

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Кафедра теорії та методики фізичної культури

**Осадчий Олександр Олександрович**

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ  
ІНФОРМАЦІЙНО-ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01.Освіта

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

\_\_\_\_\_ О. А. Томенко  
доктор фізичного виховання,  
професор, завідувач кафедри  
ТМФК

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року  
Виконавець

\_\_\_\_\_ О. О. Осадчий  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Суми 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ПОШУКУ ЕФЕКТИВНИХ ШЛЯХІВ ПОКРАЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНО-ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ .....</b>	<b>7</b>
1.1 Напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти .....	7
1.2 Шляхи покращення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей .....	16
1.3 Педагогічні технології в системі фізичного виховання студентів вузів .....	18
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....</b>	<b>21</b>
2.1. Методи дослідження .....	21
2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.....	21
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	21
2.1.3. Методи психодіагностики та працездатності.....	22
2.1.4. Анкетування.....	23
2.1.5. Педагогічний експеримент.....	24
2.1.6. Методи математичної статистики.....	24
2.2. Організація дослідження .....	24
<b>РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОГО СПРЯМУВАННЯ СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНО-ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ .....</b>	<b>26</b>
3.1. Аналіз мотивів та рухових вподобань студентів до занять з фізичного виховання.....	26

3.2. Зміст та структура технології фізичного виховання студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей професійно-прикладного спрямування на основі волейболу .....	33
3.3. Вплив розробленої технології фізичного виховання на розвиток професійно-важливих фізичних якостей студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей.....	39
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>44</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....</b>	<b>46</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	

## ВСТУП

**Актуальність** Однією з головних цілей фізичного виховання - є виховання здорової, фізично розвиненої та підготовленої людини до майбутньої професійної діяльності.

Реформа вищої освіти характеризується тим, що студентам надається більша самостійність, що призводить до гуманізації освіти. Тому вирішальним завданням закладу вищої освіти має бути підтримка студентів у виборі форм занять.

Поліпшення фізичної підготовленості студентів допустимо шляхом впровадження у навчальний процес занять з фізичної культури та оздоровлення, що, у свою чергу, сприятиме розвитку позитивної мотивації до регулярних занять з фізичної культури, які становлять основу для самостійної оздоровчої діяльності.

На думку провідних науковців (О. Ю. Фанигіна, 2005; Т. Ю. Круцевич, 2008; Л. П. Пилипей, 2010 С. А. Лазоренко, 2011), фізична культура посідає особливе місце серед багатьох важливих актуальних питань, які необхідно обґрунтувати у дослідницькій роботі в галузі фізичної культури; має на меті показати нові шляхи покращення здоров'я студентів, фізичної та психічної підготовки до активного життя та професійної діяльності.

Ряд авторів, що здійснювали вивчення цього питання (Т. Ю. Круцевич, 2011; Д. М. Міщук, 2010; С. В. Хайладжі, 2006; О. В. Шумакова, 2010), зауважимо, що нинішня система організації фізичного виховання у закладах вищої освіти не є ефективною для підвищення рівня фізичної підготовленості та пов'язаних з роботою психофізичних властивостей значної кількості студентів.

Тому дослідження (Н. І. Фалькова, 2002; Є. О. Котов, 2003; Т. Б. Кутек, 2001) були присвячені адаптації фізичної підготовленості студентської молоді шляхом використання різних видів спорту як засобу оздоровлення.

Провідні вчені бачать вирішення проблеми вдосконалення системи фізичного виховання методом запровадження спортизованого фізичного виховання, заснованого на творчому застосуванні новітніх методик, розроблених у спорті, що дозволить краще вирішувати освітні проблеми порівняно з традиційними підходами до фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання є актуальною на сьогоднішній день і вимагає від вчених та вчителів фізичної культури наступних науково-практичних пошуків, спрямованих на покращення фізичної підготовленості особистості, чим і обумовлена тема дослідження.

Отже, виникає потреба в експериментальних дослідженнях щодо розробки та впровадження технології фізичного виховання з професійною та прикладною орієнтацією для студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей на базі волейболу, для її впровадження у різні форми навчання, які забезпечують актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження:** розробити та експериментально перевірити ефективність технології фізичного виховання студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей професійно-прикладного спрямування.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з проблеми дослідження.
2. Визначити мотиваційні пріоритети студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей до різних видів рухової активності.
3. Розробити зміст технології фізичного виховання студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей професійно-прикладного спрямування на основі переважного застосування засобів волейболу та перевірити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей.

**Предмет дослідження** – технологія фізичного виховання студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей професійно-прикладного спрямування.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічні методи, методи психодіагностики, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Науково-практичне значення роботи** полягає у впровадженні її результатів у навчально-виховний процес для викладання предмету «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» у закладах вищої освіти III-IV рівнів акредитації, а також при викладанні дисципліни «Фізичного виховання» для студентів, які займаються у секціях.

**Публікація** та апробація результатів здійснювалася шляхом участі у XI міжнародній науково-методичній конференції «Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії» (Харків, 2021р.), а також у XXI міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (Суми, 2021р.). На науково-практичній та науково-методичній конференції нами була представлена «Технологія фізичного виховання студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей» у якій були розглянуті організаційно-методичні аспекти застосування засобів волейболу на заняттях фізичної культури у студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. Розроблена і експериментально обґрунтована технологія фізичного виховання студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей.

# РОЗДІЛ I

## СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ПОШУКУ ЕФЕКТИВНИХ ШЛЯХІВ ПОКРАЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНО-ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

### 1.1 Напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти

Збереження здоров'я людини - одна з глобальних проблем, які є життєво важливими для людства. Сьогодні на державному рівні встановлено наявність демографічної кризи в Україні, однією з причин цього є відсутність у суспільстві "етичного ставлення до здоров'я". На жаль, сприяє цьому те, що існуюча в Україні система фізичного виховання не може гарантувати здоров'я населення [5].

Аналіз літературних джерел О. Я. Кібальник [34], Т.Ю. Круцевич [40], Н. І. Турчина [69] показує, що стан здоров'я молоді останнім часом значно погіршився. Незадовільний стан здоров'я майже всіх груп населення в Україні є загальновідомим фактом, який призводить до ослаблення політичної, економічної та оборонної безпеки держави, а отже, привертає увагу та термінові дії на рівні уряду. Слід зазначити, що більше 50% випускників фізично не можуть добре працювати на виробництві, а більше половини студентів демонструють погану фізичну форму [63].

Вивчення наукової літератури Т. Ю. Круцевич [40], Р. Т. Раєвський [65], В. В. Романенко [66], В. О. Темченко [68] показує, що організація процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти потребує вдосконалення, спрямованого на поліпшення здоров'я та розвиток психофізичних якостей, існуючі методи недостатньо ефективні для підвищення фізичної підготовленості, інтересу студентів до фізичних вправ.

Вивчаючи наукову літературу Л. В. Волков [9], Д. Н. Давиденко [12]; Л. П. Долженко [14], Л. П. Пилипей [60], спостерігається брак фізичної активності

серед студентів та низький рівень фізичного здоров'я та підготовленості, що свідчить про відсутність освітніх умов для реалізації необхідного та мотивувального підходу до організації фізичного виховання.

Удосконалення навчально-виховного процесу фізичного виховання в коледжах вже давно є серйозною проблемою для співробітників коледжу. Єдиний вихід - розробка нових підходів до системи фізичного виховання [49].

В останні роки було оприлюднено низку правових положень щодо організації системи фізичного виховання у закладах вищої освіти: Наказ МОН «Про положення про Всеукраїнський огляд-конкурс на кращий стан фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України» (№ 742 від 20.12.2005); національний указ Президента України «Про заходи щодо вдосконалення системи вищої освіти України» та ряд інших нормативних документів. Однак до цього часу не було розроблено чіткого плану дій щодо покращення якості організації процесу фізичного виховання для вдосконалення вищої освіти.

Відомий вчений у галузі спорту та фізичної культури Т. Ю. Круцевич стверджує, що невелика кількість навчальних годин на тиждень все більше вилучається з теоретичної та методичної підготовки студентів у галузі фізичної культури та, що процес фізичного виховання орієнтована насамперед на ефективність, працездатність та зміцнення здоров'я [40].

Останнім часом велика увага приділяється професійній підготовці (ППФП), яка, як окремий розділ спортивної програми, є ланкою, яка пов'язує фізичну, психофізіологічну та психологічну освіту студентів закладів вищої освіти з їх майбутньою професійною діяльністю. П. Пилипей [60], А. П. Дяченко [16], Н. Завидівська [23], В. А. Кабачков [31], В. П. Жидких [21].

На сучасному етапі фізичного виховання фізичне виховання, орієнтоване на зайнятість, набуває особливого значення як особливий економічний фактор, що створює ринок для висококваліфікованих фахівців. Він також повинен служити активній адаптації молодих людей до складних умов праці,

забезпеченню особливої фізичної підготовленості та стати високопрофесійними фахівцями.

Загальновідомо, що ефективність багатьох видів професійної роботи залежить від конкретної фізичної підготовки, набутої у напрямку безперервних занять, що певною мірою відповідає вимогам цієї професійної роботи та її умовам функціонування організму. Ця залежність науково доведена у світлі уявлень про закономірності впливу різних аспектів загального та фізичного розвитку особистості на життєвий процес. Практика показала, що застосування цих законів призвело до формування окремої форми фізичного виховання - професійної та прикладної фізичної підготовки.

В. Кабачков та С. Полієвський (2010) посилаються у своїй роботі на висловлювання П. Лесгафта (1891), який наголошує: «Введення фізичної освіти в професійну школу, ми маємо на увазі досягнення мистецтва в ремеслі».

Огляд літератури виявив, що у 1923 році вперше була розроблена програма фізичного виховання, спрямована на розвиток професійних та прикладних навичок [32]. Це були орієнтири для виконання фізичних вправ на заводах і фабриках.

Б. І. Загорський (1975) говорив: «Основною метою професійного та прикладного фізичного виховання є цілеспрямований розвиток та підтримка на найкращому рівні фізичних та психофізичних характеристик особи, до якої підвищені вимоги до конкретної професійної діяльності, тобто як підготовка функціональної стабільності організму, про умови даної діяльності. Розвиток прикладних та моторних навичок особливо необхідний через специфічні зовнішні умови праці, саме тому підготовленість більшості випускників не відповідає вимогам сучасного виробництва»[24].

Ряд експертів [32] вважають, що висока загальна фізична підготовка дозволяє учням негайно адаптуватися до виробничих потреб, добре працювати і мати досить значний вплив на розвиток моторики.

Важливість професійної та прикладної фізичної підготовки, на думку В. І. Ільнича (1991), полягає в тому, що фізична праця та спорт базуються на

подібних рухових процесах, а тому подібність психофізіологічних характеристик може встановити прямий зв'язок між будь-яким типом вправ з роботою. Тобто необхідно враховувати певний принцип - специфіку. Було рекомендовано впровадити цю систему як додаткові інструменти та принципи загальної моторної освіти під час навчання відповідно до методу "Zentralanstalt für Arbeit" (Центральне бюро праці). Тому програма мала багато освіти, автор зробив висновок про необхідність поєднання фізичної культури з роботою. Форми культури руху, запропоновані «Центральним інститутом праці», є, таким чином, прототипом сучасної промислової гімнастики та професійно-прикладного фізичного виховання.

С. І. Кириченко (1998), у свою чергу, зазначає: «Найбільш конкретний зміст розвитку ідей професійного фізичного виховання під час занять фізкультурою було отримано в 1976 році в навчальних програмах навчальних закладів професійно-технічної освіти. Одним із центральних пунктів цієї програми є особливий напрямок професійної та прикладної спортивної підготовки з науково-розробленими пропозиціями для різних професійних груп». У розділі описується проблема ППФП, яка орієнтована на особливі вимоги сучасного промислового виробництва.

У професійній та прикладній спортивній підготовці використовуються різні методи орієнтації на здоров'я, а саме: удосконалення рухових навичок, циклічні вправи для оптимізації фізичного розвитку, зміцнення та збереження здоров'я.

В. К. Бальсевич (2003) зазначає: «Професійна підготовка має бути невід'ємною частиною загального процесу підготовки фізичного виховання, і було б неправильно порівнювати загальну фізичну освіту із застосуванням, навчанням на фазах фізичного виховання. Прикладний та загальний вид спорту поділ навчання так, ніби заважає один одному, якщо вважається послідовним» [6].

Т. О. Лоза (2012) вказує на принцип орієнтації на здоров'я, на її думку, питання оптимальної організації фізичного виховання розглядаються студентами у нерозривному зв'язку з темою здоров'я [43].

Головні думки сучасного розвитку професійно-прикладної фізичної культури описані в роботі Л. П. Пилипея (2009, 2015), А. Я. Найна та В. М. Менщикова (2000).

С. С. Коровін (2000) у своєму досвіді виявив, що професійно-прикладна фізична підготовка та фізичне виховання страждають від відстороненості особистості та формування її специфічних культурних особливостей, які є найважливішими для підвищення якості освіти та професійного профілю [38].

На думку В. М. Менщицькова та А. Я. Найна (2000), сьогодні в умовах гуманізації настав час детальніше розглянути питання: що саме слід додати до педагогічної освіти. Тобто мова йде про необхідність детальної розробки та запровадження таких освітніх програм, які відповідали б профілю видів професійної освітньої роботи [52].

Таким чином, аналіз проблеми професійного та прикладного фізичного виховання студентів у теорії та методах фізичного виховання показав, що:

- професійно-прикладна фізична підготовка передбачає міцне здоров'я та розвиток професійних фізичних якостей, моторики та виняткових професійних здібностей, необхідних для успіху професійної діяльності;

- рух позитивно впливає на психоемоційний стан особистості;

- професійна діяльність викладача та педагогічна діяльність студента належать до видів психологічної роботи, які супроводжуються високим нервово-психологічним тиском та низьким рівнем рухової активності;

- фізична культура завжди була одним із засобів підготовки людини до праці;

- успіх професійної діяльності представників інтелектуальних форм роботи залежить від загальної наполегливості, що дозволяє тривалий час зберігати високу працездатність;

- удосконалення технічної та прикладної фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти з урахуванням психоемоційного стану особистості та можливості вибору курсу тепер є передумовою професійної підготовки майбутніх програмістів;

- професійно-прикладна фізична підготовка студентів закладів вищої освіти має здійснюватися з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності.

Дослідження показують, що переважна більшість студентів не хочуть брати участь в уроках фізичної культури. Основною причиною є відсутність диференційованого підходу до вправ та властиві йому навантаження, що стимулюють учня до фізичної культури [44, 56].

Зокрема, І. Ополонець та Н. Завидівська (2010) запропонували метод вдосконалення ППФП шляхом впровадження моделі професійно-прикладних принципів здорового способу життя для студентів програмістів, основною функцією якої є оптимізація формування процесу здорового способу життя [44].

Т. О. Лоза говорила: «Здоров'я багато в чому визначається ступенем розвитку якісних аспектів фізичної активності, а саме: рухливості, витривалості, сили, гнучкості, швидкості. Кожна з цих властивостей допомагає поліпшити самопочуття та загальний стан здоров'я» [43, 56].

Необхідно перевірити чудові можливості підготовки фахівців до академічних стандартів на предмет відмінностей та подібностей у їх професійних вимогах; групувати та систематизувати спеціальності, відповідно до галузей підготовки університетів.

Після вивчення прикладної фізичної культури можна з упевненістю сказати, що вона знайшла своє місце у закладах вищої освіти та стала невід'ємною частиною загального процесу фізичного виховання.

Згідно з дослідженням вчених [33], процес професійної підготовки сьогодні повинен вирішувати такі завдання:

1. Сприяти формуванню правильної постави.

2. Поліпшити опірність організму до однотипних дій і рухів.

3. Сприяти вдосконаленню професійних навичок: пропорційні та різноманітні рухи тіла, розмірені рухи кистей, пальців у різних площинах з різною амплітудою.

4. Підтримувати високу працездатність в умовах тривалого перебування в умовах гіпокінезії та гіподинамії.

5. Поліпшення роботи дихальних шляхів, серцево-судинної системи, запобігання застою крові в органах малого тазу та кінцівках [33].

Дослідження останніх років показують, що для організації всебічного процесу професійної підготовки необхідно поєднати та інтегрувати щонайменше шість видів підготовки:

- Психологічну, яка встановлює стійкість фізіологічного та психічного рівнів людського фактора до екстремальних умов, таким чином матеріалізуючи професійні знання, уміння та навички у більш надійних параметрах;
- Фізичну, що пропонує рухливість, стійкість до гіпокінезії та гіподинамії;
- Теоретичну, що формують рівень наукових та евристичних знань;
- Справжня професійна діяльність в різних умовах;
- Тренажерну (спеціальну), яке відображає професійну діяльність та її окремі фрагменти за нормальних та екстремальних умов праці [47].

ППФП спрямований не тільки на збільшення фізичних можливостей людини, а й на поліпшення загального стану функціонування організму, тобто бажання виконувати розумову чи фізичну роботу, знімає втому, підвищує працездатність організму [61].

На думку К. В. Мулик та К. В. Максимової (2017), сутність професійного розвитку полягає в тому, що особа, яка здійснює професійну діяльність, лише починає опановувати її функціональним змістом [47].

Як говорив, Л. П. Пилипей: «Фактором, що стимулює професійний розвиток, є особистісний розвиток майбутнього фахівця. Таким чином, на

початковій фазі професійного розвитку існують лише загальні вимоги до оволодіння предметом, які необхідні для останнього етапу навчання та подальшого професійного розвитку та розвитку» [61].

Розбір останніх публікацій та вивчення головних питань фізичного виховання показує, що в цьому напрямку працювало багато зарубіжних та вітчизняних фахівців у галузі фізичного виховання [10; 41]. Автори розглядають вплив фізичної активності на психоемоційний стан в умовах навчання, праці та побуту, а також вплив нових технологій на організацію фізичного виховання у закладах вищої освіти. Аналіз показує, що дослідження, спрямовані на формування профілю фізичного виховання молоді відповідно до специфіки

«Різні форми підготовки майбутніх фахівців характеризуються професійними вимогами, які необхідно враховувати при розробці професійно орієнтованих курсів фізичного виховання у закладах вищої освіти» - говорив Л. П. Пилипей [59].

Кожен із напрямів підготовки відповідає своїм психофізіологічним якостям, які зумовлюють успіх майбутньої професійної діяльності і які необхідно враховувати при створенні програм фізичної культури для студентів, тобто знань, набутих навичок; режим відпочинку та роботи; своєрідність професійних захворювань та втома; майбутні умови праці; особисті психофізіологічні характеристики, необхідні для наступної успішної професійної діяльності.

Тому при розробці професійних програм фізичного виховання необхідно враховувати індивідуальні якості та особливості, які стануть результатом успішної роботи. Ці характеристики включають спеціальні знання, навички та технічні можливості, а саме:

- вольові навички навички саморегуляції психофізіологічного стану, мобілізації добровільних розумових зусиль

- наукова організація роботи (використання ресурсів фізичної культури у режимі відпочинку та роботи: різні форми вправ, фізичні перерви););
- контроль дихання (довільне розслаблення м'язів, затримка дихання);
- швидке запам'ятовування, вирішення операційних проблем, швидке відтворення;
- сенсорні можливості (сприйняття відстані, сприйняття та сприйняття різних кольорів, швидкість сприйняття та тактильне сприйняття) [60].

Незважаючи на дослідження попередників, якість фахівців ППФП потребує покращення у різних сферах. Проблеми професійної та прикладної фізичної підготовки можна вирішити лише ретельними дослідженнями.

Фізичне виховання, орієнтоване на працевлаштування студентів у різних галузях, сьогодні має враховувати такі фактори:

- отримання теоретичних знань та методів їх застосування в умовах праці, відпочинку та побуту;
- Підкреслений вплив вибраних методів фізичного виховання на розвиток певних спеціальних психофізіологічних та фізичних якостей, необхідних для високопродуктивної роботи фахівців у певному виді діяльності.

Фізичне виховання студентів, орієнтоване на працевлаштування, підкреслює важливість та необхідність використання сучасних засобів фізичного виховання для підготовки майбутніх спеціалістів у різних галузях. Необхідність вирішення стану затребуваної проблеми професійно-прикладного фізичного виховання у вузах робить надзвичайно важливою розробку та впровадження ефективних засобів забезпечення фізичної надійності та підготовки до високопродуктивної роботи у ЗВО.

Основною метою та результатом навчання студентів у ЗВО є формування у них готовності до професійної діяльності. Вчені та спеціалісти Є. А. Захарін [25], С. В. Радаєва [64] вважають: «Необхідністю заходів щодо збільшення не

тільки професійних знань, а й загальної психофізіологічної підготовки до майбутньої роботи». Н.Турчина [69]. Тому нові соціально-економічні умови сучасного молодіжного життя дійсно потребують перегляду та оновлення системи засобів, методів та форм освітнього процесу [45, 51].

Ряд авторів [33, 37, 57, 66] надають великого значення вивченню потреб, інтересів та мотивації молоді до фізичних вправ та ведення здорового способу життя. На жаль, відсутність мотивації до фізичної культури та спорту залишається проблемою у фізичному вихованні.

Підводячи підсумок, можна сказати, що в раціонально-сучасній системі фізичного виховання не можна ігнорувати мотивацію до фізичної активності; не бачити, чим хоче займатися молодь; втратити інтерес до засобів і методів фізичного виховання, які є змістом університетських програм фізичної культури. Лише із впровадженням у навчальний процес нових технологій можна досягти ефективності фізичного виховання та покращити професійну підготовку та здоров'я студентів.

## **1.2 Шляхи покращення професійно–прикладної фізичної підготовки студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей**

Б. І. Загорским [24], В. І. Ільїнічем [29], В. А. Кабачковою [32], обґрунтовано доведена ефективність професійно–прикладної фізичної підготовки (ППФП) у формуванні професійно-важливих психічних і фізичних якостей, підвищення рівня фізичної та професійної підготовленості, стійкості організму до професійних захворювань, успішності оволодіння професією та подальшого вдосконалення в ній.

Розгляд останніх досліджень і літературних джерел говорить про доцільність створення експериментальних програм ППФП студентів ЗВО на основі окремих спортивних спеціалізацій (атлетична гімнастика, баскетбол, гандбол, ритмічна гімнастика, спортивне орієнтування, боротьба).

Труднощі професійної підготовки майбутніх фахівців залишаються вагомими і актуальними сьогодні. Тому проблема покращення процесу

професійно–прикладної фізичної підготовки (ППФП), як тієї, що є одною зі складових професійної майстерності людини, потребує дієвого підходу до її вирішення [22].

«Вміння працювати з різними програмами на комп'ютері являється обов'язковим для студентів сучасних закладів вищої освіти. У зв'язку з цим студентам доводиться чимало часу проводити в положенні «сидячи» за комп'ютером, вивчаючи і освоюючи роботу з даними програмними пакетами, що призводить, як правило, до зменшення обсягу рухової діяльності» - заявляв Л. П. Пилипей [22, 60].

Результати спостережень свідчать про те, що значення хорошого фізичного стану працівників поточного виробництва яскраво проявляється у стійкості до захворювань, здоров'я та негативного впливу виробничого середовища [20, 29].

Отже, на нашу думку, у структурі загальної підготовки людини до економічної спеціальності, фізична підготовка посідає певне місце, рівноцінне з іншими. Неможливо представити собі програміста, у якого не розвинута загальна та силова (статична) витривалості з постійною зосередженістю.

Отже, на нашу думку в структурі загальної готовності людини до економічної спеціальності фізична готовність займає своє певне місце, рівноцінне іншим. Неможливо уявити програміста, у якого не розвинуті загальна й силова (статична) витривалість при постійній концентрації уваги.

Численні напрямки підготовки фахівців відповідно до стандартів вищої освіти потрібно проаналізувати на подібність і відмінність їхніх професійних вимог; систематизувати і згрупувати спеціальності; відповідно до напрямків підготовки спеціалістів у закладах вищої освіти розробити програми.

Проблема професійно-прикладної фізичної підготовки студентів завжди була актуальною серед учених. Сьогодні вже розроблені наукові основи ППФП майбутніх професіоналів різних спеціальностей [16, 20, 24, 32, 37, 46]. Науковці вважають [4, 6, 69], що покращення професійно прикладної фізичної підготовки можна здійснювати

з застосуванням різних засобів: аеробіки, спортивних ігор, плавання, легкої атлетики, та інших.

Н. Н. Завидівська [23], запропонувала методику покращення ППФП за рахунок запровадження моделі професійно-прикладних основ формування здорового способу життя студентів закладів вищої освіти економічного профілю, основною функцією яких є оптимізація процесу підготовки до здорового способу життя. Не дивлячись на наукові дослідження попередників, якість ППФП фахівців потребує підвищення в різних сферах.

### **1.3. Педагогічні технології в системі фізичного виховання студентів вузів**

Останнім часом, в галузі освіти все частіше використовуються поняття «технологія» та «методика», межі між якими чітко не визначені. Т. Ю. Круцевич [40], дає визначення поняттю фізкультурно-оздоровча технологія, відзначивши: «Ця технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, що розробляє та удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу».

На думку О. М. Пэхоти [57], педагогічна технологія - концепція взаємовпливу нових засобів та методів навчання і підходу до організації навчання.

Тому, О. Губарева [11], О. Я. Кібальник [34], підготували фітнес-програму як виду рухової активності для кращого зміцнення здоров'я, фізичної підготовленості для задоволення психологічних потреб, , розвитку фізичних якостей а також для зняття втоми. А такі науковці як С.Г. Защук, Т. В. Івчатова [27], дійшли висновку, що є сенс підвищувати ефективність занять фізичним вихованням студентів є методика використання аеробіки на заняттях баскетболу, який корисний для здоров'я.

Історико-філософський аналіз показує, що неодмінною складовою гармонійного розвитку особистості є взаємодія естетичного та фізичного виховання, що поєднує фізичні та психічні якості. [70]. Так, О. Губаревою [11],

була розроблена педагогічна технологія підвищення фізичної підготовленості. Вона вивчала вплив різноманітних видів аеробіки на організм людини та порекомендувала використовувати цілісний підхід на заняттях фізкультури та здоров'я з жінками середнього віку.

Нині в літературі існує безліч робіт, присвячених питанню фізичного виховання студентів [6, 16, 20, 42]. Їх велика кількість свідчить про відсутність методологічно обґрунтованих підходів до оцінки наявного соціального досвіду з проблем реформування фізичного виховання у закладах вищої освіти [22]. Підтвердженням цьому є багато досліджень [1, 2, 15, 18], присвячені покращенню фізичного виховання студентів, але незважаючи на цей факт, до сьогодні кардинальних змін у вирішенні цієї проблеми не відбулося.

Так, наукові роботи [49, 64, 69], були присвячені корекції фізичної підготовленості студентів з використанням різних видів спорту, як спосіб покращення здоров'я. «Організація занять з фізичного виховання студентів на основі самостійного вибирання студентами спортивної спеціалізації» - на думку Н.І. Турчиної [69], є найбільш прогресивною формою. У досліджах автора зазначено, що саме такий підхід мотивує до конкретного виду спорту та інтерес до розвитку своїх фізичних якостей.

Останнім часом, деякі науковці бачать вирішення проблеми удосконалення системи фізичного виховання через спортизацію. Ми схилиємось до думки науковців Л. І. Лубишевевої; В. К., Бальсевич [45], що спортизація фізичного виховання дозволяє розкрити та реалізувати потенційні і реальні можливості студентів, дозволяє вирішувати виховні та навчальні завдання у порівнянні з традиційними підходами до організації фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Тому, незважаючи на велику кількість досліджень зарубіжних авторів і вітчизняних, актуальною є проблема пошуку дієвих шляхів вдосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Це можливо лише за умови впровадження нових технологій фізичного виховання, спрямованих на підвищення показників фізичної підготовленості, покращення рівня здоров'я та

рівня професійно важливих психофізіологічних якостей студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей; які б сприяли розвитку позитивного інтересу до занять спортом і фізичною культурою, як у вільний від навчання час, так і у системі освіти.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### **2.1. Методи дослідження**

Під час дослідження ми використовували такі методи:

2.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

2.1.2. Педагогічне спостереження.

2.1.3. Методи психодіагностики та працездатності.

2.1.4. Анкетування.

2.1.5. Педагогічний експеримент.

2.1.6. Методи математичної статистики.

#### **2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури**

Ми проаналізували 71 джерело науково-методичної літератури. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних дозволили визначити взаємозв'язок студентів з фізичним і спортивним вихованням, організацією змісту та реалізації професійно-прикладної фізичної культури, ефективність використання різноманітних засобів фізичного виховання і спорту на розвиток важливих психофізичних якостей програмістів.

#### **2.1.2. Педагогічне спостереження**

Педагогічне спостереження проводилося протягом усього дослідження; Його об'єктом було 49 студентів ( $n = 49$ ) в інформаційно-логічній групі спеціальностей на першому році навчання. Ми простежили за реалізацією змісту розробленого експериментального фактора, оцінили поточні навчальні досягнення, вибрали методи і засоби проведення занять, визначили інтенсивність навантаження та відповідність навичкам випробовуваних.

### 2.1.3. Методи психодіагностики та працездатності

Використовувались для оцінки професійно важливих якостей студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей.

Рівень фізичної працездатності визначався Пробою Руф'є. Особливість проби в тому, що після відносно невеликого навантаження визначається частота серцевих скорочень в різних фазах відновлення..

Проведення тесту. У положенні лежачи на спині студент знаходиться протягом перших 5 хвилин. На останній хвилині відпочинку визначається ЧСС за 15 секунд ( $P_1$ ). Потім учасник тестування протягом 45 секунд виконує 30 присідань. Після цього він лягає, і в нього знову підраховують ЧСС за перші 15 секунд ( $P_2$ ), а потім за останні 15 секунд першої хвилини періоду відновлення ( $P_3$ ).

Результат. Визначення індексу Руф'є, який розраховувався за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 * (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Табл 2.1.

#### Оцінка фізичної працездатності за результатами проби Руф'є

Індекс Руф'є	Оцінка
Більше 15	Погана
10 – 14	Задовільна
7 – 9	Середня
4 – 6	Добра
Менше 3	Висока

Інформація про стан серцево-судинної системи була отримана за результатами відновлення і безпосередньо при виконанні стрес-тесту. Таким чином, перші дані тесту Руф'є дозволили оцінити стан серцево-судинної системи (ССС).

З метою вивчення оцінки швидкості розумових процесів, продуктивності розумових операцій і визначення динаміки стомлення студентами інформаційно-логічної спеціальності ми використовували метод «арифметичний рахунок». Піддослідним були надані листи відповідей, що складаються з 70 арифметичних задач, що включають обчислення чотирьох простих арифметичних операцій за 10-хвилинний період. Студенти повинні були виконати в розумі всі математичні операції відповідно до завдання і записати результати під стрічку. Підраховувалася кількість правильно вирішених проблем і помилок, результати окремих досліджень переводилися в бали.

Для визначення характеристик оперативної пам'яті студентів був обраний метод «шкали» (розроблена Б.Л. Покровським). Піддослідним пропонувалися бланки, на яких зображено 9 пристроїв зі стрілками, що показують. Під цими пристроями зображено 10 квадратів - задач, в середині кожних 9 кілець і стрілка, що вказує порядок, в якому ви повинні виконувати завдання. Суть даної методики полягає в додаванні показань в умі за вказаною в квадраті стрілці, яка відображається на квадраті одночасно розраховуючи ціну поділки кожної шкали з урахуванням попередньої суми показників. Отримані результати слід зазначити відразу над відповідним квадратом. Це завдання триває 6 хвилин.

#### **2.1.4. Анкетування**

Оскільки тема стосується студентів інформаційно-логічних спеціальностей і пов'язана з навчанням студентів, були враховані не тільки фізіологічні методи дослідження, а й соціологічний метод - анкетування.

Перша анкета була проведена для того, щоб дізнатися спосіб життя студентів, визначити їх інтереси, мотивацію і ставлення до різних видів фізичної активності, які студенти хотіли б практикувати під час навчання в університеті. Анкета включала 17 питань (Додаток А), що стосуються професійних якостей і збереження здоров'я фахівців.

### **2.1.5. Педагогічний експеримент**

Педагогічний експеримент полягав у визначенні впливу розробленої технології фізичного виховання на підвищення рівня професійно важливих фізичних якостей студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. В педагогічному експерименті взяли участь 49 студентів I-курсу інформаційно-логічної групи спеціальностей, які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи.

Для перевірки ефективності розробленої технології була сформована експериментальна група (Е,  $n = 24$ ) на базі Сумського державного університету, курси за запропонованою технологією проводилися двічі за розкладом академічних занять протягом одного тижня. Замість цього контрольна група (група студентів - К,  $n = 25$ ) брала участь у традиційній програмі ЗВО (два заняття фізкультури на тиждень).

### **2.1.6. Методи математичної статистики**

Результати експерименту оброблялися методами математичної статистики. При обробці отриманих експериментальних результатів використовувалися такі методи математичної статистики: метод середнього значення, розрахунок стандартного відхилення середньої арифметичної похибки, вірогідність результатів визначалася за допомогою t-критерію Стьюдента

## **2.2. Організація дослідження**

На першому етапі був зроблений інформаційний пошук, здійснювалося вивчення й аналіз літератури з питань організації і методики фізичного виховання студентів вузів, нормативні документи, що дозволяють окреслити проблему вдосконалення фізичного виховання студентів вузів у процесі навчання визначено об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.

На другому етапі була розроблена технологія фізичного виховання студентів інформаційно-логічної групи спеціальності на основі вивчення їх рухових переваг. Здійснено підбір відповідних засобів і методів фізичного виховання, які дозволять підвищити рівень професійно-важливих фізичних характеристик студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей.

Третій етап складався з проведення педагогічного експерименту. Для оцінки ефективності розробленої нами технології на початку і в кінці дослідження була проведено аналіз динаміки розвитку професійно важливих фізичних характеристик студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей під впливом запропонованої технології.

На четвертому етапі була проведена обробка, систематизація та аналіз результатів педагогічного експерименту, зроблені висновки і оформлена робота.

### РОЗДІЛ 3

## РОЗРОБКА ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНО-ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОГО СПРЯМУВАННЯ

### 3.1. Аналіз мотивів та рухових вподобань студентів до занять з фізичного виховання

Мета університету - готувати кращих фахівців, добре підготовлених в обраній професійній сфері. Поточні умови життя означають, що студенти повинні проводити більшу частину свого часу, сидячи за комп'ютером, навчаючись і вивчаючи необхідні матеріали, щоб в майбутньому отримати бажану, престижну і добре оплачувану роботу. Така ситуація призводить до зниження рухової активності студентів, погіршення самопочуття, розумової і фізичної працездатності, що призводить до зниження загальної успішності майбутніх фахівців.

Фізичне виховання студентів - необхідна і важлива частина освітнього процесу в закладах вищої освіти. Відомо, що одним з основних завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти є сприяння покращенню здоров'я студентів, забезпечення високого фізичного стану студентів, їх соціальної та фізичної працездатності. Тому фізичне виховання повинно бути спрямоване на розвиток важливих професійних якостей, необхідних для подальшої професійної діяльності [47; 48; 67].

«Щоб стимулювати інтерес студентів до різних типів вправ, ми використовували різні сучасні методи і технології, які спрямовані для того, щоб викликати інтерес до фізичної активності. Слід зазначити, що при роботі зі студентами-підлітками слід приділяти особливу увагу їх фізичним і індивідуальним здібностям, щоб підвищити позитивний настрій і інтерес молодих людей до занять фізичними вправами під час навчання» - говорила Н. І. Турчина [69].

Фахівці в цій галузі стикаються з необхідністю знайти, розробити і впровадити методи оздоровлення, які, в свою чергу, будуть дуже позитивно сприяти підвищенню мотивації і формування звичок для регулярних фізичних вправ, здоров'я студентів, фізичної та розумової підготовки. Все це сприятиме високій і ефективній роботі в обраній сфері в майбутньому, додасть почуття задоволеності і впевненості. Тому актуальною є проблема поліпшення фізичного виховання студентської молоді і пошуку способів оздоровлення.

«Особливість фізичного виховання в тому, що усвідомлена інформація стає цілеспрямованою мотивацією до занять, використання природних факторів і формуванню способу життя, що сприяє досягненню соціальних та особистих цілей. Критерієм ефективності цього процесу має бути стан здоров'я студентів, рівень їх соціальних і фізичних показників» - зазначає Т. Ю. Круцевич [40].

Встановлено, що необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання молодим студентам можливості проявити самостійність і ініціативу. Вчені припускають, що проблема мотивації для фізичної культури в закладах вищої освіти актуальна сьогодні [35; 54].

Науковці зауважують [55; 71], якщо заняття проходять в цікавій та активній формі, з використанням незвичних методів, то це є тим фактором, що сприятиме інтересу в студентів до занять. Причому, вабливою для них стає та робота, яка вимагає постійного напруження та великої концентрації. Але величину напруження та концентрації потрібно корегувати, бо це може призвести до зниження інтересу до виконання завдань та швидкого стомлення.

У найзагальнішому сенсі мотив - це те, що визначає, мотивує і спонукає людину вчинити певну дію [41]. Тому, на наш погляд, мотив - це, перш за все, спонукальна причина, він задає дії людини певного напрямку і змушує його діяти в певному руслі. У повсякденному житті людина постійно стикається з проблемою цікавості, хоча не завжди в ній розбирається. Однак від мотиву залежить кінцевий результат діяльності.

Мотивація - одна з фундаментальних проблем як зарубіжної, так і вітчизняної психології і педагогіки [26]. Існують внутрішні чинники, за якими існують деякі розбіжності щодо систематичних вправ як способу поліпшення у молодих людей через мотивації. Зовнішні фактори, такі як: поради вчителів, друзів, участь в конкурсах, телебачення і преса, які відносно рівносильні. Бажання, переконання, знання і пошук причин, що перешкоджають досягненню вашої мети, також можуть розглядатися як внутрішні чинники.

Низька мотивація молодих студентів пов'язана з певними факторами, які в тій чи іншій мірі можуть грати роль в залежності від умов проживання студентів, сімейного виховання і навколишнього середовища. При спеціально організованої рухової активності необхідно розкрити зміст і особистісний смисл цієї діяльності, щоб студенти розуміли мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами фізичного виховання і особистісного розвитку.

Т. С. Плачинда вважає: «Характерний статус дисципліни «Фізичне виховання» обумовлений тим, що її програма включає безпосередню участь кожного учня в фізичних вправах, які є навітніми засобом поліпшення працездатності і здоров'я майбутніх професіоналів» [63].

Згідно з дослідженнями Л.К. Кожевникова [36], ми знаємо, що студентське життя - це особливий етап розвитку людини, пов'язаний з розвитком розумових і фізичних здібностей, оскільки саме в цьому віці відбувається інтенсивна соціалізація особистості та розуміння важливості особистого фізичного та інтелектуального розвитку як передумова успішної професійної підготовки до майбутньої трудової діяльності.

Таким чином, вивчення рухових уподобань і мотивації молодих студентів до занять фізичним вихованням допоможе визначити засоби фізичного виховання, які стимулюють інтерес та збільшенню стійкої потреби до занять фізичними вправами у студентів.

В анкетуванні взяло участь 49 студентів 1 курсу Сумського державного університету.

Дані соціологічного дослідження показали, що 45,2% студентів вважають домінуючим мотивом заняття фізичного виховання - розвиток фізичних якостей (витривалість, спритність, сила, гнучкість, швидкість та ін.) (рис. 3.1).

Одним із головних мотивів для 23,6% студентів є «покращення стану здоров'я». Варто відзначити, що дана модель є пріоритетною для людей з вадами у стані здоров'я. Для 24,3% студентів найголовніше - бути в оптимальній фізичній формі, мати гарну фігуру. Слід додати, що 6,9% - це відповіді студентів, які бачать головну мету до занять фізичним вихованням - зменшення зайвої ваги.

Завдяки соціологічним дослідженням ми з'ясували, які форми фізичного виховання найбільш цікаві та приносять задоволення студентам.

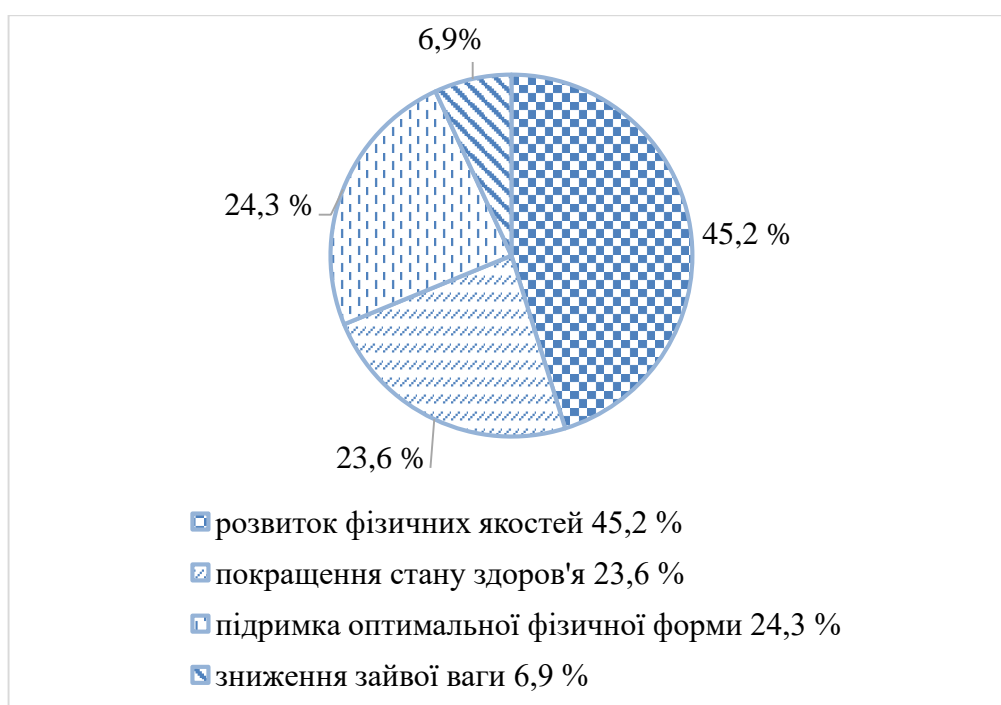


Рис. 3.1. Мотиви студентів до занять фізичними вправами

Для визначення рухових вподобань і форм проведення занять в анкеті на запитання «Яка форма проведення занять фізичною активністю Вам подобається?», 72,0% студентів заявили, що найкраща форма для них - заняття за вибором спортивної секції (рис. 3.2).

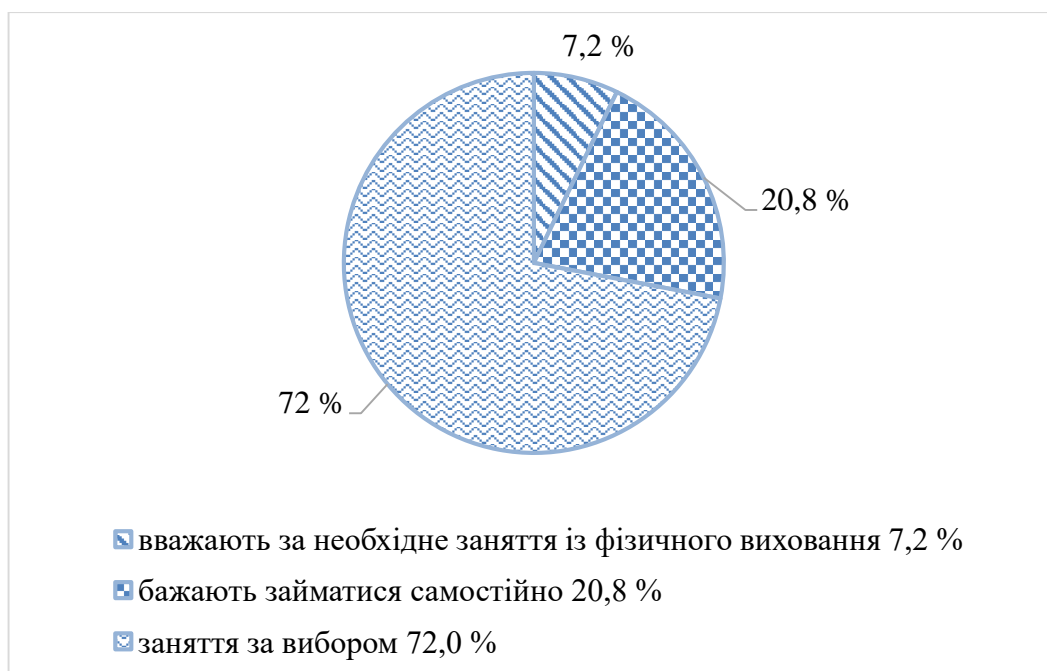


Рис. 3.2. Визначення пріоритетних форм проведення занять

Можливість вільного вибору форм занять фізкультурою свідчить про наявність у людини активного, усвідомленого інтересу до фізичного самовдосконалення [30].

Крім того, результати опитування показали, що 7,2 % студентів вважають за необхідне займатися фізичним вихованням у закладах вищої освіти, а 20,8 % респондентів свідомо вважають за краще займатися самостійно.

З досліджень [26; 39; 58] ми знаємо, що мотивація - це бажання людини щось робити. Відсутність мотивації студентів до занять фізичним вихованням є результатом загальних соціальних проблем.

Слід зазначити, що будь-яке тренування буде ефективним тільки в тому випадку, якщо людина буде фізично активною. Тільки реалізація принципу свідомості повинна забезпечити розуміння студентам значення і важливість фізичного виховання і, перш за все, активна поведінка молоді на таких заняттях.

Щоб визначити потребу в фізичних навантаженнях, ми поставили запитання в анкеті: «Ви займаєтеся спортом у вільний час?». Результати опитування показали, що 56,6 % «займаються фізичними вправами час від часу», 18 % студентів вказали на те, що не займаються взагалі, 25,4 % –

безперервно займаються фізичними вправами. Можна припустити, що це пов'язано з рядом причин; відсутністю знань, низькому рівні фізичного виховання людини, спосіб життя, низьку мотивацію і ін.

При визначенні рухових уподобань студентів до занять фізичним вихованням з'ясувалося (рис. 3.3 що найбільш популярними видами у студентів були ігрові види спорту – 34,3 % і заняття на тренажерних пристроях 12,6 %. Ці види діяльності забезпечують високий рівень емоційного фону і фізичного стану. 43,8 % студентів відповіли, що бажають займатися за різними фітнес-програмами, , тому що ці заняття допомагають знизити ожиріння і покращують стан фігури. 9,4 % студентів обрали інші види фізичної активності, до яких увійшли різні види рекреації, плавання, прогулянки на велосипеді та ін.

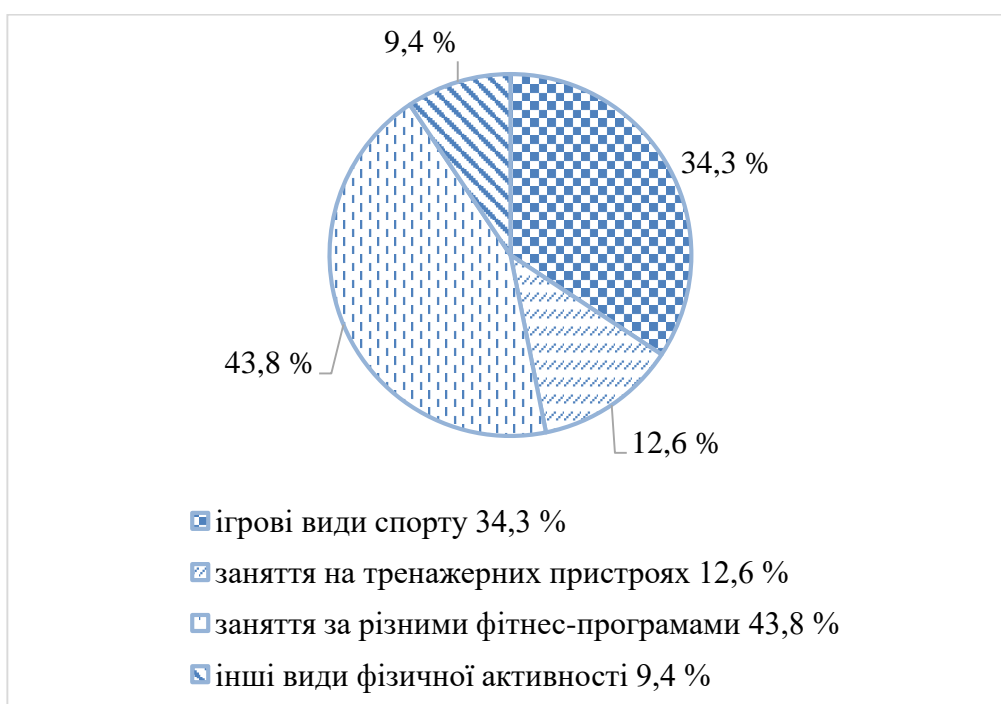


Рис. 3.3. Рухові вподобання студентів

Відомо, що інтерес - один з кращих мотивів. Однак викликати стійкий інтерес до фізичного виховання непросто. Але цього можна досягти шляхом цілеспрямованої роботи протягом усього навчання з використанням відповідних методів, інструментів і технік.

В результаті опитування ми виявили, що основними факторами, що визначають інтерес до фізичного виховання, є сучасні методи та програми (табл. 3.1).

Результати дослідження рухових уподобань і мотиваційних інтересів студентів показали, що навчальні програми з застосуванням сучасних рухів є пріоритетними для студентів.

*Таблиця 3.1*

**Фактори, що визначають інтерес студентів до занять  
з фізичного виховання (n=49)**

№	Варіанти відповідей	Кількість відповідей (%)
1.	Використання нинішніх інноваційних програм та методик.	40,2 %
2.	Різноманітність занять.	27,3 %,
3.	Індивідуальний підхід.	19,1 %
4.	Організація занять.	13,4 %

Результати анкетування (Додаток А) показали, що причини, що перешкоджають фізичної активності, такі: 65,4 % студентів відповіли, що їм не вистачає часу, тому що вони займається основним навчанням; 28,3 % опитаних студентів відповіли, що займатися фізичними вправами їм заважають інші причини (спілкування з друзями, сім'я та ін.); 6,3 % студентів вказали, що взагалі не займалися спортом і не бажають займатися фізичними вправами.

**3.2. Зміст та структура технології фізичного виховання професійно-прикладного спрямування студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей на основі волейболу.**

Грунтуючись на диференційований підхід до вибору засобів, ми розробили технологію фізичного виховання для професійно-прикладної спортивної підготовки студентів групи фахівців з інформаційної логіки. У нашому дослідженні ми розкриваємо технологію як системне поняття, яке

представляє собою синтез новітніх науково обґрунтованих інструментів в галузі фізичного виховання і спорті та сучасних психолого-педагогічних підходів у методології побудови і проведення занять на їх основі, індивідуальних особливостей студентів. їх мотиваційні пріоритети та їх фізична підготовка. Особливістю даної технології є можливість її використання як на аудиторних заняттях фізкультурою, так і на секційних заняттях зі студентською молоддю, яка ґрунтувалася на перевагах популярних у студентів видів спорту.

Таким чином, заняття за технологією фізичного виховання професійно-прикладного спрямування були включені до програми занять з фізичного виховання студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей СумДУ та під час проведення секційних занять у поза навчальний час. Впровадження технології передбачало навчання шість годин на тиждень.

Щоразу заняття розпочиналося з повідомлення студентам завдань. Підготовча частина заняття за технологією, розробленою для інформаційно-логічної групи спеціальностей, містила інформаційний блок, що складається з повідомлення про завдання на практичному занятті, вивчення спортивної термінології, правил змагань, методичних рекомендацій щодо правильності виконання дій, правильної постави, чіткості виконання вправ тощо.

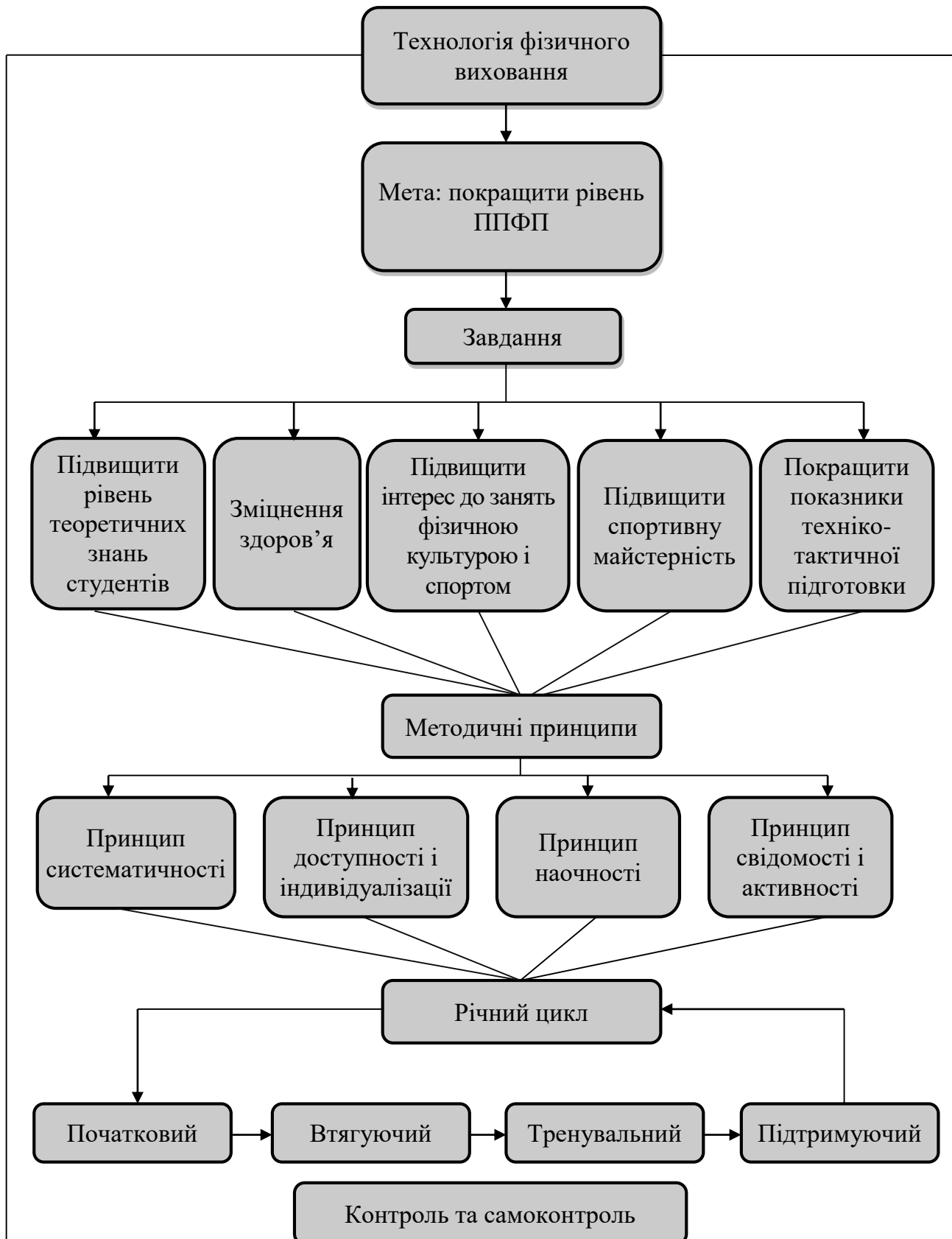


Рис. 3.4. Теоретико-методичні основи розробки технології фізичного виховання професійно-прикладного спрямування

Завданням розминочного блоку було підгоувати студентів до основного напруження м'язів за допомогою загальнорозвиваючих вправ, спеціальних фізкультурно-оздоровчих вправ, вправ на гнучкість з малою амплітудою, тощо. Основна частина вдосконаленої нами технології була поділена на два блоки: техніко-тактичний та допоміжний блок (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Структура заняття за розробленою технології фізичного виховання професійно-прикладного спрямування на основі волейболу**

Заняття				
Підготовка (15 хв.)		Основна (65хв.)		Заключна (10 хв.)
1.Інформаційний блок	2.Розминочний блок	Техніко-тактичний блок	Допоміжний блок	Відновлювальний блок
1.Повідомлення про завдання на занятті, вивчення термінології виду спорту 2. Правила проведення змагань 3. Методичні вказівки щодо виконання вправ	1. Вправи загальнорозвиваючого характеру 2. Вправи спеціальної фізичної підготовки	1. Навчання техніці виконання вправ 2. Імітаційні вправи 3. Спеціальні елементи гри у волейбол	1. Навчання техніці виконання вправ 2. Імітаційні вправи 3. Спеціальні елементи гри у волейбол	1. Вправи на релаксацію 2. Вправи дихальної гімнастики
<b>Методичні рекомендації</b>				
Виконувати вправи загальнорозвиваючого характеру, вправи спеціальної фізичної підготовки, вправи на гнучкість з невеликою амплітудою рухів.		Вправи виконувати в середньому і високому темпі з поступовим і послідовним нарощуванням інтенсивності	Рекомендується виконувати вправи в середньому темпі із середньою амплітудою рухів.	Рекомендується виконувати вправи на релаксацію та вправи дихальної гімнастики.

Техніко-тактичний блок був направлений на вивчення техніки виконання вправ та тактики спорту, включав вправи, що підвищують навички основних функціональних систем, покращення фізичного стану, включав у себе імітаційні вправи, тощо.

Допоміжний блок направлений був на підвищення рівня ППФП студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. Допоміжний блок включав в себе вправи які сприяли розвитку як загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також вправи які сприяли розвитку нервової, серцево-судинної і покращення дихальної системи, вправи динамічної і статичної витривалості, сили м'язів спини, плечового поясу, тулуба і також сили м'язів шиї.

Підсумком заняття стала заключна частина, яка включала відновлювальний блок, який містив в собі вправи на розслаблення, дихальні вправи, тощо. Під час розбоділу навантаження на кожне заняття нами було взято до уваги такі показники: рівень здоров'я кожного студента, вікові особливості, це нам дало змогу вибирати рівень напруження для спортсменів-початківців за точного корегування інтенсивності виконання вправ з боку викладача.

Розроблена нами технологія фізичного виховання була запропонована протягом навчального року на основі теорії адаптації організму до постійно мінливих зовнішніх і внутрішніх умов середовища, методичних засад оздоровлення та спортивної підготовки. (табл. 3.3).

Зважаючи на особливість учбового процесу, одним із основних аспектів спортизованого фізичного виховання студентів є розподіл засобів та методів навчання у річному циклі учбово-тренувального процесу на чотирьох фазах підготовки.

У структурі річного плану тренувань за нашою технологією на кожному з етапів в основній частині заняття змінюється рівень напруження тільки у техніко-тактичному та допоміжному блоках. Здійснювалось планування відповідно до основних завдань кожної з фаз підготовки у об'єднанні різних

засобів і методів підготовки, за для досягнення необхідного рівня підготовленості.

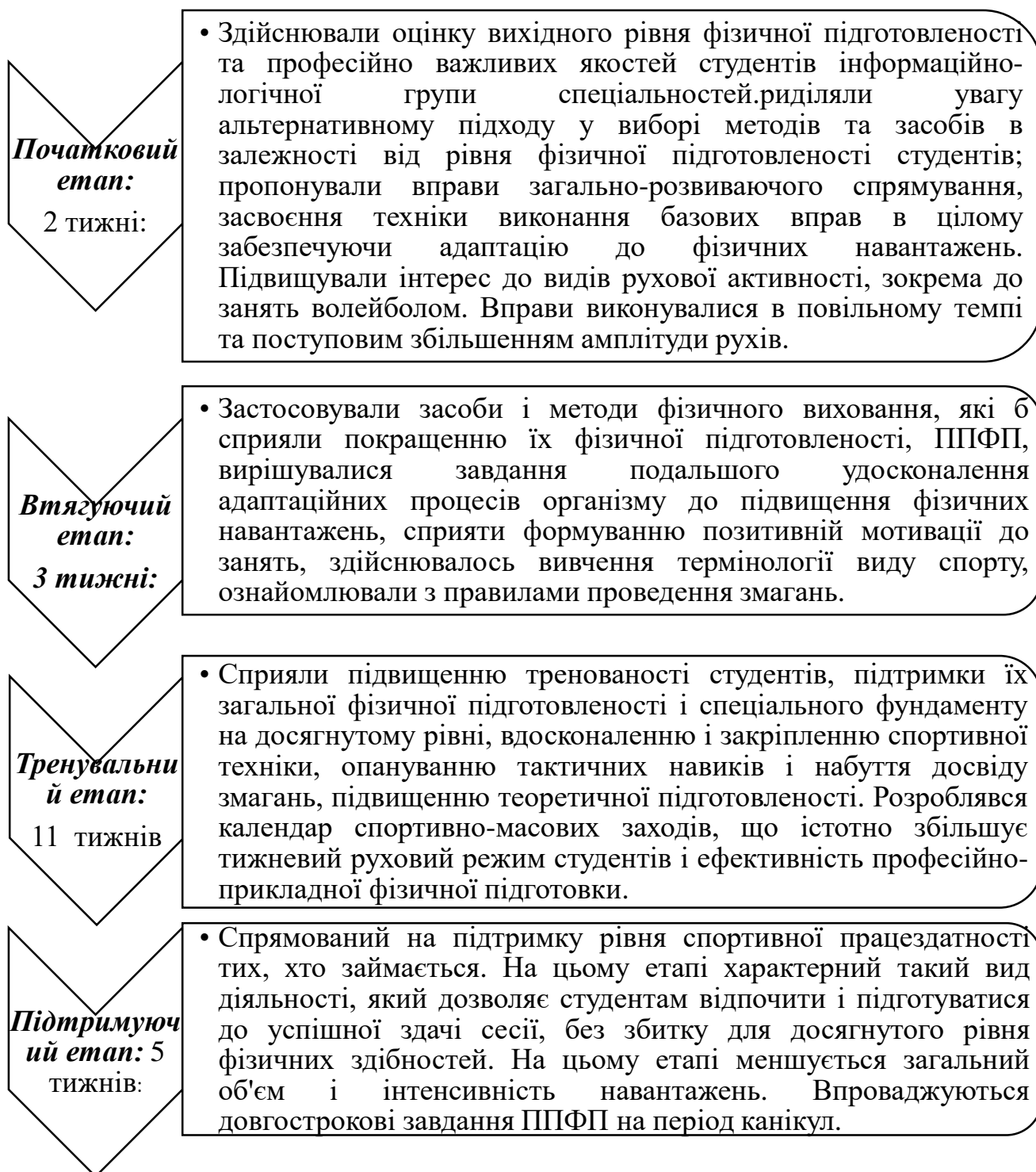


Рис. 3.5. Структура річного циклу тренування технологією фізичного виховання професійно-прикладного спрямування на основі волейболу

Виходячи із головних завдань початкового етапу тривалість техніко-тактичного блоку складала 25 хв., тоді як в до поміжному 40 хв. Як наслідок, це сприяло поступовому пристосування організму до основних навантажень. Тому під час цієї фази ми використовували вправи низької інтенсивності для покращення можливостей основних функціональних систем.

Для покращення фізичної підготовленості обрали – загальнорозвиваючі вправи, швидкий біг підтюпцем, силові та дихальні вправи, потягування, розтяжку. Плюс до всього ми навчали адаптованості до технічних засобів, прийомів та способів гри у волейбол, правилам гри, страхування та самострахування.

На втягуючому етапі техніко-тактичний блок складав 35 хв., навантаження, тоді як допоміжний блок складав 30 хв. відповідно, це досягалося шляхом використання вправ, спрямованих на покращення працездатності, механізмів і систем, що визначають рівень швидкісно-силових, якості гнучкості; компоненти витривалості; тренування рухових навичок і умінь.

На етапі тренувань техніко-тактичний блок був 45 хвилинним, а допоміжний – 20 хвилинним у відповідності. Під час цієї фази спеціальна підготовка постійно вдосконалюються, збільшуючи час на змагальні та спеціально підготовлені вправи. Ця фаза характеризується використанням усіх засобів тренувального процесу, масовим застосуванням вправ з високими навантаженнями та високою інтенсивністю.

На підтримуючому етапі, який складав 6 тижнів допоміжний блок був з навантаженням у 35 хв. Так же само як і техніко-тактичний блок який складав 30 хв., відповідно. Протягом цього часу ми запропонували вид діяльності, який дозволяв студентам розслабитися та підготуватися до успішного закриття сесії, не впливаючи на досягнуті фізичні навички.

Все вищезазначене сприятиме формуванню в студентів навичок самовдосконалення, інтересу до фізичних навантажень і спорту, особистого здоров'я та подальшого використання фізичної культури у повсякденному

житті..

Тому наша технологія складалася з практичних і теоретичних матеріалів. Під час практичного заняття було викладено теоретичний матеріал, який входив до інформаційного блоку в підготовчій частині кожного заняття.

Практичний матеріал, поданий в основній частині розробленої технології, був поділений на допоміжний та техніко-тактичний блоки, які були спрямовані на підвищення навичок основних функціональних систем, підвищення рівня підготовленості, відпрацювання техніки виконання вправ та підвищення рівня. ППФП студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей.

### **3.3. Вплив розробленої технології на розвиток професійно-важливих фізичних якостей студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей.**

З метою оцінки ефективності розробленої технології на розвиток важливих для професійної діяльності програмістів психологічних якостей було досліджено динаміку їх змін в процесі педагогічного експерименту (табл. 3.4, 3.5) в контрольній та експериментальній групах.

Для того щоб визначити оцінку швидкості розумових процесів і продуктивності розумових дій студентами інформаційно-логічної групи спеціальностей, нами було обрано методикау «арифметичне обчислення».

Випробовуваним було представлено картки, на яких утворено 70 задач з арифметики, відповідно методики, студенти повинні здійснити прості математичні дії за 10-ти хвилинний відрізок часу, у відповідності до завдань робити всі дії виконувалися усно, а одержані результати записували під смугою.

Отже, як бачимо з таблиці 3.4, респондентами групи К на початку експерименту було у даному тесті показано результат у  $30,08 \pm 3,96$  бали, а в кінці експерименту, цей показник знизився на 4,44 %, що становить  $28,8 \pm 3,34$  бали ( $P < 0,001$ ).

Таблиця 3.4

**Динаміка показників швидкості психічних процесів та продуктивності розумових операцій студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей у процесі педагогічного дослідження (n=49)**

Група	N	До експерименту	V (%)	Після експерименту	V (%)	Приріст (%)	P
К	25	30,08± 3,96	13,16	28,8 ± 3,34	11,6	-4,44	< 0,001
Е	24	30,58 ± 4	13,08	32,29 ± 3,5	10,82	5,29	< 0,001

Студенти експериментальної групи (Е), які на початку навчального року займалися на секційних заняттях із запропонованої технології фізкультури та виконували прості арифметичні завдання на 30,58 ± 4 бали, а в кінці року, нами відзначено статистично значущі позитивні зміни цього показника (P <0,001) у передсесійний період, він являв собою 32,29 ± 3,5 бали, приріст дорівнює 5,29 %.

Методика «шкали», розроблена Б. Л. Покровським, дала нам можливість вивчити особливості оперативної пам'яті студентів. Для її проведення ми задіяли спеціальні картки, на яких представлено 9 приладів зі стрілками. Під цими предметами показано 10 квадратів – задач, в середині кожного розташовано 9 кілець та стрілка, яка вказує, в якій систематичності потрібно виконувати завдання. Нижній ряд кілець відповідає нижнім приладам, середнім приладам – відповідає середній ряд і верхній ряд – відповідно верхнім.

мета даної методики полягає у додаванні усно, за визначеною на квадраті стрілкою, показання приладів, одночасно вираховуючи ціну поділки кожної шкали та удержуючи при цьому в умі попередню суму показників. Одержані результати потрібно відразу записати над відповідним квадратом. На обчислення цього завдання відводиться 6 хвилин часу.

Як видно з табл. 3.5, студенти групи К при виконанні цього завдання на початку дослідження показали результат 6,84 ± 0,85, наприкінці експерименту їх показник погіршився на 5% та становить 6,52 ± 0,77

( $P < 0,01$ ), що напевно пов'язано з перевтомою наприкінці навчального року в передсесійному періоді.

Таблиця 3.5

**Динаміка показників оперативної пам'яті студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей у процесі педагогічного експерименту (n=49)**

Група	N	До експерименту	V (%)	Після експерименту	V (%)	Приріст (%)	P
К	25	$6,84 \pm 0,85$	12,43	$6,52 \pm 0,77$	11,81	-4,91	<0,01
Е	24	$7 \pm 0,82$	11,66	$7,4 \pm 0,5$	6,76	5,41	<0,001

В досліджуваній групі, на початку нашої роботи, цей показник становив  $7,0 \pm 0,82$  бали, а в кінці дослідження, дорівнював  $7,4 \pm 0,5$  бали. Відзначено статистично значущі зміни цього показника ( $P < 0,001$ ), зріст становить 5,41 %.

Отже, зважаючи на одержані нами результати, ми отримали ефективні зміни у розумових процесах експериментальних груп. Це говорить про те, що запропонована нами технологія ефективно вплинула на процеси мислення студентів в середньому на 5 % в сторону збільшення.

Для визначення ефекту технології на рівень розумової працездатності студентської молоді, ми застостовували коректурну пробу завдяки таблиць з кільцями Ландольта за методикою М. Б. Зикова [41].

На думку Т. Ю. Круцевич [40], дана методика дозволяє вивчити об'єм, стійкість, концентрацію та переключення уваги. Використання такого прийому характеризує кількість і швидкість обробленої візуальної інформації. Студентам пропонувалося подивитися на дошку зліва направо, викреслити, якомога точніше та скоріше кільця із місцем розриву в одному із двох напрямів 9 та 6, дивлячись на циферблат годинника. Усі вирогідні місця розриву можна позначити, як розрив на 12, 11, 9, 7, 6, 5, 3, та 1 годину. Обсяг уваги оцінювався за кількістю переглянутих знаків, зосередженість – за допущеними помилками.

Картка включала в себе 10 рядків по 20 кілець з розрізами, які були розташовані в хаотичному порядку, спрямованими у різні напрямки.

Під дією технологій, ймовірно, змінились показники кількості оглянутих символів (N). У експериментальній групі показник N становив  $75,76 \pm 5,36$  переглянутих знаків, а після експерименту збільшилася кількість оглянутих знаків до  $80,16 \pm 5,0$  ( $P < 0,001$ ), приріст у відсотковому відношенні дорівнює – 5,88 %. Замість того у студентів групи К статистично ймовірних змін не трапилося ( $P > 0.05$ ).

Аналіз кількості погано закреслених символів (B) у групі E на початку дослідження дорівнював  $1,52 \pm 1,29$  та  $1 \pm 1,08$ , а в контрольній групі  $0,76 \pm 0,93$  знаки. Відповідно до введеного експериментального фактора сталися ймовірні зміни у показниках зосередженості уваги в дослідницькій групі ( $P < 0,05$ ). Отже, в кінці навчального року в групі E –  $0,06 \pm 0,65$  знаки. Отримані нами результати вказують про великий ступінь концентрації уваги у процесі дослідження.

Контрольна група студентів, опитаних наприкінці експерименту, показала такі результати(B) дорівнює  $0,8 \pm 0,87$  знаки, що свідчить про погіршення продуктивності у показниках на 5,26 % ( $P > 0,05$ ).

Вибраним методом знайдено коефіцієнт точності (КТ) обробки візуальної інформації. У групі E до впровадження рекомендованої технології показники індикаторів були  $0,71 \pm 0,17$  ум.од., а після –  $0,85 \pm 0,11$  ум.од., що на 18,9 % вище ( $P < 0,001$ ). Замість того у групі К статистично ймовірних змін не відбулося ( $P > 0.05$ ).

За результатами коефіцієнта продуктивності контрольна група студентів, опитаних на початку дослідження, представила такі дані: –  $55,91 \pm 17,17$  ум.од., в кінці дослідження цей показник збільшився на 2,7 % і складав  $55,42 \pm 18,17$  ум.од., ( $P > 0,05$ ). Коефіцієнт продуктивності (КП) в експериментальній групі покращився відповідно показникам які були на початку експерименту. Так, (КП) на початку дослідження в групі E –  $54,14 \pm 13,78$  ум.од., а вже після

експерименту у експериментальній групі показник (КП) дорівнював  $68,13 \pm 10,32$  ум.од., покращення становить 25,85 % ( $P < 0,001$ ).

Дослідження свідчать про те, що впровадження технологій фізичного виховання професійно-прикладної спрямованості на основі переважного використання волейболу сприяє розвитку таких психологічних якостей, як: стійкість, концентрація, швидкість обробки інформації, прийняття рішень та переключення уваги, які притаманні студентам інформаційно-логічної групи спеціальностей.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури дав змогу побачити, що існуюча в країні система фізичного виховання студентства неефективна для зміцнення здоров'я та інтересу студентської молоді до фізичних навантажень і не гарантує підготовки випускників-професіоналів до подальшого працевлаштування. Тому виникає потреба переглянути організацію та зміст фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах. Змінити існуючу ситуацію можливо у впровадженні технології фізичного виховання, основою якої є творче використання прогресивних методик, розроблених у сфері фізичного виховання та спорту.

2. За результатами анкетування виявили мотиви, які спонукають студентів до занять фізичною культурою: зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, корекція фігури, складання тестів тощо. Перераховані вище мотиви слід використовувати для заохочення студентів до відвідування фізичної культури. Враховуючи низький рівень мотивації студентів до рухової активності, постає питання розробки нових форм організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнівської молоді та впровадження сучасних технологій.

3. На основі диференційованого підходу до вибору підготовки нами розроблено професійно орієнтовану та прикладну технологію фізичного виховання, засновану на переважному використанні волейболу, спрямовану на підвищення психофізичних якостей студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. Концептуальною основою є використання засобів і методів фізкультурно-спортивної підготовки, змагальної діяльності, тренувального навантаження для підвищення фізичної підготовленості, мотивації до занять фізичною культурою і спортом за рахунок оздоровлення фізичного здоров'я.

4. Технологія складалася з теоретичних і практичних матеріалів, які використовувалися для навчання студентів інформаційно-логічної групи спеціальності в галузі спорту, фізичної культури та здорового способу життя. Практичний матеріал, поданий в основній частині розробленої технології,

поділено на допоміжний та техніко-тактичний блоки, вирішено завдання: покращити фізичне здоров'я, фізичний стан студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей, а також щодо підвищення теоретичних показників та технічної спортивної підготовки студентів при збереженні рівня їх спортивних результатів.

5. Доведено, що технологія, позитивно вплинула на швидкість розумових процесів та продуктивність розумових операцій в середньому на 5,11%, а також спостерігалась позитивна динаміка у показниках оперативної пам'яті в середньому на 3,6%. в експериментальній групі.

6. Констатовано, що розроблена технологія фізичного виховання професійно-прикладного спрямування позитивно вплинула на швидкість нервових процесів у студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей, а також спостерігалася позитивна динаміка швидкості запам'ятовування в експериментальній групі, де формою проведення були секційні заняття.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Акімова В. О., Вржесневська Г. І., Зінченко В. Б., Турчина Н. І. Використання відновлювальних засобів у режимі дня студентів: метод. розробка для студ. усіх спец. / К. : НАУ, 2005. 20 с.
2. Андрющенко Л. Б. Управление процессом интеграции спортивных и оздоровительных технологий в учебном процессе физкультурного образования студентов. *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 11. С. 46.
3. Апанасенко Г. Л. Здоровье : методология и методика количественной оценки / Здоровье и функциональные возможности человека. М., 1985. 21 с.
4. Базилевич М. В. Моделирование спортивно ориентированного физического воспитания в вузе на основе баскетбола : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Мос. гос. академия физ. кул. Малаховка, 2010. 21 с.
5. Базылюк Т. А., Козина Ж. Л. Игровой аквафитнес в физическом воспитании студенток: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Харьков: Изд-во «Точка», 2013. 144 с.
6. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И., Прогонюк Л. Н. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе. *Теория и практика физической культуры*. К. 2003. № 4. С. 56–59.
7. Беляев А. В., Савин М. В. Волейбол: учебник для студентов вузов физической культуры / Москва: «Физкультура, образование, наука», 2000. 368с.
8. Большая энциклопедия психологических тестов: под редакцией А. Карелина. М. : Изд-во Эксмо, 2005. 416 с.
9. Волков Л. В. Спортивний стиль життя у формуванні особистості дітей і молоді України. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Чернігів. 2008. Вип. 55. Т. 1. С. 175–183.
10. Гружевський В. О. доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтовної мотивації студентів до фізичного

виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. - №3. - С. 19-24.

11. Губарева О. Розробка та обґрунтування уніфікованої методики занять оздоровчої гімнастики для жінок «Фітнес-мікс». Теорія і методики фізичної культури і спорту. К. 2001. №1. С. 3–6.

12. Давиденко Д. Н. Оценка формирования физической культуры студентов в образовательном процессе технического вуза. Теория и практика физической культуры. Київ. 2006. № 2. С. 2–6.

13. Державна національна програма «Освіта: Україна ХХІ століття»: К., 1994. 286 с.

14. Долженко Л. П. Фізична підготовленість та функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 / Нац. унів. фіз. вих. і спорту. Київ, 2007. 20 с.

15. Домбровский В. И. Выбор средств физической культуры в самостоятельных занятиях студенческой молодёжи. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів України: зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту*. Суми, 2011. С. 65–68.

16. Дяченко А. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-стоматологов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 / Нац. пед. унів. імені М. П. Драгоманова. Київ, 1997. 22 с.

17. Єдинак В. Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 24.00.02 / Нац. унів. фіз. вих. і спорту. Київ, 1997. – 24 с.

18. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 57–60.

19. Железняк Ю. Д. Педагогические принципы формирования программ по физической культуре учащейся молодежи. *Теория и практика физической культуры*. 1989. № 8. С. 24–26.

20. Жидких В. П. Исследование профессионально-прикладной физической подготовки студентов строительно-технологических факультетов применительно к условиям производственной деятельности. *Всерос. науч.-метод. конф.* по окл. Ижевск, 1983. С. 84–85.

21. Жидких В. П. О системном подходе при подборе средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки студентов / В. П. Жидких / *Вопросы совершенствования урока физической культуры : межвуз. научно-практ. конф.* Воронеж, 1987. С. 31.

22. Жук Э. И. Моторная зрелость и ее роль в профессионально-прикладной физической подготовке студентов – будущих инженеров. *Вопросы теории и практики физической культуры и спорта: республиканский сборник.* Минск, 1990. № 20. С. 7–10.

23. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. праць за ред. А. В. Цьось.* Луцьк, 2010. № 2. С. 50–54.

24. Загорский Б. И. К вопросу о теоретических основах профессионально-прикладной физической подготовки. *Всесоюзная V научно-методическая конференция по профессионально-прикладной физической подготовке.* Клайпеда, 1975. С. 41–43.

25. Захаріна Є. А Розробка й обґрунтування експериментальної програми з фізичного виховання студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту: науково-теоретичний журнал.* К. Олімпійська література, 2007. № 4. С. 55–59.

26. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (автореф. дис. кандидата наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02). Київ. 2008. 24с.

27. Защук С. Г., Ивчатова Т. В. Баскетбол в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* Харків. 2010. № 5. С. 69–72.

28.Зеленюк О. В., Тюркина А. В. Сучасна концепція вищої освіти та її екстраполяція у методологію фізичного виховання студентської молоді. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Чернігів, 2008. Вип. 55. Т. 1. С. 45–48.

29.Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Физическая культура студента: учебник. М. Гардарика, 1999. – С. 380–432.

30.Іваній, І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту. Суми: ФОП Цьома С.П. 2016.

31.Кабачков В. А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования : автореф. дис. ... док. пед. наук: 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» Москва, 1996. 28 с.

32.Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. *Советский спорт*. Москва, 2010. - 296 с.

33.Канішевський С. М., Раєвський Р. Т. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у вузах України. *Теорія і практика фізичного виховання*. Донецьк, 2008. № 1. С. 139 – 145.

34.Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання: навч.-метод. посібник для студентів. Суми, 2010. 229 с.

35.Клімакова С. М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. 8, С. 36–39.

36.Кожевников Л. К. Здоровый образ жизни и культура досуга современной студенческой молодежи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013, 107, С. 170–174.

37.Конох А. П., Притула О. Л. Використання сучасних інноваційних технологій в процесі фізичного виховання студентів на основі поглибленого

курсу професійно-прикладної фізичної підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 10. С. 49–51.

38.Коровин С. С. Профессиональная физическая культура: опыт системного рассмотрения и реализации. *Материалы международной научно-практической конференции «Здоровье и физические упражнения»*. Тюмень:ТюмГУ, 2000. – С. 98-102.

39.Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. *Молода спортивна наука України*. 2011. №15. С. 106–109.

40.Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль фізичному вихованні, дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ. Олимп. л-ра, 2011. 224 с.

41.Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2016. 3. С. 109–114.

42.Лазоренко С. А. Фізкультурно-оздоровча діяльність в умовах регіону : навч.-метод. посібник [ для студ. вищ. навч. заклад.] Суми: вид. СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. 128 с.

43.Лоза Т. О. Пошук шляхів підвищення рівня здоров'я студентів: теоретичний аспект. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2012. №2. С. 34.

44.Лоза Т. О., Хоменко О. С. Методологічні основи оздоровчого тренування студентської молоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. №59. С. 72-77.

45.Лубышева Л. Н. Теоретико-методологические и организаторские основы формирования физической культуры студентов: автореф. дис. ... док. пед. наук: 13.00.01 / Рос. гос. унив. физ. кул. спорта, мол. и туризма. Москва, 2002. 40 с.

46.Макаров Р. Н. Основы формирования профессиональной надежности личного состава гражданской авиации. М. : Воздушный транспорт, 1990. 384 с.

47.Максимова К. В., Мулик К.В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17-21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Випуск 10. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, 2017. С. 301–311.

48.Малімон О. О., Пантік В. В, Цьось А. В. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. *Актуальні проблеми вищої освіти*. 2018. №151. Том 1. С. 99–104.

49.Маляр Є. І. Розвиток професійно-важливих якостей студентів спеціальності «Опадаткування» засобами футболу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих : спец. 24.00.02 /ЛДУФК. Львів, 2008. 22 с.

50.Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

51.Москаленко Н., Сичова Т. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 10 – 13.

52.Найна А. Я., Менщиков В. М. Профессионально-прикладная физическая культура: проблемы, содержание, опыт решения. *Материалы международной научно-практической конференции «Здоровье и физические упражнения»*. Тюмень: ТюмГУ, 2000. С. 65.

53.Начинская С. В. Основы спортивной статистики. Київ: Вища шк. Головн. издательство, 1987. 189 с.

54.Оксьом П. М. Особливості фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2013. №107. С. 258–260.

55.Пархоменко О. П., Лоза Т. О. Вивчення засобів покращення стану здоров'я та професійно – прикладної фізичної підготовки студенток економічних спеціальностей. *Вісник Чернігівського національного*

*педагогічного університету*. Чернігів: ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. 1. С. 274 – 276.

56.Петренко О. П. Оцінка рівня стану здоров'я студенток економічних спеціальностей. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2018. №5(79). С. 175-184

57.Пехота О. М., Кіктенко А. З. Освітні технології: навчально-методичний посібник . Київ: Видавництво А.С.К., 2003. 255 с.

58.Пилипей Л. П. Вивчення мотивів та інтересів студенток економічних спеціальностей до занять фізичними вправами та спортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2012. №2. С. 104–107

59.Пилипей Л. П. Моделювання ППФП студентів ВНЗ. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2009. №4. С. 26-31.

60.Пилипей Л. П. Системний підхід до створення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 4. С. 119 –124 с.

61.Пилипей Л. П. Фізичне виховання студентів ВНЗ (програмування, моделювання, технології): підручник для фахівців з фізичного виховання та студентів ВНЗ. Суми: ДВНЗ ” УАБС НБУ””, 2015. 135 с.

62.Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському. Київ, 2004. 808 с.

63.Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності: автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кіровоград, 2008. 22с.

64.Радаева С. В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Том. гос. пед. унив. Томск, 2008. 180 с.

65.Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов : учеб. Пособие. М. : Высш. школа, 1985. 136 с.

66. Романенко В. А. Профессиональная физическая подготовка: Теория и методология. Материалы международного научного конгресса. Минск, 1999. С. 17–19.

67. Сотник О. До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць. 2013. № 1 (21) С. 251–256.

68. Темченко В. О. Спортивно–орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / Днеп. держ. акад. фізич. культ. Дніпропетрівськ, 2015. 22 с.

69. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Нац. унів. фіз. вих. і спорту. Київ, 2008. 228 с.

70. Указ президента України № 42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

71. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Богдан. 2008.

72. Fitness in the workouts / Presidents council physical fitness and sport, 1998. P. 3 – 5.

## ДОДАТКИ

*Додаток А*

Шановний студенте!

Ми проводимо дослідження з визначення мотивації до занять фізичного виховання «**Я - та фізичне виховання!**»

.Просимо Вас об'єктивно відповісти на задані питання. Припустимі Вам відповіді підкресліть, якщо необхідно допишіть Ваш варіант відповіді.

Дякуємо!

**1. На Вашу думку фізичне виховання це?**

- засіб підтримки здоров'я
- образ, стиль життя
- навчальна дисципліна
- Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

**2. Ваше відношення до занять з фізичного виховання в виші:**

- позитивне
- байдуже
- негативне

**3. Що Вас не влаштовує на заняттях фізичного виховання?**

- не задовольняє кількість занять
- не цікаво
- стиль викладання
- години проведення занять
- відсутня матеріальна база
- Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

**4. Яка форма проведення занять з фізичного виховання Вас влаштовує?**

- заняття з фізичного виховання
- заняття по секціям (за вибором)
- самостійні заняття
- Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

**5. Чи вважаєте Ви достатнім кількість занять по фізичному вихованню в тиждень, згідно програми?**

- 2 год. достатньо (не достатньо)
- 4 год. достатньо (не достатньо)

**6. Скільки годин на тиждень Ви самостійно займаєтесь фізичними вправами?**

- 2 години
- 4 години
- 6 годин
- 8 годин
- не займаюсь взагалі

- Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

**7. Ви займаєтесь спортом? Якщо так, то яким видом?**

- так \_\_\_\_\_

- ні

**8. Чим Ви керуєтесь перед тим як почати займатися фізичним вихованням?**

- покращити здоров'я (реабілітація)
- розвиток фізичних якостей
- підтримання оптимальної фізичної форми
- зменшити вагу

- для самовдосконалення

- Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

**9. Як на Вашу думку, чи потрібні заняття з фізичного виховання в вишах?**

- так (чому?) \_\_\_\_\_

- ні, не потрібні (чому?) \_\_\_\_\_

**10. Що Вам заважає займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю? Потрібне підкресліть.**

- немає бажання

- відсутність часу його поглинає: робота, навчання, домашні справи, інше.

- Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

**11. Якими видами фізкультурно-оздоровчої діяльності Ви хотіли би займатися?**

- спортивні ігри: футбол; волейбол; бадмінтон та ін.

- оздоровчі види плавання: аквафітнес;

- шахи; шашки

- оздоровчі види гімнастики: аеробіка; ритміка; степ-аеробіка

- види боротьби; тай-бо, дзюдо; карате, та ін.

- Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

**12. Розвитку чого, найбільшою мірою сприяють заняття фізичним вихованням?**

- поліпшення загального фізичного стану

- підвищення загальної витривалості

- зняття втоми, підвищення працездатності

- розвитку впевненості в собі

- поліпшення координації рухів

- уміння регулювати свій психоемоційний стан

- всі відповіді підходять

- Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

**13. Як Ви звичайно проводите свій вільний час?**

- читаю

- відвідую інтернет-кафе
- займаюсь фізичними вправами
- не маю вільного часу
- Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

**14. З оздоровчих видів діяльності найбільш прийнятним для Вас є:**

- активний відпочинок
- заняття спортом
- гігієнічні заходи (масаж, лазня, та ін.)
- Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

**15. Здоровий спосіб життя це:**

- повноцінний сон
- збалансоване харчування
- гарна екологія
- загартовування організму
- висока рухова активність
- гарне здоров'я
- Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

**16. Як би Ви оцінили свій фізичний стан?**

- задовільно
- хочу покращити
- здоровий (здорова)
- незадовільний
- Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

**17. Яке значення мають для Вас заняття фізичними вправами ?**

- вважаю за необхідне
- ходжу на заняття щоб не було незадовільної оцінки
- в інший час не маю можливості займатися
- подобається займатися
- не мають значення взагалі

1. –Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_