentary materials on the research topic; definition of the purpose, tasks, object and subject of research; selection of research methods and preparation of tools to provide experimental research (questionnaires, tests, diagnostic techniques, inventory and equipment).

The 2nd stage (June 2018 - December 2018) involved the study of practical experience and programs of physical education of freelance students in terms of training, research and justification of acmeological principles of motor skills development of freelance students in terms of training, as well as analysis of motor skills. freelance students in terms of professional training.

The 3rd stage (January 2019 - May 2020) contained the development of the structure and content of the program for the development of motor skills of female students in terms of professional training on an acmeological basis; development of the author's information system "Movement is life"; conducting pedagogical experimental research to test the effectiveness of the developed program. The pedagogical experiment involved the introduction of the developed program of development of motor skills of students in terms of training on acmeological principles in the educational process of the formed experimental group with subsequent comparison with the control group engaged in traditional methods of vocational training.

The 4th stage (June 2020 - January 2021) provided for the analysis and generalization of research results, statistical processing of the obtained results and their corresponding interpretation, execution of implementation acts, writing a dissertation.

On the basis of expert assessment it is established that the development of motor skills of freelance students in terms of training is influenced by the essential characteristics of training. Thus development of motor qualities of students of university is caused not only by educational process in university, but also by skills of self-education and the further self-improvement that causes achievement of own tops: professional and personal akme.

The leading acmeological bases of development of motor qualities of students of university in languages of professional training are defined: A - value relation to health; B - formation of HLS; In - conditions for physical development according to prof. orientation; D - conditions for spiritual and social development; D - self-education; E - physical self-improvement.

The defined acme principles should be taken into account by teachers when choosing ways to develop motor skills, including: I - the use of different types of exercise depending on the professional orientation; II - motor activity in extracurricular time; III - improving the emotional background; IV - formation of

personal qualities; V - management of the process of self-preservation (HLS motivation).

Also important are the conditions for the development of motor skills: 1) age; 2) heredity; 3) social conditions and direction of the chosen profession; 4) the organization of PV depending on the state of health and typological features; 5) motor experience, motor activity and sports achievements.

Establishing the relationships between these categories contributed to the development of a three-dimensional model that accumulates optimal combinations of three elements to take into account the principles of motor skills development in vocational training and is based on the author's program of motor skills development in acmeological training.

The program of development of motor qualities of students of university in the conditions of professional training on acmeological bases contains four structural components: 1) the target component in which the purpose and tasks of activity of the teacher on physical training in university of various profiles is defined; 2) the basic component, which identifies ways to take into account the principles of development of motor skills of students of free economic zones of different profiles in terms of training; 3) methodical component, which defines the forms, methods and means of physical education that will allow the teacher to develop the motor skills of students university in terms of training on an acmeological basis; 4) the controlling component which reflects methods of the control, and also criteria of an estimation of efficiency of the developed program of development of motor qualities of students of university of various profiles in the conditions of professional training.

The target component of the program of development of motor qualities of students in the conditions of professional training on acmeological bases provides awareness by teachers of university of conditions of achievement of the purpose and tasks of development of motor qualities of students of university of various profiles in the conditions of professional training. The purpose of the author's program of development of motor qualities of students in the conditions of

professional training on acmeological bases is formation of value attitude to health, formation of responsible attitude to a healthy way of life, creation of conditions for full physical and spiritual development, self-education and further physical self-improvement. professional and personal acme.

Tasks of the program:

- to promote the effective development of motor skills of freelance students of various profiles in terms of professional training, as a consequence, mastering vital and professionally necessary skills and abilities;
- to promote good health, comprehensive physical development, hardening, mastering of stable hygienic skills;
- to promote the formation of motivation for physical culture and sports and a healthy lifestyle, the development of the ability to work and control themselves, will and perseverance, stimulating the desire to overcome difficulties;
- to promote full-fledged physical and spiritual development, self-education and further self-improvement of freelance students of various profiles in the conditions of professional training.

The content of the program provides:

- development of a wide range of basic physical qualities, increase of functional possibilities of various bodies and systems of an organism of students of university according to their individual features;
- increasing the amount of versatile physical training with the use of means and methods of adaptive physical culture and sports in accordance with the professional orientation;
- adaptation of the body taking into account the main defects in health, prevention of comorbidities and secondary abnormalities through exercise;
- increasing the volume and intensity of the load of the training process, taking into account the motor abilities of female students of different profiles in terms of training.

The program of development of motor qualities of female students in the conditions of professional training on acmeological bases is based on gender

features of development of motor qualities of female students and factors of influence on development of motor qualities of female students of university in the conditions of professional training.

The methodological basis of the program was the fundamental work of leading experts in the field of theory and methods of physical education, basics of theory and methods of applied physical training, biomechanics of sports, basics of learning motor actions, the use of IT in sports training.

The program of development of motor qualities of students of university in the conditions of professional training on acmeological bases promoted improvement of anthropometric indicators of students.

The paper for the first time theoretically substantiates the structure and content of the program of development of motor skills of students of free economic education in the conditions of professional training on acmeological bases, which includes theoretical and organizational-practical blocks; the expediency of taking into account acmeological principles for the development of motor qualities of freelance students in terms of professional training is substantiated;

- systematized forms, means and methods of physical education of students university in terms of training, taking into account the acmeological principles of development of motor skills (problem lectures, lectures-visualizations, lectures using associative connections, individual work on the formation of acme-qualities (health conservation projects, creative works of acmeological orientation, popularization of HLS in social networks), practical classes on physical culture in university depending on the medical group according to the state of health, sectional classes on table tennis, volleyball or strength fitness depending on the medical group according to the state of health , means of non-formal education (sports and mass events, physical culture and health-improving events));

- the information system "Movement is life" is developed for development of motor qualities of students of university in the conditions of professional training on acmeological bases.

Confirmed:

- insufficiency of the level of motor activity of female students;
- the trend of deteriorating indicators of the physical condition of young women;
- the positive impact of physical culture and sports on physical fitness, efficiency, functions of the cardiovascular and respiratory systems of the human body;
- the need to take into account the biological cyclicity of the functions of the female body and health in planning the system of physical education of students of higher education in the process of their professional training on an acmeological basis;
- features of the use of various forms, methods and means of physical education for the development of motor skills of students of higher education institutions in terms of their professional training;
- indicators of the general physical condition of female students in assessing the effectiveness of physical education programs for student youth.

Added and expanded:

- results of practical experience of development of motor qualities of students of university in the conditions of professional training;
- materials on the peculiarities of the dynamics of the general physical condition of the students of the Free Economic Zone and its separate components;
- the results of scientific research on the importance of taking into account the phases of the CMC (biological cyclicity of the functions of the female body) in the planning of physical activity in the physical culture and health process;
- experimental material on the presence of favorable and unfavorable phases of CMC in women during intense motor activity;
- methods of organizing and conducting classes in accordance with the physical fitness of students, their morphofunctional and individual psychological capabilities;

- materials on the forms, methods and means of physical education for the development of motor skills, improving physical health, ensuring the harmonious development of personality on the basis of acmeological approach.

Key words: motor qualities, acmeological bases of development of motor qualities, students of university, the program of development of motor qualities, gender differences.

LIST OF APPLICANT'S PUBLICATIONS

Articles in professional publications of Ukraine

1. Samokhvalova I. Yu., Meliushkina V. V. Vplyv voleibolu na pokaznyky fizychnoho zdorovia studentok ahrarnoho universytetu. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. Vynnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet im. Mykhaila Kotsiubynskoho*. Vinnytsia: TOV «Planer», 2016. Vyp. 1. S. 158 – 162.
2. Samokhvalova I. Yu., Meliushkina V. V. Rozvytok shvydkisno – sylovykh yakosti u studentok ahrarnoho universytetu, yaki zaimaiutsia voleibolom. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. Serii Pedahohichni nauky*. Chernihiv:ChNPU, 2016. Vyp. 140. S 75 – 78.
3. Samokhvalova I. Yu., Kharchenko S. M., Matlash V. A., Lifintsev I.D. Optyimizatsiia pokaznykiv fizychnoho zdorovia studentok ahrarnoho universytetu. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. T. H. Shevchenka*. Chernihiv: ChNPU, 2016. Vyp. 136. S. – 198 – 202.
4. Rybalko P. F., Samokhvalova I. Yu., Meliushkina V. V. Riven hrupovoi zghurtovanosti sportyvno-ihrovykh studentskykh komand ahrarnoho universytetu. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. T. H. Shevchenka*. Chernihiv: ChNPU, 2017. Vyp. 142. S. 159 - 163
5. Samokhvalova I. Yu., Meliushkina V. V. Dynamika zminy pokaznykiv parametriv uvahy studentiv - voleibolistok ahrarnoho universytetu.

Fizychna kultura sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh pratsi. Zhytomyrskiy derzhavnyi universytet im.. Ivana Franka, 2017. Vyp 4(23). S.231 – 235.

6. Samokhvalova I. Yu., Meliushkyna V. V. Vplyv navantazhen shvydkisno-sylovoi spriamovanosti na tekhnichnu pidhotovku voleibolistok ahrarnoho vuzu v pidhotovchomu periodi richnoho makrotsykladu. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka*. Chernihiv: ChNPU, 2017. Vyp 149. S. 220 – 224.

7. Samokhvalova I. Yu., Meliushkyna V. V. Rozvytok shvydkisno-sylovykh yakosteï u studentiv ahrarnoho universytetu, yaki zaimaiutsia nastilnym tenisom. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats. Vynnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet im. Mykhaila Kotsiubynskoho*. Vinnytsia:TOV «Planer». 2018 № 2 (6) S.43 – 47.

8. Samokhvalova I. Yu. Urakhuvannia psykholohichnoi sumisnosti, yak zasib pidvyshchennia efektyvnosti vzaiemodii hravtsiv zhinochoi voleibolnoi komandy ahrarnoho universytetu. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka*. Chernihiv: ChNPU, 2018. Vyp. 155.S. 215 – 217.

9. Samokhvalova I. Yu. Vplyv kolovoho trenuvannia na rozvytok miazovoi vytryvalosti studentok spetsialnoi medychnoi hrupy. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura*. Prykarpatskyi natsionalnyi universytet im.. Vasylia Stefanyka, 2019. S.113 – 116.

10. Samokhvalova I. Yu. Neformalna fizkultura osvita studentiv. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka*. Vyp. 3 (159). Chernihiv : NUChK, 2019. 420 s. (Serii: Pedahohichni nauky) .S. 292 – 296.

Articles in foreign scientific journals

11. Rybalko P. F., Samokhvalova I. Yu. Analiz rozvytku rukhovykh zdibnostei studentok zakladiv vyshchoi osvity zasobamy sportyvnykh ihor u protsesi sektsiinykh zaniat. *Modern researcher in psychology and pedagogy:*

Collectivemonograph. Riga: Izdevnieciba "Baltija Publishing", 2020. 428r. S.333-352

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

12. Samokhvalova I. Yu., Meliushkyna V. V. Rozvytok sylovykh yakostei u studentok tretoho kursu ahrarnoho universytetu. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu riznykh verstv naseleennia: materialy KhVI Mizhnarodnoi nauk. – prakt.konf.mododykh uchenykh*. Sumy:SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2016. T.1. S. 119 - 124

13. Samokhvalova I. Yu., Meliushkyna V. V. Rozvytok strybuchosti hravtsiv voleibolnykh komand ahrarnoho VNZ. *Pedahohika i suchasni aspekty fizychnoho vykhovannia: zb.nauk.prats II Mizhnar. Nauk. – prakt.konf.* – Kramatorsk:DDMA, 2016. S. 138 – 145.

14. Samokhvalova I. Yu., Meliushkyna V. V. Fizychno vykhovannia v spetsialnykh medychnykh hrupakh ahrarnoho universytetu. *Pedahohika i suchasni aspekty fizychnoho vykhovannia*. Kramatorsk:DDMA, 2017. S. 60 - 66.

15. Samokhvalova I. Suchasni teoretychni pidkhody do orhanizatsii neformalnoi osvity. «*Naukova diialnist yak shliakh formuvannia profesiinykh kompetentnosti maibutnoho fakhivtsia*»: Materialy mizhnarodnoi naukovy – praktychnoi konferentsii 5 – 6 hrudnia 2019. Sumy, 2019. Ch.2. S. 174 – 176.

16. Samokhvalova I. Innovatsiini napriamy fizkulturnoi osvity studentiv. *Materialy VI mizhnarodnoi naukovy-praktychnoi konferentsii «Innovatsiinyi rozvytok vyshchoi osvity: hlobalnyi, yevropeyskyi ta natsionalnyi vymiry zmin»*. Sumy, 22 – 23 kvitnia 2020. Sumy. SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2020. S.34 – 36.

17. Samokhvalova I. Neformalna fizkulturna osvita yak skladova osobystisno oriietovanoho pidkhodu v fizychnomu vykhovanni studentiv. *Materialy KhKh mizhnarodnoi naukovy – praktychnoi konferentsii molodykh uchenykh «Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu riznykh hrup naseleennia»* m. Sumy, 21 – 22 zhovtnia 2020 roku. Sumy. NNIFKiS Sum DPU imeni A. S. Makarenka, 2020. S.91 – 95.

18. Samokhvalova I. Yu., Kharchenko S. M. Analiz psykholohichnykh ta sotsiolohichnykh teorii osobystosti yak kontseptualnykh zasad neformalnoi osvity. *International scientific and practical conference «Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries»: conference proceeding*, September 25 – 26, 2020. Lublin: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2020. P.260 p. P.97 – 101. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-80-8-2.25>

Training manuals

19. Samokhvalova I. Yu., Meliushkyna V. V., Kolomiets A. Ya. Orhanizatsiia i metodyka provedennia samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy: navchalno – *metodychnyi posibnyk*. Sumy: Vydavnytstvo FOP Tsoma, 2018. 102 s. (rekomentovano vchenoiu radoiu SNAU, protokol № 4 vid 22.11.2018r.)

20. Samokhvalova I. Yu., Kharchenko S. M., Matlash V. A., Lifintsev I. D. Atletychna himnastyka – ozdorovchi zaniattia: *praktykum do samostiinoi roboty studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv usikh spetsialnostei*. Sumy: Vydavnytstvo FOP Tsoma, 2018. 146 s.

21. Samokhvalova I. Yu., Kharchenko S. M., Matlash V. A., Lifintsev I. D., Kharchenko R. M. Vykorystannia zasobiv nastilnoho tenisu v protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv: *navchalno – metodychnyi posibnyk*. Sumy: Vydavnytstvo FOP Tsoma, 2019. 95 s. (rekomentovano vchenoiu radoiu SNAU, protokol № 10 vid 21.05.2019r.)

22. Samokhvalova I. Yu., Kharchenko S. M., Kolomiets A. Ya. Rozvytok koordynatsiinykh zdibnostei studentiv ahrarnoho universytetu zasobamy sportyvnykh ihor v protsesi neformalnoi fizkulturnoi osvity: *navchalno – metodychnyi posibnyk*. Sumy: Vydavnytstvo FOP Tsoma, 2019. 103 s.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	25
ВСТУП	26
РОЗДІЛ 1 ВПЛИВ АКМЕОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗВО В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ	35
1.1. Акмеологічні засади фізичного виховання в умовах професійної підготовки	35
1.2. Рухова активність людини у системі впливів на її стан здоров'я.....	40
1.3. Гендерні відмінності в розвитку рухових якостей особистості.....	53
1.4. Рухові якості студенток ЗВО в умовах професійної підготовки та фактори впливу на їхній розвиток.....	66
Висновки до розділу 1	79
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	82
2.1. Методи дослідження.....	82
2.2. Організація дослідження	96
РОЗДІЛ 3 ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗВО В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ	98
3.1. Загальна характеристика програми фізичного виховання студенток ЗВО в умовах професійної підготовки	98
3.2. Обґрунтування акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки	113
3.3. Аналіз стану розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки	129
Висновки до розділу 3	149
РОЗДІЛ 4 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗВО В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ НА АКМЕОЛОГІЧНИХ ЗАСАДАХ	152

4.1. Моделювання програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах	152
4.2. Ефективність експериментальної програми розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах	185
Висновки до розділу 4	220
РОЗДІЛ 5 АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	223
ВИСНОВКИ.....	234
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	239
ДОДАТКИ.....	270