

Міністерство освіти й науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису

МЕЛЬНИК Сергій Анатолійович

УДК 378.046-021.67:69-051]:796-027.561-027.22(043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
СТУДЕНТІВ БУДІВЕЛЬНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ
У ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ**

017 – Фізична культура і спорт

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ С.А. Мельник

Науковий керівник: Дерєка Тетяна Григорівна, доктор педагогічних наук, професор

Суми – 2021

АНОТАЦІЯ

Мельник С.А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти. – 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 Міністерства освіти і науки України, Суми, 2021.

Зміст анотації

Дисертаційне дослідження присвячене проблемі професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти.

За результатами узагальнення наукових пошуків представлено сучасні уявлення про ППФП у системі вищої освіти, подано загальну характеристику специфіки професійної діяльності фахівців будівельних спеціальностей та вимоги їх професійної підготовки, проаналізовано роль, мету і завдання ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти, а також визначено методологічні основи ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти.

У процесі термінологічного аналізу встановлено, що під ППФП слід розуміти специфічну частину фізичного виховання особистості, завдяки якій формуються прикладні знання, фізичні якості і спеціальні уміння та навички для успішної реалізації людини в обраній професійній діяльності.

Показано, що у фаховій літературі з фізичного виховання не вміщено достатньо обґрунтованих педагогічних рекомендацій щодо застосування в освітньому процесі фізичних вправ і видів спорту, оптимальних для студентів будівельних спеціальностей.

Встановлено незадовільний стан системи ППФП у закладах освіти, причинами чого є: зниження інтересу студентів до занять фізичною культурою

і спортом; незадовільний рівень фізичної підготовленості студентської молоді; тенденції до ослаблення здоров'я абітурієнтів тощо.

Виділено професійно важливі фізичні якості (здібності) для фахівців будівельних спеціальностей, які слід формувати у процесі ППФП: витривалість (переважно у динамічній роботі); координаційні та інші рухові здібності; різнопланові рухові навички; стійкість організму до мінливості погодних умов; здібність зберігати рівновагу тіла на вузькій та нестійкій опорі чи в незвичних робочих позах; стійкість функцій сенсорного контролю; самоконтроль.

За результатами узагальнення науково-педагогічних розвідок обґрунтовано методологічні підходи для успішної ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти: особистісний, діяльнісний, системно-структурний, компетентнісний, культурологічний та аксіологічний.

Доведено потребу обґрунтування програми фізичного виховання студентів будівельних спеціальностей, реалізація якої уможливить розвиток професійно важливих фізичних якостей та стану їх фізичної підготовленості в умовах професійної підготовки.

Експериментальне дослідження проведено у чотири етапи.

На *першому етапі* (листопад 2018 – січень 2019 рр.) вивчено теоретичний стан розробленості проблеми дослідження: здійснено аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури і документальних матеріалів; визначено мету, завдання, науковий апарат дослідження; дібрано інструментарій для кількісного аналізу емпіричних результатів експериментального дослідження (анкети, тести, діагностичні методики, інвентар та обладнання).

На *другому етапі* (січень 2019 – серпень 2019 рр.) вивчено практичний досвід реалізації ППФП та проведено аналіз програм фізичного виховання студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти.

На *третьому етапі* (вересень 2019 – серпень 2020 рр.) розроблено структуру та зміст програми ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти та проведено педагогічний експеримент з метою перевірки ефективності авторської програми.

На *четвертому етапі* (вересень 2020 – січень 2021 рр.) зібрано емпіричні дані та проведено статистичне опрацювання результатів педагогічного експерименту, узагальнено результати та здійснено відповідну їх інтерпретацію.

За результатами анкетування студентів засвідчено переважно малорухливий спосіб життя студентів, значна їх кількість має часті та хронічні захворювання переважно із дихальною системою. Третина опитаних відчуває часту втомлюваність, сонливість та загальну слабкість. Підтверджено, що студенти недостатньо обізнані щодо засобів ефективного відновлення працездатності після робочого дня.

Визначено мету програми ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти – сформувати гармонійно розвинену, високодуховну і високоморальну особистість, кваліфікованого фахівця-будівельника, котрий оволодів стійкими знаннями і навичками у сфері фізичної культури та здоров'язбереження.

Завдання програми є сформувати в майбутніх фахівців будівельних спеціальностей:

- ціннісне ставлення до здоров'я, розвивати інтерес і мотивацію до його збереження;
- систему знань про фізичну культуру, здоров'я та ЗСЖ;
- здатність до оволодіння основними методами діагностики рівня здоров'я та уміннями підтримувати ЗСЖ;
- індивідуальні фізичні та психологічні якості, що важливі для майбутньої професійної діяльності.

Зміст програми доповнено навчальним матеріалом про: збереження здоров'я та значення фізичної культури (підготовки) у професійній діяльності

фахівців будівельного профілю, профілактиці захворюваності й реабілітації; особливості фізичної підготовки фахівців будівельного сектору різної спеціалізації; систему медичних знань для фахівців будівельного сектору з оздоровчими технологіями; систему ППФП фахівців будівельного сектору, що сприяє підвищенню працездатності.

У зміст навчальної дисципліни додано теми: «Валеологічні технології», «Фізична підготовка – складник професійної підготовки майбутніх фахівців будівельного профілю», «Організація і методика проведення спеціальної фізичної підготовки», «Заходи та прийоми застосування спеціальних засобів», «Фізичні якості людини», «Розвиток фізичних якостей», «Прийоми самострахування», «Захисні дії та прийоми боротьби», «Подолання смуги перешкод», «Способи плавання і надання допомоги потопуючому».

Під час ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти використано такі аудиторні форми організації навчання та відповідні їм методи навчання: проблемні лекції, лекції-бінари, лекції-настанови, лекції з помилками, міждисциплінарні семінари, семінари-ділові ігри, семінари-прес-конференції, навчально-тренувальні заняття. Серед специфічних методів ППФП виокремлені: дидактичне оповідання, демонстрація, практичний метод, ілюстрація, метод ситуативних завдань, ігрові методи, активні методи тощо. Обов'язковим компонентом програми виступили: окремі види легкої атлетики, легкоатлетичні і спортивні естафети, спортивні ігри, коригуюча гімнастика для очей, дихальна гімнастика, психологічна саморегуляція, психом'язове тренування. Набув широкого використання комплекс вправ з гантелями.

За результатами проведеного експерименту встановлено, що авторська програма ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти має більш продуктивний вплив на показники мотиваційної сфери студентів до занять фізичною культурою і спортом, рівень їх теоретичних знань про користь занять фізичною культурою і спортом та ЗСЖ,

стан дихальної та серцево-судинної систем студентів, рівень їх фізичної підготовленості та стан самопочуття і емоційної сфери.

У роботі уперше:

– теоретично й експериментально обґрунтовано експериментальну програму ППФП студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти;

- систематизовано форми, засоби та методи ППФП студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти;

– розроблено систему вправ для розвитку фізичних якостей студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти.

Підтверджено:

- дані про значний вплив ППФП на результати підготовки фахівця;

- результати про низький рівень мотивації студентів до занять фізичною культурою.

Доповнено:

- дані про важливість рівня мотивації та його вплив на регулювання рухової активності людини;

- про рівень фізичного здоров'я студентської молоді;

- щодо показників фізичної підготовленості студентів.

Набули подальшого розвитку:

- кількісні та якісні дані про рівень теоретичних знань з фізичної культури; кількісні дані про рівень стану біогеометричного профілю постави.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, студенти будівельних спеціальностей, заклади фахової передвищої освіти, програма фізичного виховання, професійно важливі якості.

СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у фахових виданнях України

1. Дерека Т. Г., Мельник С. А. Професійно-прикладна фізична підготовка як ефективний засіб розвитку психофізичної готовності студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Вип. 3К (123). С. 135-139.
2. Дерека Т. Г., Мельник С. А. Професіограма фахівців будівельних спеціальностей та стан здоров'я студентів спеціальності «Будівництво та цивільна інженерія». *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. Вип. 2 (82). С. 70-75.
3. Мельник С. А. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців будівельних спеціальностей у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. №2 (54) С. 25-31.

Статті у закордонних наукових виданнях

4. Lianno, M., Dyshko, O., Melnyk, S., Chckailo, M., Hrybinichenko, A., Liakh, M., & Illiashenko, A. . (2021). Modern sports as an effective means of developing motor skills and the formation of applied skills in higher education. *Laplage in Journal*, 7(Extra-B), p.568-574. <https://doi.org/10.24115/S2446-622020217Extra-B972p.568-574>
(Scopus&Web of Science)
5. Мельник С. А., Дерека Т. Г. Вплив засобів, форм та методів авторської програми професійно-прикладної фізичної підготовки на рівень теоретичних знань студентів. *Theoretical-methodological and scientific aspects of physical education: Collective monograph*. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 2021. С. 79-108

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

6. **Мельник С.**, Латіна Г. Порівняльна характеристика методики підготовки спортсменів з пауерліфтингу і важкої атлетики. *Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів: матеріали I міжрегіональної студентської науково-методичної конференції*. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2015. С. 58–63.

7. **Мельник С. А.**, Латіна Г. Л. Оцінка показників центральної гемодинаміки у спортсменів-пауерліфтерів у підготовчому періоді тренувального процесу. *Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів: матеріали II Всеукраїнської студентської науково-методичної конференції*. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2016. С. 64–68.

8. **Мельник С. А.** Порівняльна характеристика стану вегетативної нервової системи у спортсменів пауерліфтерів та футболістів. *Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів: матеріали III Всеукраїнської студентської науково-методичної конференції з міжнародною участю*. Дніпро: ДДІФКіС, 2017. С. 84–88.

9. **Мельник С. А.**, Вовк М. Є. Оцінка психофізіологічного статусу спортсменів-пауерліфтерів. *Педагогіка здоров'я: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Освіта і здоров'я»*. Суми. 2017. С. 70 – 74.

10. Леоненко А. В., Красілов А. Д., **Мельник С. А.** Пауерліфтинг як ефективний засіб розвитку особистісних якостей студентів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVIII міжнародної науково-практичної конференції молодих учених*. Суми. ННІФК СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. С. 253–256.

11. Томенко О. А., **Мельник С. А.** Особливості професійно важливих якостей у представників будівельних професій. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XIX міжнародної*

науково-практичної конференції молодих учених. Суми. ННІФК СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 118-122.

12. **Мельник С. А.,** Дерека Т. Г. Професіографування фахівців будівельних спеціальностей. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XX міжнародної науково-практичної конференції молодих учених.* Суми. ННІФК СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С. 192–197.

13. Дерека Т. Г., **Мельник С. А.** Професіографічний аналіз діяльності фахівців будівельних спеціальностей. *Підготовка фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації на сучасному етапі: проблеми теорії та практики: матеріали міжнародної науково-практичної конференції.* Київ. Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2020. С. 36-39.

Навчальні посібники

14. **Мельник С. А.,** Дерека Т. Г. Теоретичні засади професійно-прикладної фізичної підготовки студентів закладів фахової передвищої освіти: навчальний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 120 с.

ABSTRACT

Melnyk S. A. Professional and applied physical training of students of construction specialties in the institutions of professional pre-higher education.
– Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

The thesis for Doctor of Philosophy degree in Specialty 017 Physical Culture and Sports. – Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko of the Ministry of Education and Science of Ukraine, Sumy, 2021.

The contents of the abstract

The dissertation research is devoted to the problem of professional and applied physical training (PAPT) of students of construction specialties in the institutions of professional pre-higher education.

According to the results of generalization of scientific research, modern ideas about PAPT in the system of higher education are presented, the general characteristic of the specifics of professional activity of the construction specialists and requirements of their professional training are given, the role, purpose and tasks of PAPT of students of construction specialties of the institutions of professional pre-higher education are analyzed, the methodological foundations of PAPT of students of construction specialties of the institutions of professional pre-higher education are revealed.

In the process of terminological analysis, it is established that PAPT should be understood as a specific part of physical education of the individual, which forms applied knowledge, physical qualities and special skills for successful involvement of the person in the chosen professional activity.

It is shown that professional literature on physical education does not contain sufficiently substantiated pedagogical recommendations for the use in the educational process of physical exercises and sports that are optimal for students of construction specialties.

An unsatisfactory condition of the PAPT system in education institutions has been established, the reasons for which are: decrease in students' interest in physical culture and sports; unsatisfactory level of physical fitness of student youth; tendencies to weaken the health of applicants, etc.

Professionally important physical qualities (abilities) for specialists of construction specialties which should be formed in the course of PAPT are determined: endurance (mainly in dynamic work); coordination and other motor abilities; diverse motor skills; resistance of an organism to variability of weather conditions; the ability to maintain body balance on a narrow and unstable support or in unusual working postures; stability of touch control functions; self-control.

According to the results of generalization of scientific and pedagogical research, methodological approaches for successful PAPT of students of construction specialties of the institutions of professional pre-higher education are

substantiated: personal, activity, systems-structural, competence, culturological and axiological.

The need to substantiate the program of physical education of students of construction specialties is proved. Its implementation will enable development of professionally important physical qualities and the state of their physical fitness in terms of training.

The experimental research was conducted in four stages.

At the *first* stage (November 2018 – January 2019) the theoretical state of the research problem was studied: the analysis and generalization of data from special scientific and methodological literature and documentary materials were conducted; the purpose, tasks, scientific apparatus of research are defined; tools for quantitative analysis of empirical results of the experimental research (questionnaires, tests, diagnostic techniques, inventory and equipment) are selected.

At the *second* stage (January 2019 – August 2019) the practical experience of PAPT implementation was studied and the analysis of the programs of physical education of students of construction specialties of the institutions of professional pre-higher education was conducted.

At the *third* stage (September 2019 – August 2020) the structure and content of the PAPT program for students of construction specialties of professional pre-higher education institutions were developed and a pedagogical experiment was conducted to test the effectiveness of the author's program.

At the *fourth* stage (September 2020 – January 2021) empirical data were collected and statistical processing of the results of the pedagogical experiment was carried out, the results were generalized, and their corresponding interpretation was conducted.

According to the results of student surveys, a sedentary lifestyle of students is shown, a significant number of them have frequent and chronic diseases, mainly with the respiratory system. One third of respondents experience frequent fatigue, drowsiness and general weakness. It is confirmed that students are not sufficiently aware of the means of effective recovery after work.

The purpose of the program of PAPT of students of construction specialties of the institutions of professional pre-higher education is to form a harmoniously developed, highly spiritual and highly moral personality, a qualified specialist-builder who has mastered stable knowledge and skills in the field of physical culture and health-saving.

The task of the program is to form in future specialists of construction specialties:

- value attitude to health, develop interest and motivation to preserve it;
- system of knowledge about physical culture, health and healthy lifestyle;
- ability to master the basic methods of diagnosing the level of health and the ability to maintain healthy lifestyle;
- individual physical and psychological qualities that are important for future professional activity.

The content of the program is supplemented by the educational material on: maintaining the health and importance of physical culture (training) in the professional activities of construction professionals, morbidity prevention and rehabilitation; peculiarities of physical training of specialists of the construction sector of different specialization; system of medical knowledge for specialists of the construction sector with health technologies; PAPT system for specialists in the construction sector, which helps to improve their efficiency.

The following topics were added to the content of the discipline: “Valeological technologies”, “Physical training – a component of professional training of future specialists in construction”, “Organization and methodology of special physical training”, “Techniques of special tools application”, “Physical qualities of an individual”, “Development of physical qualities”, “Techniques of self-belaying”, “Protective actions and defensive tactics”, “Overcoming the obstacle course”, “Swimming techniques and providing assistance to the drowning person”.

The following classroom forms of organization of learning and the corresponding teaching methods were used during the PAPT of students of construction specialties of the institutions of professional pre-higher education:

problem lectures, lectures-binaries, lectures-instructions, lectures with mistakes, interdisciplinary seminars, seminars-business games, seminars-press conferences, training sessions. Among the specific methods of PAPT there are: didactic story, demonstration, practical method, illustration, method of situational tasks, game methods, active methods, etc. The obligatory components of the program were: certain types of athletics, athletics and sports relays, sports games, corrective gymnastics for eyes, breathing exercises, psychological self-regulation, psychomuscular training. A set of exercises with dumbbells was widely used.

According to the results of the experiment it has been found that the author's program of PAPT for students of construction specialties of the institutions of professional pre-higher education has a more productive impact on the indicators of students' motivation to engage in physical culture and sports, the level of their theoretical knowledge about the benefits of physical culture and sports and healthy lifestyle, respiratory and cardiovascular systems of students, their level of physical fitness and state of health and emotional sphere.

For the first time:

- the experimental program of PAPT for students of construction specialties in the institutions of professional pre-higher education is theoretically and experimentally substantiated;
- forms, means and methods of PAPT of students of construction specialties in the institutions of professional pre-higher education are systematized;
- a system of exercises for the development of physical qualities of students of construction specialties in the institutions of professional pre-higher education has been developed.

Confirmed:

- data on the significant impact of PAPT on the results of specialist training;
- results on the low level of motivation of students to engage in physical culture.

Updated data:

- on the importance of the level of motivation and its impact on the regulation of human motor activity;
- on the level of physical health of student youth;
- on indicators of physical fitness of students.

Have been further developed:

- quantitative and qualitative data on the level of theoretical knowledge in physical culture; quantitative data on the level of the biogeometric profile of posture.

Key words: professional and applied physical training, students of construction specialties, institutions of professional pre-higher education, program of physical education, professionally important qualities.

LIST OF SCIENTIFIC PAPERS ON THE TOPIC OF THE DISSERTATION

Articles in professional journals of Ukraine

1. Dereka, T. H., **Melnyk, S. A.** (2020). Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka yak efektyvnyi zasib rozvytku psykhhofizychnoi hotovnosti studentiv. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), Vyp. 3 K (123), 135-139.*
2. Dereka, T. H., **Melnyk, S. A.** (2021). Profesiograma fakhivtsiv budivelnykh spetsialnosti ta stan zdorovia studentiv spetsialnosti «Budivnytstvo ta tsyvilna inzheneriia». *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk, Vyp. 2 (82), 70-75.*
3. **Melnyk, S. A.** 2021. Formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv budivelnykh spetsialnosti u protsesi profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi, 2 (54), 25-31.*

Articles in foreign scientific journals

4. Liannoi, M., Dyshko, O., **Melnyk, S.**, Chckailo, M., Hrybinichenko, A., Liakh, M., & Illiashenko, A. (2021). Modern sports as an effective means of developing motor skills and the formation of applied skills in higher education. *Laplage in Journal*, 7 (Extra-B), 568-574. <https://doi.org/10.24115/S2446-622020217Extra-B972p.568-574> (**Scopus&Web of Science**)

5. **Melnyk, S. A.**, Dereka, T. H. (2021). Vplyv zasobiv, form ta metodiv avtorskoi prohramy profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky na riven teoretychnykh znan studentiv. *Theoretical-methodological and scientific aspects of physical education: Collective monograph*. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", (pp. 79-108).

Scientific works that certify the approbation of the dissertation materials

6. **Melnyk, S.**, Latina, H. (2015). Porivnialna kharakterystyka metodyky pidhotovky sportsmeniv z pauerliftyntu i vazhkoi atletyky. *Neolimpiiskyi sport: istoriia, problemy upravlinnia ta systema pidhotovky sportsmeniv: materialy I mizhrehionalnoi studentskoi naukovo-metodychnoi konferentsii*. Dnipropetrovsk: DDIFKiS, (cc. 58-63).

7. **Melnyk, S. A.**, Latina, H. L. (2016). Otsinka pokaznykiv tsentralnoi hemodynamiky u sportsmeniv-pauerlifteriv u pidhotovchomu periodi trenovalnoho protsesu. *Neolimpiiskyi sport: istoriia, problemy upravlinnia ta systema pidhotovky sportsmeniv: materialy II Vseukrainskoi studentskoi naukovo-metodychnoi konferentsii*. Dnipropetrovsk: DDIFKiS, (cc. 64-68).

8. **Melnyk, S. A.** (2017). Porivnialna kharakterystyka stanu vehetatyvnoi nervovoi systemy u sportsmeniv pauerlifteriv ta futbolistiv. *Neolimpiiskyi sport: istoriia, problemy upravlinnia ta systema pidhotovky sportsmeniv: materialy III Vseukrainskoi studentskoi naukovo-metodychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu*, (ss. 84-88). Dnipro: DDIFKiS.

9. **Melnyk, S. A.**, Vovk M. Ye. (2017). Otsinka psykhhofiziolohichnoho statusu sportsmeniv-pauerlifteriv. *Pedahohika zdorovia: materialy IIV*

Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu «Osvita i zdorovia», (ss. 70-74). Sumy.

10. Leonenko, A. V., Krasilov, A. D., **Melnyk, S. A.** (2018). Pauerliftynh yak efektyvnyi zasib rozvytku osobystisnykh yakosti studentiv. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu riznykh hrup naseleennia: materialy XVIII mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh uchenykh*, (ss. 253-256). Sumy: NNIFK SumDPU imeni A. S. Makarenka.

11. Tomenko, O. A., **Melnyk, S. A.** (2019). Osoblyvosti profesiino vazhlyvykh yakosti u predstavnykiv budivelnykh profesii. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu riznykh hrup naseleennia: materialy XIX mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh uchenykh*, (ss. 118-122). Sumy: NNIFK SumDPU imeni A. S. Makarenka.

12. **Melnyk, S. A.**, Dereka, T. H. (2020). Profesiiohrafuvannia fakhivtsiv budivelnykh spetsialnosti. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu riznykh hrup naseleennia: materialy XX mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh uchenykh*, (ss. 192-197). Sumy: NNIFK SumDPU imeni A. S. Makarenka.

13. Dereka, T. H., **Melnyk, S. A.** (2020). Profesiiohrafichniy analiz diialnosti fakhivtsiv budivelnykh spetsialnosti. *Pidhotovka fakhivtsiv z fizychnoi kultury ta fizychnoi rehabilitatsii na suchasnomu etapi: problemy teorii ta praktyky: materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*, (ss. 36-39). Kyiv: Tavriiskyi natsionalnyi universytet imeni V. I. Vernadskoho.

Teaching manuals

14. **Melnyk, S. A.**, Dereka, T. H. (2020). *Teoretychni zasady profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv zakladiv fakhovoi peredvyshchoi osvity: navchalnyi posibnyk*. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka. 120 s.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	19
ВСТУП.....	20
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ БУДІВЕЛЬНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	29
1.1. Сучасні уявлення про ППФП фахівців у закладах освіти	29
1.2. Загальна характеристика професійної діяльності фахівців будівельних спеціальностей та вимоги до їх професійної фізичної підготовленості	42
1.3. Роль, мета і завдання ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти	61
1.4. Методологічні основи ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти	67
Висновки до розділу 1	86
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	90
2.1. Методи дослідження.....	90
2.2. Організація дослідження	100
РОЗДІЛ 3. УВИРАЗНЕННЯ СТАНУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФАХІВЦІВ БУДІВЕЛЬНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	102
3.1. Аналіз програми фізичного виховання студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти	102
3.2. Формування професійно важливих фізичних та психофізичних якостей студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти на заняттях з фізичного виховання	116
Висновки до розділу 3	126
РОЗДІЛ 4. ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ПІДТВЕРДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ППФП СТУДЕНТІВ БУДІВЕЛЬНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ	127
4.1. Моделювання програми ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти	127
4.2. Ефективність експериментальної програми ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти	169
Висновки до розділу 4	182

РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	185
ВИСНОВКИ.....	191
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	196
ДОДАТКИ.....	235

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТд – артеріальний тиск діастолічний

АТс – артеріальний тиск систолічний

ДМК – динамометрія кисті

ЕГ – експериментальна група

ЖЄЛ – життєва ємкість легень

ЗВО – заклади вищої освіти

КГ – контрольна група

МОЗ – Міністерство охорони здоров'я

МОН – Міністерство освіти і науки

ППФП – професійно-прикладна фізична підготовка

СІ – силовий індекс

ССС – серцево-судинна система

ФК – фізична культура

ФП – фізична підготовка

ФКіС – фізична культура і спорт

ЧСС – частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність. Стрімкий розвиток усіх галузей народного господарства України та активні реформи в усіх секторах економіки обумовлюють особливі вимоги до підготовки фахівців, зокрема будівельних спеціальностей, яка має передбачати високий рівень сформованості професійних компетентностей фахівця. З іншого боку, сучасний стиль життя та професійної діяльності мають позитивно впливати на розвиток у особистості стійких навичок збереження й відновлення власного здоров'я, ведення здорового способу життя.

Фахова передвища освіта зорієнтована переважно на надання професійних знань та прикладних професійних умінь і меншою мірою на формування навичок збереження власного здоров'я, що здійснюється зазвичай засобами ППФП (виконання фізичних вправ, здійснення рухової активності, спортивні ігри тощо) на заняттях з фізичної культури і обмежене обсягами навчальних планів освітніх програм будівельних спеціальностей та відповідними освітніми стандартами для закладів фахової передвищої освіти. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів передбачає розвиток провідних фізичних якостей, рухових умінь і навичок, що сприяють досконалому оволодінню майбутньою професією та успішній реалізації в ній.

Актуальність проблеми удосконалення ППФП студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти підтверджується в державних законодавчих і нормативно-правових актах (Закон України «Про охорону здоров'я» (2017 р.), Концепція «Здоров'я 2020: український вимір» (2011 р.), Указ Президента України «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року» (2019 р.), Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – ЗСЖ – здорова нація» (2016 р.), Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» (2017 р.), Закони України «Про вищу освіту» (2014 р.), «Про освіту» (2017 р.), «Про фахову передвищу освіту» (2019 р.), «Про фізичну культуру і спорт» (1994 р.) та ін.

Теоретичний аналіз наукових досліджень в галузі фізичної культури і спорту (ФКіС) дозволяє встановити доцільність використання: різних видів рухових вправ у професійній підготовці фахівців (І. Бондаренко, В. Сутула, Є. Селіванов, А. Соловей, М. Gacek, G. Kosiba, A. Wojtowicz), інноваційних форм в організації занять з фізичної культури (Г. Безверхня, Н. Бугайчук, В. Василюк, Н. Довгань, Н. Корж, Н. Москаленко, В. Стадник, V. Kashuba, N. Golovanova), різних методів оцінки, моніторингу та контролю загального фізичного стану молоді (М. Пітин, О. Безгребельна, Т. Гуртова, С. Король, М. Кузьміна, С. Ускова, Р. Соуне, S. Woodruff) тощо.

У процесі написання визначення стану наукової розробленості даної проблеми надзвичайну цінність склали сучасні наукові дослідження з проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) учнівської (О. Томенко) та студентської (В. Волков, Є. Карабанов) молоді, студентів закладів технічної освіти (Н. Борейко, В. Борисенко), у тому числі засобами хокею на траві (Л. Пилипей, М. Шаповал), аквафітнесу студентів економічних спеціальностей (І. Салатенко), курсантів вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації МВС України (О. Зарічанський, Н. Петренко, Т. Лоза), а також ППФП студентів-медиків (П. Губка, С. Копчикова, О. Лупало), студентів музичних (Ж. Дьоміна), енергетичних (С. Халайджі, Р. Раєвський), педагогічних (О. Остапова, В. Левків), гуманітарних (О. Коломійцева), транспортних (Н. Чухланцева), технічних (Р. Раєвський) спеціальностей, жінок-військовослужбовців (О. Ярмошук), майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики (В. Фотинюк), визначенню рівня фізичної підготовленості студентів-аграріїв (Г. Грибан), рівня їх рухової активності (Д. Дзензелюк), формуванню змісту безпеки життєдіяльності як засобу збереження професійного здоров'я (Л. Чугуй) та ін.

Узагальнення наукових розвідок засвідчує важливість розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти усіх рівнів акредитації з урахуванням професійної спеціалізації, оскільки розвиток рухових якостей залежить як від віку, спадковості, соціальних умов, організації фізичного виховання,

навчання, рухового досвіду, стану здоров'я, так і професійної спрямованості майбутніх фахівців.

Також вивчення сучасної наукової літератури з проблеми фізичного виховання студентів будівельних спеціальностей та врахування специфіки їх навчальної та професійної діяльності дозволили усвідомити необхідність удосконалення системи фізичного виховання студентів будівельних спеціальностей, оскільки, як показують наукові доробки учених, вона є недосконалою через неврахування специфіки професійної діяльності.

Таким чином, постає необхідність у подоланні суперечностей:

- між запитом українського суспільства на кваліфікованих робітників з відповідним рівнем фізичної підготовленості та усталеними підходами до ППФП студентів у закладах фахової передвищої освіти;

- між професійно-кваліфікаційними вимогами до результатів підготовки майбутніх фахівців будівельних спеціальностей та змістом фізичної підготовки студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти, яка не враховує спеціалізацію професії будівельника;

- між поширеними програмами ППФП студентів у закладах фахової передвищої освіти та відсутністю серед них ефективних програм ППФП студентів будівельних спеціальностей.

Отже, необхідність наукового обґрунтування, апробації та практичного впровадження програми ППФП студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти визначають актуальність і практичне значення дисертаційної роботи.

Мета дослідження: розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити програму ППФП студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Виявити стан розробленості проблеми ППФП студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти.

2. Виявити стан розвитку рухових якостей, дослідити зміни показників функціонального стану організму студентів будівельних спеціальностей в умовах професійної підготовки за традиційною програмою їх фізичної підготовки.

3. Розробити й обґрунтувати експериментальну програму ППФП студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти.

4. Підготувати практичні рекомендації щодо впровадження експериментальної програми в освітній процес закладів фахової передвищої освіти та перевірити їхню ефективність.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти.

Предмет дослідження – програма ППФП студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел сприяли обґрунтуванню проблеми дослідження, характеристиці наукового апарату дослідження, виявленню сучасних практик щодо організації системи фізичного виховання студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти в умовах їхньої професійної підготовки.

Для вирішення поставлених завдань застосовано низку методів.

Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури для визначення теоретичного стану розробленості проблеми дослідження.

Опитування (анкетування) для визначення практичного стану розробленості проблеми дослідження.

Медико-біологічні методи

За методикою В. В. Бунака досліджено антропометричні показники (довжина тіла (см); маса тіла (кг)), основні показники серцево-судинної системи (частота серцевих скорочень (ЧСС, уд·хв.⁻¹), артеріальний тиск крові

– систолічний (АТ сист., мм рт. ст.); артеріальний тиск крові – діастолічний (АТ діаст., мм рт. ст.).

Частота серцевих скорочень (ЧСС), $\text{уд} \cdot \text{хв}^{-1}$ визначалася пальпаторним методом на сонній або променевої артерії після 3 хвилин відпочинку за 10 або 15 с, після чого робився перерахунок отриманих величин у хвилину (за Душаніним).

Артеріальний тиск вимірювався за допомогою методу Короткова з використанням електронного тонометра в положенні сидячи в спокійному стані

Для кількісного оцінювання рівня фізичного здоров'я студентів послуговувалися методикою проф. Г. Апанасенка.

Визначення фізичної працездатності проводилося за тестом PWC¹⁷⁰.

Методи психодіагностики

Вивчення емоційних процесів студентів передбачало самооцінювання самопочуття, активності та настрою. Використана шкала САН (тридцять пар слів протилежного значення, що увиразнюють рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій).

Педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент).

Для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості використовувалися наступні тести: біг на 1500 м, 2000 м залежно від статі; стрибок у довжину з місця; стрибки через скакалку протягом 30 с; нахил тулуба вперед із положення сидячи; човниковий біг 4x9 м; підтягування на перекладині (юнаки), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата); підйом тулуба в сід із положення лежачи.

Педагогічний експеримент проведений у два етапи: констатувальний та формувальний.

Методи математичної статистики

Використано: розрахунки для обчислень середнього арифметичного (\bar{x}) та середнього квадратичного відхилення ($S_{\bar{x}}$), критерії χ^2 Пірсона та Фішера.

Оскільки нормальність розподілу не підтверджено, то додатково залучено непараметричний критерій Манна-Уїтні.

Експериментальний матеріал опрацьований за допомогою статистичних критеріїв з використанням табличного процесора EXCEL.

Наукова новизна отриманих результатів:

- *уперше*

– розроблено й обґрунтовано експериментальну програму ППФП студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти;

- систематизовано форми (проблемні лекції, лекції-бінари, лекції-настанови, лекції з помилками, навчально-тренувальні заняття), засоби (рухової спрямованості (фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні перерви, лікувальна фізкультура, рухливі ігри та інші); оздоровчі (сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапія, інгаляція, вітамінотерапія та інше); гігієнічні (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста та загальна гігієна, дотримання режиму дня та режиму рухової активності, режиму харчування та сну та інше) та методи ППФП (дидактичне оповідання, демонстрація, практичний метод, ілюстрація, метод ситуативних завдань, ігрові методи, активні методи) студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти;

– розроблено систему вправ для розвитку фізичних якостей студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти.

Підтверджено:

- значний вплив ППФП на професійну підготовку висококваліфікованого фахівця;

- результати про низький рівень мотивації до занять фізичною культурою учнів закладів фахової передвищої освіти.

Доповнено:

- дані про рівень мотивації та його вплив на регулювання їх рухової активності, про рівень фізичного здоров'я молоді, щодо показників фізичної підготовленості студентів.

Набули подальшого розвитку:

- кількісні та якісні дані про рівень теоретичних знань з фізичної культури, кількісні дані про рівень фізичної підготовленості молоді.

Практична значущість роботи полягає у впровадженні програми ППФП студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти, в межах якої: динамічна витривалість, стійкість до несприятливих факторів, вольові якості студентів будівельних спеціальностей розвиваються за допомогою тривалих аеробних вправ; силова витривалість розвивається вправами для м'язів спини, для м'язів хребта, для м'язів ніг, для розвитку рухливості суглобів плечового поясу, для черевного пресу, для м'язів рук; точність рухів, просторова орієнтація, м'язова чуттєвість розвивається за допомогою вправ у парах з м'ячем на місці і в русі; рухливість у суглобах, сила, спритність студентів будівельних спеціальностей розвивається за допомогою як активних, так і пасивних вправ з великою амплітудою рухів; спритність, точність, координація, швидкість рухів рук і пальців рук студентів будівельних спеціальностей розвивається за допомогою вправ з тенісним м'ячем, вправи для м'язів кистей і пальців рук; стійкість уваги, концентрація, розподіл, об'єм і перемикання уваги, реакція слідкування студентів будівельних спеціальностей розвивається через складно координовані вправи з м'ячами та коригуючі вправи для очей; рішучість, уміння працювати в команді, активність, наполегливість, емоційна стійкість розвиваються через спортивні естафети з предметами та спортивні ігри.

Удосконалено зміст ППФП питаннями: збереження здоров'я та значення фізичної культури (підготовки) у професійній діяльності фахівців будівельного профілю, профілактиці захворюваності й реабілітації; особливостями фізичної підготовки фахівців будівельних спеціальностей; системи медичних знань для фахівців будівельних спеціальностей з оздоровчими технологіями; системи ППФП фахівців будівельних спеціальностей, що сприяє підвищенню працездатності.

Результати дисертаційного дослідження впроваджені в роботу кафедр фізичного виховання, циклових комісій фізичного виховання, спортивних секцій та спортивних клубів Сумського будівельного коледжу (довідка № 368/04 від 07.04.2021 р.), Харківського коледжу будівництва архітектури та дизайну (довідка № 01-17/220 від 19.05.2021 р.), Маріупольського будівельного фахового коледжу (довідка № 323 від 06.05.2021 р.), Сумського національного аграрного університету (довідка № 1195h від 20.04.2021 р.), Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (довідка № 809 від 28.04.2021 р.), національного університету «Запорізька політехніка» (довідка № 68/02 від 08.02.2021 р.), що підтверджують відповідні довідки про впровадження.

Особистий внесок здобувача. Усі наведені в дисертації результати отримані автором самостійно. У спільних публікаціях автором: обґрунтовано ефективність впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки [1; 5; 14] (Додаток С), формування компетентностей майбутніх фахівців будівельних спеціальностей [3] (Додаток С), доведено важливість використання різних видів спорту як засобів ППФП [4; 6; 7; 8; 9; 10] (Додаток С), описані професіографічні дані фахівців будівельних спеціальностей [2; 11; 12; 13] (Додаток С).

Апробація результатів дисертаційного дослідження. Основні положення та результати проведеного дослідження апробовані на наукових заходах різних рівнів, зокрема, *всеукраїнських* конференціях: «Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів» (Дніпропетровськ, 2015, 2016, 2017), «Педагогіка здоров'я» (Суми, 2017), а також *міжнародних* конференціях: «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (Суми, 2018, 2019, 2020), «Підготовка фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації на сучасному етапі: проблеми теорії та практики» (Київ, 2020).

Матеріали дисертаційного дослідження доповідалися й обговорювалися на засіданнях кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка (2019-2021 рр.).

Публікації. Основні наукові положення дисертаційного дослідження опубліковано в 14 наукових і навчально-методичних працях, 3 статті у фахових виданнях України (із них 1 – одноосібна), 2 статті у закордонних збірниках наукових праць, 8 матеріалів апробаційного характеру, 1 навчальний посібник.

Структура дисертації. Дисертація складається з анотації, переліку умовних позначень, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (349 найменувань, із них 23 – іноземними мовами) та 24 додатки на 36 сторінках. Дисертація містить 35 таблиць та 20 рисунків.

Загальний обсяг дисертації становить 297 сторінок, із них – 195 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ФАХІВЦІВ БУДІВЕЛЬНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

1.1. Сучасні уявлення про ППФП фахівців у закладах освіти

Положення документів Болонського процесу, що регулюють систему вищої освіти в Україні, забезпечують передумови для адаптації майбутнього фахівця до соціальних, інформаційних, технологічних, економічних змін у суспільному житті [44; 52; 96; 222]. Сучасні перетворення технологій виробництва, структури функціональної ролі трудових ресурсів вимагають розробки ефективного забезпечення організації ППФП студентів [222, с. 66–67].

Концепція фізичного виховання є основоположним документом, який регулює державну політику в галузі ППФП студентів в системі освіти в Україні [239]. Поряд з нею Державна програма розвитку фізичної культури і спорту [237], Наказ Міністерства освіти України «Про концепцію фізичного виховання в системі освіти України» від 25.05.1998 № 188 [239], Державний стандарт освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» створюють основу системи фізичного виховання молоді в Україні.

За результатами аналізу правових законодавчих актів та нормативних вимог можна встановити основні сфери регулювання відповідних відносин та ключові проблеми, які висвітлюються, зокрема: запропоновано нормативне визначення термінів «фізична культура», «фізичне виховання», «ЗСЖ» [332, с. 15; 341], «фізичний розвиток», «фізкультурно-оздоровча діяльність» [332, с. 15], «оздоровча рухова активність» [334] та ін.; розкрито основні напрямки впровадження фізичної культури в Україні (соціально-побутова, навчально-виховна, щодо категорій осіб з особливими потребами) [156; 333; 338; 341]; визначено державні вимоги до системи фізичного виховання в навчальних закладах [126; 334]; розроблено низку заходів для популяризації фізичної

культури та масового спорту серед населення [126; 156; 333; 332; 334]; проаналізовано основні форми організації діяльності за допомогою засобів фізичної культури [329]; означено зміст діяльності кафедр фізичного виховання, правила планування навчальних занять, форми та види контролю, оцінювання, регламентацію діяльності учасників навчально-виховного процесу із фізичного виховання [329; 336].

Проблему ППФП студентів завжди вважали особливо актуальною у фаховому науковому середовищі. Підґрунтям змісту ППФП студентів, форм і методів фізичної культури та спорту для підвищення її ефективності з урахуванням обраної спеціальності виступають результати досліджень і зарубіжних, і вітчизняних учених серед яких В. Белінович, В. Ільнич, Р. Раєвський.

Значна увага проблемам формування гуманістичних орієнтацій молоді на здоров'язбереження, мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, ЗСЖ приділена у роботах Г. Єдинака, В. Видріна, П. Виноградова, М. Візителя, М. Віленського, Л. Волкова, Г. Грибана, М. Дутчака, Т. Круцевич, Л. Лубишевої, Б. Шияна та ін. Із 70-х років ХХ ст. пласт напрацювань у вказаному напрямі неупинно зростає (Є. Бондар, Т. Булавкіна, В. Варванин, Н. Верушкин, Г. Власов, Т. Фендель та ін.) [54; 222; 245; 246; 267].

Цінності фізичної культури спрямовують майбутнього фахівця на організацію здорового способу життя, набуття такого рівня здоров'я, психічної та фізичної підготовленості, який відповідає вимогам життєдіяльності, особистісної та професійної самореалізації. У процесі реалізації освітніх цінностей фізичної культури (організація і проведення навчально-тренувальних занять, визначення тактики або стратегії в спортивних змаганнях, вирішення інших соціокультурних завдань (спілкування, дозвілля)) створюються умови для формування професійних, творчих, естетичних, морально-етичних якостей і здібностей студента.

На сьогодні наукові основи ППФП майбутніх фахівців різних спеціальностей, сформовані вітчизняними (В. Іванова, В. Афонський,

О. Хохлова та ін.) і зарубіжними вченими (Freund Rudolf, В. Юрчик та ін.), охоплюють питання змісту ППФП, форм, методів, засобів фізичної культури і спорту, підвищення ефективності професійної підготовки студентів ЗВО з урахуванням обраної спеціальності [148; 216; 222; 344].

Професійно-прикладна фізична культура являє собою окремий спеціальний розділ фізичної культури, який слугує для покращення умов розвитку психофізичних та психофізіологічних можливостей людини до конкретної професійної діяльності [144; 207].

Л. Матвеев зазначає, що професійно-прикладна фізична підготовка є прикладно-профільованим процесом фізичного виховання, що організовується в спеціальних навчальних закладах. Багато професій вимагають того, щоб професійно-прикладна фізична підготовка не тільки передувала професійній діяльності, але й постійно супроводжувала її (особливо це стосується військової та правничої галузей) [177, с. 45-46].

Професійно-прикладна фізична підготовка є, як акцентує В. Хомич, «особливим видом діяльності, для якої формування професійно важливих властивостей і якостей особистості та оволодіння знаннями й навичками є не лише результатом, але й метою». На думку автора, «основними способами досягнення мети у професійно-прикладній фізичній підготовці є фізичні вправи, що реалізуються з використанням певної техніки і спрямовані на зміцнення здоров'я, профілактику можливих професійних захворювань; забезпечення високого рівня професійної працездатності; розвиток і вдосконалення професійно важливих психофізичних якостей; формування знань, умінь і навичок використання з прикладною метою засобів фізичного виховання та спорту» [308, с. 109].

На думку І. Маріонди, ППФП потрібно розглядати у двох аспектах: як особисту ППФП та як спеціальну ППФП. Особиста професійно-прикладна фізична підготовка орієнтує студента на випереджальне формування фізичних якостей і рухових навичок, необхідних у майбутній діяльності. Спеціальна професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється безпосередньо в

процесі професійної діяльності та вирішує низку завдань, що забезпечують фізичну готовність до високопродуктивної праці. Саме тому у процесі спеціальної ППФП застосовуються форми фізичного виховання, спрямовані на використання ефекту активного відпочинку, адаптації організму до фізичних впливів та специфічного виду діяльності [175, с. 59].

О. Зарічанський наголошує, що професійно-прикладна фізична підготовка – «це спеціалізований вид фізичного виховання, метою якого є формування і підтримання необхідного рівня фізичної готовності, що відповідає вимогам конкретного виду професійної діяльності» [112, с. 98].

Таким чином, профілізація фізичної підготовки відповідно до вимог професії зумовила виникнення особливого виду фізичного виховання – ППФП, що є складовою частиною системи фізичного виховання.

У дослідженні ми погоджуємося із підходом, запропонованим у дисертаційному дослідженні А. Турчинова [290] і розглядаємо ППФП як:

- компонент фізичного виховання, що підпорядковується усім її законам, закономірностям, принципам і правилам;
- спеціальну підготовку до обраної професії, спрямовану на розвиток рухових якостей, що забезпечують високу працездатність і формування рухових навичок.

Головним напрямком фізичного виховання, який допомагає у формуванні та удосконаленні професійно важливих фізичних якостей, умінь та навичок, професійних знань для майбутніх фахівців у їх професійній діяльності є професійно-прикладна фізична підготовка. ППФП у свою чергу повинна бути різнобічною, багатогранною, включати в собі засоби тренування спортсменів з різних видів спорту, включати специфіку та направленість тренувальних методик видів спорту, заняття повинні бути в тому числі і на відкритому повітрі [132].

Професійно-прикладна фізична культура є цілісним педагогічним явищем, яке має свою структуру, що об'єднує фізичну культуру із культурою праці [152]. Елементами професійно-прикладної фізичної культури виділяють

професійно-прикладну фізичну культуру особистості, її ППФП та професійну психофізичну готовність до професійної діяльності [144].

У свою чергу професійно-прикладна фізична підготовка також має структуру: стійка будова із взаємодіючими елементами, цілісність та інваріативність професійно-прикладної фізичної культури [222].

Під професійно-прикладною фізичною підготовкою дослідники розуміють систему фізичного виховання, яка найкраще забезпечує формування та удосконалення особистісних якостей, які відповідають конкретній професійній діяльності фахівців [136, с. 263], де професійно-прикладна фізична підготовка виступає елементом професійно-прикладної фізичної культури [222; 236].

Сучасні дослідження визначають ППФП як процес цілеспрямованого використання засобів фізичної культури для підготовки до професійної діяльності, удосконалення умінь, навичок та професійно важливих якостей. Дослідники визначають основною метою ППФП – психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності [225, с. 45].

Вивчаючи професійно-прикладну фізичну культуру особистості науковці визначили, що основною умовою її виховання є формування механізмів саморозвитку та мотивації до самовдосконалення, які повинні базуватися на ціннісному відношенні до власного здоров'я, фізичної культури і професійної діяльності.

Дослідження, які були присвячені саме базовій моделі ППФП, визначили наявність обов'язкового для даної умови, пов'язаного з необхідністю детального опису умов праці спеціалістів конкретної професії, його характеру та специфіки [105; 158; 136; 315].

Отже, під професійно-прикладною фізичною підготовкою будемо розуміти специфічну складову фізичного виховання, що формує прикладні фізичні знання, фізичні якості і спеціальні фізичні уміння та навички, які в майбутньому будуть забезпечувати успішну фізичну реалізацію особистості

у певній професійній діяльності на основі цілеспрямованого вибіркового застосування спеціально спрямованих засобів фізичної культури і спорту.

У фаховій літературі з фізичного виховання відсутні обґрунтовані педагогічні рекомендації щодо застосування в освітньому процесі фізичних вправ і видів спорту, орієнтованих на підтримку професійної підготовки студентів будівельних спеціальностей.

Тому специфіка професійної підготовки великої кількості різноманітних фахівців у ЗВО України різних рівнів акредитації, їхнє регіональне розташування зумовили необхідність розробки відомчих і авторських програм з урахуванням напрямку професійної діяльності й особливостей регіону, здійснених на основі державної базової програми, що покликані забезпечити психофізичну готовність випускників ЗВО до життєдіяльності та обраної професії. Саме в цьому полягає зміст програм, що формується відповідно до динамічних замовлень суспільства на фахівців, які разом із високоякісною професійною підготовкою повинні мати високий рівень особистої фізичної культури, бути психічно загартованими, володіти знаннями, фізичними якостями й навичками, що дозволять їм успішно здійснювати свою професійну діяльність [222, с. 60].

Керуючись положенням про визначені Л. Пилипеєм основні критерії до змістового наповнення, *програма фізичної підготовки повинна містити такі основні аспекти: теоретичний, методичний, практичний і контрольний* (рис. 1.1) [191].

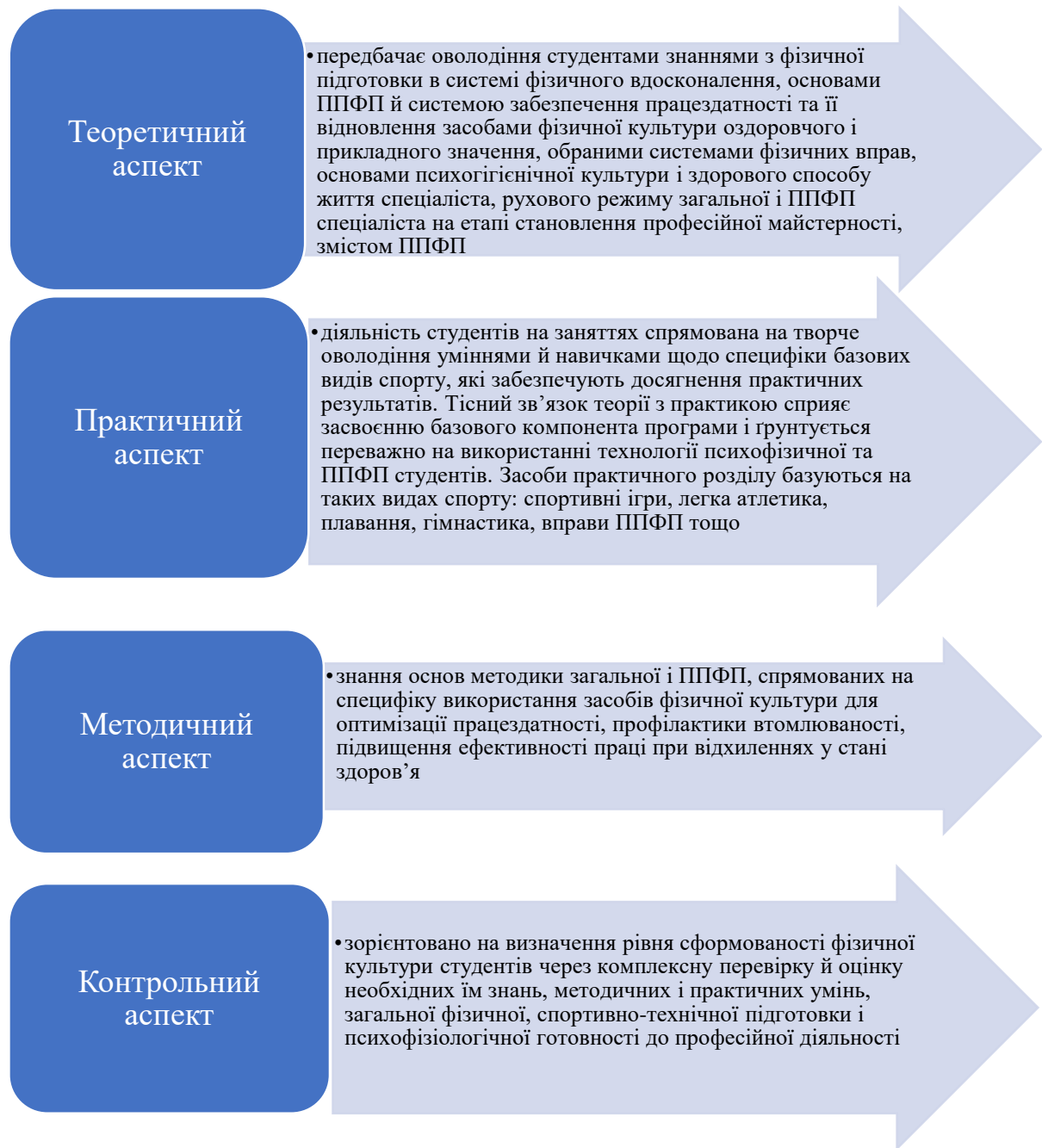


Рис.1.1. Змістове наповнення програми ППФП

Реалізація змістового наповнення програми сприяє досягненню студентами *мети фізичного виховання* через комплексне вирішення завдань, які є загальними, незалежно від специфіки обраної професії (рис.1.2) [191; 222].



Рис.1.2. Завдання ППФП

Л. Пилипей визначає п'ять етапів ППФП студентів:

- перший етап включає всебічну підготовку (загальна фізична підготовка), у якому створюється база руховим актам при якій враховуються психічні, функціональні та технічні характеристики обраної спеціальності;
- другий етап включає цілеспрямовану підготовку до вибраної спеціальності, із урахуванням фізичних, психічних, функціональних та технічних вимог вибраної професії;
- третій етап характеризується спеціальною підготовкою, у якому формуються та удосконалюються фізичні, психічні, функціональні та технічні

основи де шляхом інтенсивної підготовки формується психофізична підготовленість;

– четвертий етап, етап професійного вдосконалення та об'єднання усіх психофізіологічних якостей, які при використанні максимальних можливостей студентів зумовлюють найкращі показники у конкретній спеціальності;

– п'ятий етап практичної адаптації, тут уже відбувається адаптаційні оптимізаційні та корекційні формування у студентів до майбутньої професійної діяльності, як самостійно під час виробничої практики так і під час занять у ЗВО [222].

Професійно-прикладна фізична підготовка поєднана із загальною фізичною підготовкою [53]. При цьому, загальна фізична підготовка є основою для вузькоспеціалізованого педагогічного процесу, для більш ефективного розвитку професійно важливих якостей, її потрібно використовувати разом із спеціалізацією [179].

Професійно-прикладна фізична підготовка із елементами загальної фізичної підготовки студентів сприяє позитивному впливу на розвиток фізичних якостей, рівень удосконалення професійних психомоторних здібностей, є сильним активізатором мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності [179].

А. Г. Фурманов та М. М. Круталевич ППФП як форму занять поділяють на:

профільовані спортивні заняття які розвивають найбільш важливі фізичні та психічні якості, де результат спортивних занять використовується для досягнення цілей у трудовій діяльності. Даний перенос результатів тренуваності може бути як прямим, коли в процесі тренувань, отримані знання, уміння і навички, допомагають виконувати трудову діяльність, а також опосередкованим, коли створюються можливі умови для покращення результатів у трудовій діяльності;

прикладні види спорту, особливістю яких виступають складні форми оперативної діяльності, які висувають значні вимоги до центральної нервової

системи, аналізаторів, рівню розвитку фізичних та психічних якостей, виходячи з цього прикладні види спорту краще адаптують до деяких професій, які по характеру діяльності відповідають одне одному;

спортивно-прикладні змагання, за допомогою максимальних фізичних та психічних навантажень удосконалюються прикладні уміння та навички, перевіряються у екстремальних ситуаціях [300].

Сама суть ППФП полягає у тому, що в ядрі фізичної праці та спортивних занять лежить схожий руховий процес, отже через співпадіння психофізичних характеристик можна визначити схожість певного виду спорту із тією чи іншою професією. Отже заняття саме спеціальними вправами та потрібними видами спорту удосконалюють функції та системи організму, які потрібні для підвищення кваліфікації фахівця [167].

Виходячи з цього, ЗВО при підготовці до професійної діяльності, для підвищення фахового рівня та покращення і прискорення адаптації на виробництві, повинні розвивати у студентів спеціальні фізичні та психічні якості, фізіологічні функції, надавати знання, уміння і навички які потрібні студентам у їх майбутній трудовій діяльності [317].

Пролонгованість формування фізичної культури особистості фахівця зумовлює викладання дисципліни «Фізичне виховання» і, зокрема, розділу ППФП у всіх ЗВО різних галузей та рівнів акредитації. Разом із тим спостерігається ряд проблем, пов'язаних з викладанням цієї дисципліни.

Науковці серед основних факторів незадовільного стану системи ППФП у ЗВО різних галузей та рівнів акредитації називають *зниження інтересу студентів з роками навчання до занять фізичною культурою і спортом*. На основі аналізу фізичного стану сучасної студентської молоді виявлено *здебільшого незадовільний рівень розвитку компонентів їхньої фізичної підготовленості*, простежено тенденції до *ослаблення здоров'я абітурієнтів* [12; 286; 289; 302; 318]. Це увиразнює актуальність питання реалізації ППФП протягом навчання для досягнення високого рівня здоров'я, виховання

позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності й урахування особливостей майбутнього фаху [19; 303; 311; 326; 335; 347].

До основних негативних чинників, що характерні для України, на розв'язання яких було спрямовано Програму розвитку фізичної культури і спорту [156], належать такі (рис. 1.3.).



Рис. 1.3. Основні негативні чинники незадовільного стану системи ППФП у ЗВО

Тому Національна доктрина розвитку освіти, державні стандарти й комплексна програма фізичного виховання студентів ЗВО передбачають створення системи, яка:

- компенсує відсутність інтересу до занять фізичною культурою;

– покликана формувати інтерес до спорту на основі дій, що спрямовані на збереження працездатності та ЗСЖ [222; 240; 328].

Враховуючи пропозиції, висловлені на засіданні Національної ради з питань фізичної культури і спорту від 11.06.2008, видано Указ Президента України «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні» від 21.07.2008 № 640 [241], згідно з яким було передбачено удосконалення системи фізичного виховання в закладах освіти (орієнтація на навчання олімпійським видам спорту, запровадження інноваційних форм навчання з різних видів спорту) [222, с. 63].

Отже, одним із головних завдань ППФП студентів є проблема формування нових підходів із використанням інноваційних методик і засобів, сучасних видів спорту для розвитку необхідних психофізичних якостей із тих видів спорту, якими бажають займатися студенти, тих професійних задач, які вони будуть реалізувати. Для побудови ефективної системи підготовки раціональна вища школа повинна враховувати популярні серед студентської молоді сучасні види спорту, при виборі засобів ППФП – гендерні особливості і статеві диморфізми особливостей фізичної підготовки жіночого контингенту.

У працях Г. Безверхньої, Т. Круцевич, Б. Шияна та інших [151; 320] зазначається, що стратегію сучасної освіти становить напрям, основою якого є особистісно орієнтовані педагогічні технології. Нинішнє суспільство характеризується швидкими змінами в усіх сферах життя, які властиві для трансформаційних суспільств. Однією з характерних особливостей сьогодення є невизначеність, непередбачуваність, нестабільність ситуацій, що змушує людину діяти швидко, відповідно до обставин. Існує проблема «випереджувального» розвитку системи ППФП студентів закладів освіти різних рівнів акредитації. Тільки постійний зворотний зв'язок на основі досліджень про зміни у професіограмі спеціалістів відповідного профілю створює передумови до ППФП згідно з вимогами часу.

Будь-яка професія має свою рухову специфіку. Вона вирізняється умовами праці, має свій спектр психофізичних характеристик та перелік вимог

до рівня розвитку фізичних і психофізіологічних якостей особистості. Тому слід констатувати висновок про *особливе значення наукового обґрунтування такої програми з фізичного виховання, яка цілеспрямовано сприятиме розвитку професійно важливих фізичних якостей і функцій в контексті професії, яка опановується у закладі освіти, сприятиме поліпшенню показників фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів.*

Отже, аналіз сучасних уявлень про систему ППФП у ЗВО різних галузей та рівнів акредитації дозволяє зробити такі висновки:

1) під сучасною професійно-прикладною фізичною підготовкою розуміємо специфічну частину фізичного виховання, що формує прикладні фізичні знання, фізичні якості і спеціальні фізичні уміння та навички, які сприятимуть досягненню готовності особистості до реалізації у професійній діяльності на основі цілеспрямованого використання спеціально спрямованих засобів фізичної культури і спорту;

2) у фаховій літературі з фізичного виховання недостатньо обґрунтованих педагогічних рекомендацій щодо застосування в освітньому процесі фізичних вправ і видів спорту, які є оптимальними для студентів будівельних спеціальностей;

3) науковці відзначають незадовільний стан системи ППФП у закладах освіти різних галузей та рівнів акредитації, при цьому до основних факторів відносять зниження зацікавленості студентів у заняттях фізичною культурою і спортом, низький рівень розвитку компонентів фізичної підготовленості студентської молоді, ослаблення здоров'я нації;

4) серед головних завдань ППФП студентів відзначаємо питання упровадження інновацій (використання новітніх методик і засобів, сучасних видів спорту, розвиток психофізичних якостей, упровадження тих видів спорту, які цікаві студентам, урахування професійних задач, які будуть реалізовувати майбутні фахівці);

5) актуалізується наукове обґрунтування програми фізичного виховання студентів будівельних спеціальностей, яка б в межах їхньої професійної підготовки позитивно б впливала на показники їх фізичної підготовленості.

1.2. Загальна характеристика професійної діяльності фахівців будівельних спеціальностей та вимоги до їх професійної фізичної підготовленості

Будівельно-промисловий комплекс України без супутніх виробництв становить 8% ВВП та охоплює майже 10% усіх зайнятих у господарстві. За його участю створюється більшість виробничих і невиробничих фондів. Будівельне виробництво в сучасних умовах є рентабельним та прибутковим за умов впровадження високоякісних та високопродуктивних будівельних матеріалів, передових будівельних технологій, перспективних наукових розробок, наявності кваліфікованих компетентних будівельних кадрів. Водночас комплекс є споживачем багатьох галузей: у будівництві використовується 10% продукції машинобудування, 20% прокату чорних металів, 40% лісоматеріалів. Будівельні матеріали та конструкції є важливою складовою вантажообігу транспортної системи країни [165, с. 137–138].

За даними Міністерства розвитку економіки, торгівлі та сільського господарства України, щодо прогнозу зайнятості населення на 2015-2025 рр. будівельна галузь матиме сталий рівень зайнятості, що свідчить про таку ж сталу затребуваність у майбутньому в працівниках будівельних спеціальностей [3].

Виробничий процес сучасної будівельної індустрії має низку особливостей:

- значна динамічність;
- об'ємність, складність і масштабність вирішуваних завдань, збільшення обсягу інтелектуальної складової;
- чітка наступність виконуваних технологічних операцій;

– визначеність організації праці технічною та нормативною документацією;

– остаточна мета виробничого процесу є інтеграцією цілей окремих технологічних операцій, а також діяльності всього виробничого колективу [305, с. 526–527].

Будівництво як мистецтво та вид людської діяльності зародилося в далекій давнині. Практичні вміння та теоретичні знання набувалися безпосередньо на будівництві саме в процесі будівництва споруд, під керівництвом майстрів [218].

Зародження будівництва в Україні бере свій початок із часів Київської Русі де відбулося формування правового регулювання будівельної галузі, її економічні складові такі як фінансування та оподаткування будівництва. Разом із цим в даний період вводилися норми вимірювання певних величин (норми міри та ваги), що стосувалися безпосередньо будівельної галузі [281].

Наступним значним етапом становлення будівництва на території України стала козацько-гетьманська доба, в даний час будівництво в більшій мірі було націлено на військову сферу, де кожен посадовець мав власні обов'язки по контролю та виконанню будівельних робіт [138].

Починаючи саме з XVII ст. будівництво зазнає значного впливу науково-технічного прогресу. Із залученням архітекторів із Європи, в той час, відбувалося значне пришвидшення науково-технічної спрямованості. Але разом з цим архітектори використовували український трактат, щодо будівельної та інженерної справи: «Устав ратних, пушечных и других дел, касающихся до воинской науки» [140].

Організація праці будівельників специфічна тим, що значна частина робочих операцій виконується колективно. Технологічною особливістю професійної діяльності у будівництві є необхідність знань та вмінь не лише в обсязі свого освітньо-кваліфікаційного рівня, але й нижчих розрядів, що пов'язано з управлінням діяльністю колективу (ланки, бригади). Прогресивні форми організації праці у сучасному будівництві передбачають високий обсяг

операцій суміжних технологічних процесів, який становить від 10–20% до 44,8% [305, с. 528].

Керівник певного рівня має досконало розуміти зміст роботи підлеглих, у разі потреби – навчити потрібним операціям. Ці вимоги є визначальними чинниками наступності змісту та доцільності ступневості професійної підготовки майбутніх будівельників. Будівельна галузь України нині відчуває нестачу кваліфікованих кадрів (робітників, інженерів) для необхідних державі обсягів будівництва. За останні 15 років загальна чисельність зайнятих у будівництві в Україні зменшилася з 2 млн. до 940 тис. осіб. Це пов'язано із трудовою міграцією кваліфікованих працівників за кордон, скороченням кількості випускників ПТЗО, зменшенням обсягів державного замовлення на підготовку фахівців у ЗВО. Подальше скорочення зайнятих у будівництві при повільному запровадженні сучасних технологій будівництва загрожує спадом галузі. Тому визначальною стає якість професійної підготовки, що залежить від обґрунтованості цілей і змісту навчання та науково-методичної організації навчального процесу.

Будівельний напрям у професійно-технічній та вищій освіті України займає вагомую частку. В Україні розвинута розгалуджена мережа закладів освіти, де готують фахівців будівельних спеціальностей. Зокрема, робітничу кваліфікацію можна здобути у понад 400 закладах освіти, до яких належать училища, ліцеї, центри професійної підготовки (в Україні їх працює близько тисячі); кваліфікацію молодшого бакалавра – у 54 коледжах та технікумах (заклади фахової передвищої освіти); бакалавра – у 50 ЗВО; магістра – у 29 ЗВО. Будівельні спеціальності є цікавими для абітурієнтів, про що свідчить високий конкурс при вступі у більшості ЗВО та достатньо велика кількість місць державного замовлення. Зокрема, у 2017 р. державне замовлення на майбутніх фахівців будівельних спеціальностей кваліфікації «робітник» становило 21 000, молодший спеціаліст – 4984, бакалавр – 4020 осіб.

Проблема підготовки майбутніх будівельників розглянута в роботах багатьох науковців (Б. Адабашева, О. Білик, О. Булейко, О. Горіна, Т. Картель, А. Литвин, О. Гулай та ін.).

Вивчаючи питання будівельних професій та їх кваліфікаційних характеристик, ми маємо схарактеризувати поняття «професія».

За даними Класифікатора професій України, професія – це здатність виконувати подібні роботи, які вимагають від особи певної кваліфікації [196].

Кваліфікація згідно із Законом України «Про освіту» є: «визнана уповноваженим суб'єктом та засвідчена відповідним документом стандартизована сукупність здобутих особою компетентностей (результатів навчання)». Кваліфікації розподіляються за змістом (освітні, професійні) та за обсягом (повні, часткові) [108].

У державному переліку професій з підготовки кваліфікованих робітників у професійно-технічних закладах освіти (Постанова Кабінету Міністрів України № 1117 від 11 вересня 2007 р.) перераховано більше 200 професій будівельного напрямку. Низка спеціальностей передбачає кваліфікацію як молодшого бакалавра, так і бакалавра (зокрема, «Будівництво та експлуатація будівель і споруд», «Будівництво, експлуатація і ремонт автомобільних доріг і аеродромів», «Будівництво та експлуатація міських шляхів сполучення» та ін.). Виокремлено спеціалізації, здобути які можна лише у бакалавраті: «Промислове і цивільне будівництво», «Міське будівництво і господарство», «Автомобільні дороги та аеродроми», «Споруди і обладнання водопостачання і водовідведення» тощо.

Національна рамка кваліфікацій (2019 р. [195]) включає вісім кваліфікаційних рівнів. Кожен Кваліфікаційний рівень включає опис відповідних йому характеристик: знання; уміння та навички; комунікація; відповідальність і автономія. Саме дані характеристики і визначають, яку кваліфікацію має фахівець.

Наше дисертаційне дослідження проводилося щодо таких будівельних спеціальностей як: «Архітектура та містобудування», «Будівництво та

цивільна інженерія», «Геодезія та землеустрій», «Гідротехнічне будівництво, водна інженерія та водні технології», спеціальності представлені в таблиці 1.1 (витяг із національної рамки кваліфікацій України). Експериментальне дослідження та перевірка авторської програми базувалися на спеціальності: 192 «Будівництво та цивільна інженерія», освітньо-професійна програма: «Будівництво та експлуатація будівель і споруд».

Таблиця 1.1

Перелік галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти будівельних спеціальностей

Шифр галузі	Галузь знань	Код спеціальності	Назва спеціальності
19	«Архітектура та будівництво»	191	«Архітектура та містобудування»
		192	«Будівництво та цивільна інженерія»
		193	«Геодезія та землеустрій»
		194	«Гідротехнічне будівництво, водна інженерія та водні технології»

Професійна підготовка майбутніх фахівців будівельних спеціальностей в Україні регламентується законами «Про професійно-технічну освіту» та «Про вищу освіту» (2014 р.) [107]. Фаховий молодший бакалавр відповідає п'ятому рівню Національної рамки кваліфікацій України за рамкою кваліфікацій Європейських країн, короткому циклу вищої освіти (рис. 1.4) [238].

Також в Україні існує довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників, який призначений для визнання кваліфікації, категорії, розряду працівника, що відповідає даній посаді, виду робіт і т.д. Даний довідник включає випуск 64 «Будівельні, монтажні та ремонтно-будівельні роботи», який в свою чергу має 4 розділи:

1-й розділ «Керівники, професіонали, фахівці»

2-й розділ «Будівельні, монтажні та ремонтно-будівельні роботи»

3-й розділ «Будівництво метрополітенів, тунелів та підземних споруд спеціального призначення»

4-й розділ «Ремонт, експлуатація та утримання автомобільних доріг» [86].

Разом із вказаними тут вимогами робітники зобов'язані досконало знати правила та норми охорони праці, виробничої санітарії й гігієни, протипожежної безпеки, вміти надавати першу медичну (долікарську) допомогу, від можливих професійних травмувань, а також суворо виконувати правила внутрішнього трудового розпорядку [86].

Знання

Всебічні спеціалізовані емпіричні та теоретичні знання у сфері навчання та/або професійної діяльності, усвідомлення меж цих знань.

Уміння / навички

Широкий спектр когнітивних та практичних умінь/навичок, необхідних для розв'язання складних задач у спеціалізованих сферах професійної діяльності та/або навчання. Планування, аналіз, контроль та оцінювання власної роботи та роботи інших осіб у спеціалізованому контексті.

Комунікація

Взаємодія з колегами, керівниками та клієнтами у питаннях, що стосуються розуміння, навичок та діяльності у професійній сфері та/або у сфері навчання.

Донесення до широкого кола осіб (колеги, керівники, клієнти) власного розуміння, знань, суджень, досвіду, зокрема у сфері професійної діяльності.

Відповідальність і автономія

Організація та нагляд (управління) в контекстах професійної діяльності або навчання в умовах непередбачуваних змін.

Покращення результатів власної діяльності і роботи інших.

Здатність продовжувати навчання з деяким ступенем автономії.

Рис. 1.4. Опис 5-го кваліфікаційного рівня молодший бакалавр за Національною рамкою кваліфікацій України

Молодший бакалавр з будівництва та цивільної інженерії відповідно до державного класифікатора професій може займати первинні посади (рис. 1.5).



Рис. 1.5. Посади, які може отримати молодший бакалавр з будівництва

Деякі дослідники, поділяють робітників будівельної галузі на кваліфікованих працівників та інженерів-будівельників і вважають, що професійна підготовка має проходити двома етапами: засвоєння робітничих професій та засвоєння інженерної професії [258].

Наведемо для прикладу перелік компонентів освітньої програми на початковому рівні вищої освіти молодший бакалавр в межах спеціальності 192 «Будівництво та цивільна інженерія» (таблиця 1.2).

У результаті майбутні молодші бакалаври будівельних спеціальностей мають набути інтегральну здатність розв'язувати спеціалізовані задачі та вирішувати практичні завдання у сфері будівництва та цивільної інженерії, що характеризується комплексністю і системністю на основі застосування основних теорій та методів фундаментальних та прикладних наук, а також такі загальні та фахові компетентності (додаток А).

Таблиця 1.2.

**Перелік компонентів освітньої програми
на початковому рівні вищої освіти молодший бакалавр
в межах спеціальності 192 «Будівництво та цивільна інженерія»**

Компоненти освітньої програми (навчальні дисципліни, курсові проекти (роботи), практики, кваліфікаційна робота)	Кількість кредитів	Форма підсумк. контролю
Обов'язкові компоненти освітньо-професійної програми		
<i>Дисципліни загальної підготовки</i>		
Історія України	1,5	залік
Культурологія	1,5	залік
Українська мова (за проф. спрям.)	1,5	екзамен
Основи економічної теорії	1,5	залік
Соціологія	1,5	залік
Основи філософських знань	1,5	залік
Основи правознавства	1,5	залік
Іноземна мова (за проф. спрям.)	6,0	залік
Фізичне виховання	7,0	залік
Вища математика	5,0	залік
Фізика	1,5	залік
Хімія	1,5	залік
Опір матеріалів	2,0	залік
Теоретична механіка	3,0	залік
Основи комп'ютерних технологій	4,0	залік
БЖД	2,0	залік
Основи екології	1,5	залік
Основи підприємницької та управлінської діяльності	2,0	залік
Основи охорони праці в будівництві	3,0	залік
Всього	49,0	
Обов'язкові компоненти професійної підготовки		
<i>Дисципліни професійної підготовки</i>		
Метрологія та стандартизація	7,0	залік
Інженерне креслення	8,0	залік
Будівельні конструкції	8,0	екзамен
Курсовий проект з дисципліни «Будівельні конструкції»	1,0	
Будівельна механіка	3,0	залік
Будівельне матеріалознавство	4,5	екзамен
Основи розрахунку будівельних конструкцій	8,0	екзамен
Курсовий проект з дисципліни «основи розрахунку будівельних конструкцій»	1,0	
Санітарно-технічне обладнання будівель	3,0	залік
Інженерна геодезія	5,0	залік
Економіка будівництва	6,0	екзамен
Курсова робота з дисципліни «Економіка	1,0	

будівництва»		
Електротехніка в будівництві	3,0	залік
Будівельна техніка	3,0	залік
Основи систем автоматизованого проектування	3,0	залік
Технологія і організація будівельного виробництва	14,0	екзамен
Курсовий проєкт з дисципліни «Технологія і організація будівельного виробництва»	1,0	
Всього	79,5	
Цикл практичної підготовки		
Навчальні практики:		
Практика користувача ПК	3,0	залік
Геодезична практика	3,0	залік
Кам'яні та облицювальні	3,0	залік
Штукатурні та малярні	3,0	залік
Теслярсько-столярні	3,0	залік
Виробничі практики:		
Технологічна практика	12,0	залік
Переддипломна практика	6,0	залік
Дипломне проектування	12,0	
Всього	45,0	
Загальний обсяг обов'язкових компонент	167,0	
Вибіркові компоненти освітньо-професійної програми		
Вступ до спеціальності	2,0	залік
Екзаменаційні сесії	4,5	
Всього	6,5	

Для професійної освіти характерний розвиток спеціальних здібностей, важливих для професійної діяльності, розвиток потреб і мотивів, пов'язаних з професією, формування навичок удосконалення професійної кваліфікації шляхом самоосвіти. Сучасні тенденції професійної освіти будівельного напрямку передбачають підготовку висококваліфікованих фахівців у галузі будівництва, які володіють сучасними методами проектування, розрахунків, зведення, реконструкції та експлуатації будівель і споруд, розуміють принципи дії ринкових механізмів, вміють організувати діяльність виробничих структур, приймати рішення по спрямуванню людських і матеріальних ресурсів на досягнення кінцевої мети, вести пошук ринків і реалізовувати продукт своєї праці.

Професійна спрямованість є одним із провідних принципів професійної освіти, який найбільш повно реалізується у професійно-технічних та ЗВО

будівельного спрямування. Вона забезпечує глибокий взаємозв'язок між фундаментальною та професійною складовими підготовки майбутнього фахівця, пов'язує зміст кожної навчальної дисципліни із особливостями будівельного виробництва.

Реалізація професійної спрямованості пов'язана із формуванням мотиваційної сфери як основи професійної компетентності особистості. Професійна освіта, як зазначає Р. Гуревич, будується на основі органічної єдності загальноосвітньої та фахової підготовки [81, с. 22]. Вона пов'язана з нагромадженим суспільством соціально-культурним і технічним досвідом на різних етапах його розвитку, водночас має свою специфіку, зумовлену закономірностями професійної спрямованості навчання. Завдяки реалізації цього принципу знання та вміння з фундаментальних дисциплін стають підґрунтям для спеціальних професійних знань, сприяють опануванню професійних умінь, забезпечують формування професійної придатності, компетентності, а згодом – майстерності майбутнього фахівця [165, с. 217]. Професійна спрямованість навчання, на думку Н. Самарук [262, с. 23], це орієнтація змісту, комплексу форм, методів та засобів навчання на формування професійних знань, умінь та якостей особистості.

Будь-якому напрямку професійної діяльності відповідає її власна структура робіт, що мають виконуватися, тобто відповідна компетентність [283]. Професійна компетентність базується на: професійних якостях працівника (професійні знання, вміння, навички); соціально комунікативних здібностях; індивідуальних здібностях, які забезпечують самостійність роботи фахівців [283].

Фахівці будівельних спеціальностей в залежності від спрямованості трудової діяльності мають володіти такими групами компетентностей:

- *виробнича, виробничо-технологічна* (робота майстра, прораба, керівника дільниці, технолога на виробництві);
- *проектно-конструкторська, розрахунково-аналітична* (робота архітектора, проектувальника, конструктора, економіста);

- *виробничо-технологічна, експлуатаційна* (робота технолога, механіка із експлуатації устаткування);
- *організаційно-управлінська, керівна* (робота керівників різних рангів, менеджерів, експертів, наукових співробітників будівельної сфери);
- *науково-дослідна* (експериментальна та теоретична наукова робота яка стосується будівельної та пов'язаних з нею галузей) [229].

Інтенсивність праці будівельників передбачає значні фізичні навантаження: на спину, на кінцівки, на плечі й шию; напруженість робочої пози, найчастіше стоячи або ж стоячи зігнувшись або ж на висоті чи на обмеженій опорі, часто на відкритому повітрі за будь-яких погодних умов. Робітники будівельних спеціальностей мають ризики падіння з висоти. Для них часто є ненормованим робочий день, фізично напруженою праця, значне динамічне навантаження на спину та кінцівки. За родом виробничих завдань часто потребують напруження зорові та слухові аналізатори. Серед професійних захворювань відзначені фізичні травми, простудні захворювання, головний біль, часткова втрата зору/ слуху, тремор рук.

Для вирішення проблем, що виникають у наявних (працюючих) фахівців будівельних спеціальностей, установах, підприємствах та на самому виробництві, можливе лише при повних та досконалих професіографічних дослідженнях, які розкривають кваліфікаційні обов'язки та вимоги щодо фахівців [101; 319].

На думку сучасних фахівців, будь-який спеціаліст зобов'язаний добре володіти знаннями про власну професію, а також повинен бути всебічно розвиненою особистістю, яка в повній мірі може організовувати свою професійну діяльність [88].

Професіограма – систематизований опис особливостей конкретної професії, який включає в собі специфіку професійної діяльності та перелік вимог і норм якими повинен володіти фахівець [59; 295; 172].

За допомогою професіограми відбувається покращення процесу фізичного виховання, планування і розробки навчальних програм з фізичного

виховання. Підвищується рухова активність тих, що навчаються, за рахунок самостійних занять фізичними вправами [56].

На думку Є. М. Іванової, професіографія є науковим підходом до вивчення характерних ознак психологічної складової трудової діяльності спеціалістів. Що включає в себе, теоретичні дослідження професійної діяльності; сукупність методів збору, аналізу, інтерпретації результатів експериментального дослідження; правила організації досліджень у професіографії [120].

Е. Ф. Зеєр зазначає, що професіографія як поняття в цілому, є вивчення професії, при чому відбувається створення психологічної характеристики та пізнання недоліків даної професії; відбувається дослідження основних, домінуючих характеристик професії [116].

Відтак, ми аналізували професіограми фахівців будівельних спеціальностей та тих спеціальностей, які можуть бути пов'язані з ними. Для складення професіограми використовувався системний підхід всебічного вивчення професійної спрямованості фахівця у конкретній трудовій діяльності [133; 223].

Під час дослідження професіограми фахівців будівельних спеціальностей нами було вивчено та проаналізовано відомості професіографічного дослідження низки науковців щодо [264; 192; 146] місця та знаряддя праці;

- робочі операції, які фахівець виконує на виробництві;
- галузь народного господарства, до якої відносяться фахівці будівельних спеціальностей;
- можливі перспективи кар'єрного зростання;
- наявну потребу у кадрових фахівцях;
- уміння та навички, які потрібні для здійснення майбутньої професійної діяльності фахівців будівельних спеціальностей;
- професійні знання, якими повинні володіти фахівці;

- психофізичні та фізіологічні якості особистості фахівця;
- важкість та напруженість праці;
- режим праці та відпочинку;
- вікові та гендерні обмеження;
- професійно-важливі фізичні якості особистості фахівця;
- метеорологічні та санітарно-гігієнічні умови праці;
- шкідливий вплив на організм умов їх професійної діяльності.

При дослідженні професіограми значну роль відіграє психограма, яка є її основою. Психограма – опис психологічних особливостей та професійно-важливих якостей особистості в її трудовій діяльності. При дослідженні професійної діяльності спеціаліста визначається психофізичне навантаження та різновиди моторики спеціаліста у процесі його трудової діяльності. Що у свою чергу допомагає у встановленні адекватних фізичних навантажень, які потрібні фахівцям для удосконалення професійної продуктивності та зміцнення і збереження їхнього здоров'я [264].

Професійна підготовка фахівців як майбутнього кадрового забезпечення галузі повинна враховувати вимоги професіограми даної спеціальності.

За даними дослідження О. Сафонові, у якому брали участь 40 викладачів, які працюють на кафедрах фізичного виховання архітектурно-будівельних університетів, виявлено, що для розвитку професійно-важливих рухових якостей студентів будівельних спеціальностей застосовуються наступні засоби [265]: 35% опитаних вважають, що найефективнішими є вправи силового характеру; 25% вважають, що краще використовувати вправи на координацію (вправи на спритність, на рівновагу); 15% респондентів пропонують вправи на витривалість; 13% – пропонують використовувати вправи швидко-силового характеру; 12% – виділяють швидкісні вправи. Для розвитку професійно-важливих якостей студентів будівельних спеціальностей перш за все повинна формуватися особистість, а потім уже висококваліфікований фахівець [46].

У свою чергу О. Єфремова проводила дослідження на визначення професійно важливих якостей техніків-будівельників. У дослідженні приймали участь студенти будівельних технікумів, а також працівники будівельних організацій (загалом 122 особи). Дослідження полягало в опитуванні фахівців, що займають посади: майстра дільниці, майстра виробничого навчання технікумів, прораба, керівника технічного відділу, головного спеціаліста Комітету будівництва та архітектури, робочих.

За даними результатів дослідження встановлено, що найбільш важливими професійними якостями для техника-будівельника є [98]:

- організованість (90,16%);
- здібність підтримувати багаточисельні та різнопланові контакти під час роботи (86,07%);
- здібність керувати людьми (81,14%);
- емоційна стійкість (77,05%);
- відповідальність (77,05%);
- вербальні здібності (69,17%);
- увага (концентрація, та переключення уваги, об'єм та точність уваги) біля 60% [190].

Для успішної професійної діяльності майбутні фахівці будівельних спеціальностей повинні мати високу вестибулярну стійкість, стресостійкість та стійкість до різного роду перешкод. Повинні виконувати роботу, пов'язану із фізичним та психічним навантаженням, при цьому швидко приймати рішення за будь яких ситуацій. Що стосується професійно-особистісних якостей фахівця будівельника, то він повинен володіти науковими знаннями, активністю та ініціативністю, уявою, вмінням застосовувати наукові знання на практиці, а також досконало володіти мультимедійними технологіями для виконання своїх професійних обов'язків [192; 223].

На думку В. Жидких, трудова діяльність робочих професій будівельних спеціальностей має наступні складові: однотипність праці, робочої пози та

рухів, значне фізичне напруження статичного та динамічного характеру м'язів кистей рук, плечового поясу, спини, ніг, а також, несприятливі санітарно-гігієнічні умови праці [103]. У свою чергу, інженерні професії будівельних спеціальностей характеризуються нестандартністю виробничих операцій та необхідністю виконувати різнопланову роботу середньої та помірної інтенсивності протягом довготривалого періоду, гіподинамією, нервово-емоційним напруженням.

Професіограма фахівців будівельних спеціальностей, на думку О. Сафонові, має такі типи діяльності та відповідні їм характеристики [264].

1. Спрямованість професійної діяльності, що складається з: будівництво, монтаж, ремонт будівель та обладнання, будівництво мостів, тунелів, проєктно-конструкторську діяльність, розрахунково-аналітичну діяльність.

2. Цілі та задачі професійної діяльності включають в себе: фізичну, спортивно-технічну, психологічну, інженерно-технічну та тактичну підготовку; проєктування, розрахунок, монтаж, експлуатація; розробку та удосконалення конструкцій.

3. Важкість праці, робоча поза вільна або примусово сидячи із нахилом тулуба вперед чи назад до 30 градусів (під час проєктних робіт, операторської діяльності, монтажу, налаштуваннях). Переміщення в просторі, пов'язані із технологічним процесом до 10 км за робочу зміну. Високі статичні та динамічні навантаження у процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки.

4. Напруженість праці характеризується тривалістю зосередження уваги більше 85% робочого часу. Щільність сигналів (світлових, звукових, тактильних) у середньому за годину більше 120 одиниць, (допустима норма 175 за годину). Висока напруженість зорового аналізатора. Робота переважно точна та відповідальна. Емоційне та інтелектуальне напруження вище допустимих норм. Необхідність вирішувати складні задачі із підвищеною відповідальністю в умовах дефіциту часу та інформації. Виконання

професійних операцій, що багаторазово повторюються. Робота, як правило, багатозмінна, (можлива нерегулярна змінність), в нічний час доби.

5. До професійно важливих психічних та особистісних якостей фахівців будівельних спеціальностей відноситься: уважність, здатність прогнозування ситуації і сприйняття одночасно декількох об'єктів, врівноваженість, психічна стабільність, оперативне мислення, зорова, слухова та асоціативна пам'ять, психічне та фізичне здоров'я, здатність тривалий час концентрувати увагу; відповідальність та почуття обов'язку, дисциплінованість, комунікабельність, сміливість, рішучість, цілеспрямованість, самовладання, працездатність та професійний досвід.

6. До професійно важливих фізичних якостей відноситься: статична та динамічна витривалість, сила, швидкість (бистрота) реакції, спритність і координація рухів, точність складно-координаційних дрібних рухів, рівновага.

7. Метеорологічні та санітарно-гігієнічні умови, у яких працюють фахівці будівельних спеціальностей це: робота на свіжому повітрі, у приміщеннях та замкнутому просторі; постійна зміна температури повітря, вологості та освітлення; запиленість, загазованість шуми та вібрації.

8. Шкідливий вплив професійної діяльності: неорганізований режим праці, часті проблеми із гарячим харчуванням, психоемоційні перевантаження, небезпека травматизму. При роботі на відкритому повітрі зміна температурного режиму від плюс 30-40°C влітку та до мінус 30-35°C взимку при відносній вологості повітря більше 25%. Запиленість перевищує гранично допустиму концентрацію більше, ніж у 5 разів. Постійна вібрація (найбільш небезпечна частота вібрації 6-9 Гц, наближена до частоти коливання внутрішніх органів людини). Рівень шуму часто перевищує 100дБА (допустимий рівень – 80 дБА, больовий поріг – 130 дБА).

9. Професійні захворювання: простудні та хронічні захворювання органів дихання та травлення, остеохондроз, радикуліт, алергічні захворювання, порушення імунітету, порушення системи кровообігу, гіподинамія [98].

Рівень професійної підготовки робочих-будівельників у найбільшій мірі зумовлюється показниками бистроти, точності рухів, витривалості, сили та уваги; інженерів – від статичної витривалості, бистроти, рівня розвитку уваги, емоційної стійкості, особистісних якостей, які складають загальну структуру організаторських здібностей, такі як: здібність користуватися владою, самовладання, витримка, рішучість, колективізм, здібність об'єктивно оцінювати працівників, здібність зосереджуватись у екстремальних ситуаціях та несприятливих умовах [20].

Л. Пилипеєм встановлено, що будівельників відносять до технічної групи спеціальностей і визначають їх як: «будівництво та архітектура». На його думку, характерними для технічної групи спеціальностей є виробничі технології. Фахівці займаються управлінням як технікою так і висококваліфікованими колегами, що, в свою чергу, вимагає постійного удосконалення знань [222].

Професійна діяльність фахівців даної групи чергується з фізичним навантаженням із високою руховою активністю у поєднанні знань, умінь та навичок, як технічних так і організаторсько-управлінських, що допомагає контролювати виробничий процес в цілому та по частинах.

Останнє увиразнює логіку докладнішого осмислення поняття «професійно-важливі якості». Дослідники [20; 43] професійно важливих якостей фахівців будівельних спеціальностей зазначають, що основними спеціальними якостями, які допомагають у становленні майбутніх фахових кадрів є: особистісні, психофізичні та фізичні якості:

- до особистісних якостей вчені відносять: сміливість та рішучість, емоційну стійкість, організаторські та управлінські здібності, оперативне мислення.

- до психофізичних якостей дослідники відносять: стійкість в прояві уваги, стійкість до гіподинамії, стійкості працездатності в умовах висоти, вузької чи не стабільної опори, стійкість до дії несприятливих метеорологічних умов та виробничих факторів.

– до фізичних якостей науковці відносять: загальну витривалість, швидкість рухів, спритність та м'язову силу.

Разом з цим, Л. Пилипей виділяє наступні професійно важливі якості фахівців будівельних спеціальностей [221]: психофізіологічні характеристики діяльності, розумові навички, інтегральні якості, фізичні, та спеціальні фізичні якості технічної групи спеціальностей. До психофізіологічних характеристик, на думку вченого, відносяться: добре розвинені слуховий, тактильний, зоровий, вестибулярний, та температурний аналізатори які для конкретної спеціальності можуть мати власний оптимальний рівень розвитку, що відповідає тій чи іншій спеціальності [221]. Під час фізичної втоми, психічного перенапруження та впливом екстремальних факторів зовнішнього середовища виникає значна потреба у добре розвинених моторних діях, які повинні відповідати значному обсягу моторного поля фахівця. Моторні дії зазвичай є однотипними, при чому здійснюється в основному пояс верхніх кінцівок. Протягом робочого процесу виконується різнопланова робота, яка вимагає довготривалого сидячого положення чи положення стоячи, та можливими змінами статичного положення тіла із активними руховими діями, а також виконується різнопланова динамічна робота м'язів ніг, рук, помірної та середньої інтенсивності [222]. Розумові навички фахівців будівельних спеціальностей повинні бути добре розвинені для запам'ятовування та швидкого відтворення того, що запам'ятали, адекватної оцінки тактильних, зорових та м'язово-рухових відчуттів, розрізнення кольорів, звуків, температури. Інтегральні якості фахівців будівельних спеціальностей характеризуються здатністю зберігати ефективну працездатність під впливом різного роду екстремальних, міжособистісних та позаштатних ситуацій. А також, тривалий час гіподинамії, невелике фізичне навантаження та виконання професійної діяльності на високому рівні під час значного фізичного навантаження. Характерними фізичними якостями фахівців будівельних спеціальностей є: силова та статична витривалість; сила м'язів плечового поясу, реакція, гнучкість, відчуття рівноваги, здатність контролювати стан

власного організму під впливом високих та низьких температур, перепадів природних умов, високої вологості та сухості. Спеціальні фізичні якості визначаються в залежності від спрямованості професійної діяльності фахівця, його спеціальності [35].

У доповнення ми маємо відомості щодо професійно важливих фізичних якостей (здібностей) будівельників, від яких залежить ефективність виконання професійних обов'язків та їх здоров'я:

- витривалість (переважно у динамічній роботі);
- координаційні та інші рухові здібності;
- різнопланові рухові навички;
- стійкість організму до мінливості погодних умов;
- здібність зберігати рівновагу тіла на вузькій та нестійкій опорі, чи в незвичайних робочих позах;
- стійкість функцій сенсорного контролю;
- самоконтроль пов'язаний із фізичними кондиціями [178].

Професійно-важливими психофізичними якостями фахівців будівельних спеціальностей в залежності від напрямку трудової діяльності виділяються:

1) *психічні можливості* – інтелектуальні здібності (словесно-логічні, розрахункові, просторові, оперативні, швидкість мислення); соціально-психологічні якості (нервово-емоційна стійкість, нормативність, старанність, організаторські здібності); риси характеру (комунікабельність, лідерство, надійність, сумлінність);

2) *фізичні якості* – витривалість (загальна, статична, динамічна); сила; швидкість; рівновага; рухова моторика; координація;

3) *психофізіологічні резерви* – зір (гострота зору, окомір); зорово-моторна реакція; слухово-моторна реакція; стійкість функціональних систем (серцево-судинна, нервова, дихальна, опорно руховий апарат, вестибулярний апарат, геокліматична стійкість);

4) *пізнавальні функції мозку* – пам'ять (вербальна, зорова, слухова, рухова, об'єм); увага (концентрація, переключення, об'єм) [229].

Отже, можемо зробити такі висновки:

1) специфіка професійної діяльності майбутніх фахівців будівельних спеціальностей полягає у тому, що у процесі навчання їм доводиться стикатися з низкою специфічних навантажень. Сюди можна віднести довгу роботу за комп'ютером при створенні креслень і виконанні розрахунків, роботу з планшетами, підрамниками, яка вимагає зосередженості, нерухомості, тривалого перебування в одній позі. Крім цього, при трудовій практиці на будівельному майданчику велике навантаження лягає на м'язи рук, плечового поясу, спини і нижніх кінцівок. Такі навантаження вимагають міцного м'язового корсета і гармонійного розвитку всіх м'язових відділів;

2) сучасні тенденції професійної освіти будівельного напрямку передбачають підготовку висококваліфікованих фахівців у галузі будівництва, які володіють сучасними методами проєктування, розрахунків, зведення, реконструкції та експлуатації будівель і споруд, вміють виконувати важку фізичну діяльність, організувати діяльність виробничих структур, приймати рішення по спрямуванню людських і матеріальних ресурсів на досягнення кінцевої мети, вміють запобігати шкідливим умовам праці, професійним захворюванням та вести ЗСЖ.

1.3. Роль, мета і завдання ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти

Чисельні наукові дослідження [172; 192; 264], проведені як вітчизняними, так і зарубіжними авторами, дають підставу стверджувати, що ППФП:

- суттєво впливає на підвищення рівня працездатності;
- суттєво впливає на стійкість організму до несприятливих дій виробничого або зовнішнього середовища;
- пришвидшує засвоєння професійних умінь і навичок;

- знижує професійну захворюваність;
- знижує ризик виробничих травм.

Для фахівця будівельної галузі професійно-прикладна фізична підготовка має особливе значення. Це обумовлено кількома факторами:

- в процесі занять фізичними вправами, які спеціально дібрані, удосконалюються резервні можливості організму;
- покращуються процеси адаптації організму (наприклад, через шкідливі умови виробничої діяльності, негативні зовнішні умови і фактори);
- покращується взаємодія процесів гальмування і збудження в ЦНС;
- покращується регуляція вегетативної функції;
- покращується склад крові та робота серця;
- покращується рух крові судинами та кровопостачання головного мозку;
- поліпшується газообмін у легенях;
- поліпшується енергетичне забезпечення м'язової діяльності.

Теоретичний аналіз наукових досліджень показав, що усе перелічене вкрай необхідно при значному об'ємі розумового та фізичного навантаження на працівника будівельної галузі, оскільки сприяє покращенню показників фізичної і психофізичної працездатності (рис. 1.4) [27; 50; 230; 232; 247; 310].

Метою ППФП студентів закладів фахової передвищої освіти є:

- сприяння формуванню прикладних, спеціальних рухових, особових, фізичних і психофізичних якостей, які підтримують ефективність опанування конкретної професії будівельника,
- удосконалення в професії, досягнення високого рівня професійної дієздатності, психофізичної готовності до праці засобами фізичної культури і спорту.

До пріоритетних завдань ППФП О. Зарічанський відносить такі:

- виховання соціальної активності особистості, глибокий інтерес до професії і фізичної культури;

- виховання таких морально-вольових якостей як: цілеспрямованість, дисциплінованість, ініціативність, рішучість, витримка;
- формування умінь і навичок оперативного мислення, виразного мовлення, жестикуляції, організаторських і командних дій;
- забезпечення високого рівня професійної працездатності, здатності до розумової роботи, функціонування усіх систем організму;
- зміцнення здоров'я, проведення профілактики можливих захворювань;
- формування професійно важливих психофізичних якостей, здатності дозувати силові навантаження, розвивати витривалість м'язів тулуба, спини і рук; швидкості і точності рухів; усіх видів сенсомоторної реакції; спритності, загальної витривалості, витривалості і стійкості до гіподинамії; емоційної стійкості;
- формування інтегральних якостей особистості та комунікативності [112, с. 98-99].

Отже, враховуючи специфічні особливості професійної діяльності фахівців будівельних спеціальностей, зміст їх ППФП має передбачати формування навичок раціональної ходи, пересування по обмеженій і рухливій опорі, лазіння. Також слід особливу увагу акцентувати на розвитку силової і статичної витривалості, спритності, важливою є чітка координація рухів, емоційна стійкість та витривалості, дисциплінованість. Фахівцям будівельних спеціальностей важливо мати рухливі суглоби, бути спритними, мати координовані рухи рук і ніг.

Найсуттєвішими показниками розвитку фізичної культури в суспільстві є досягнення в оздоровленні населення та всебічному розвитку його фізичних якостей, ступінь використання фізичної культури у сфері освіти й виховання, у виробництві й побуті, а також спортивні досягнення. Ідеї збереження найбільшої цінності, якою є здоров'я і життя людини, привертали увагу суспільства на різних етапах його розвитку.

На думку М. Віленського [51; 48; 49] гуманістична творча спрямованість цінностей фізичної культури визначається тим, що вони сприяють самореалізації, саморозвитку, саморегуляції, самоствердженню, самозахисту, дозволяють студентів успішно адаптуватися до природного та соціокультурного середовища. Соціально значущі цінності фізичної культури, трансформуючись у цінності студента, направляють його на досягнення «ідеального стану» в особистісному вдосконаленні, збільшують ступінь свободи у самовизначенні, формують відповідальну життєву позицію. Вони не можуть нав'язуватися особистості примусово, а студент має вільно їх обирати. Цінності виступають внутрішнім, емоційно визначеним орієнтиром студента, власною духовною позицією, глибоко особистим, виробленим ним самим ставленням. Цінності фізичної культури спрямовують майбутнього фахівця на організацію здорового способу життя, набуття такого рівня здоров'я, психічної та фізичної підготовленості, який відповідає вимогам життєдіяльності, особистісної та професійної самореалізації [89, с. 21].

У процесі реалізації освітніх цінностей фізичної культури (організація і проведення навчально-тренувальних занять, визначення тактики або стратегії в спортивних змаганнях, вирішення інших соціокультурних завдань (спілкування, дозвілля)) створюються умови для формування творчих, естетичних, морально-етичних якостей і здібностей студента [51; 48; 49; 157].

Досліджуючи вплив фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості, Р. Стасюк зазначає, що сьогодні фізичне вдосконалення можна розглядати як вузькоутилітарну мету – підвищення дієздатності індивіда в майбутній професійній діяльності [280, с. 90]. Разом з тим фізичне вдосконалення нині є одним із завдань виховання людини, підвищення рівня її особистої культури [228, с. 23]. Соціально зумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалення здоров'я людини повинна трансформуватися в культурну потребу, в прагнення до фізичного вдосконалення [314, с. 39]. Відтак, формування професійно-прикладної фізичної культури особистості є не лише похідним гуманістичного підходу в

освіті, але й реалізує Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту [194].

Основними напрямками персоніфікації ППФП є сприяння розвитку професійно значущих фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей та психофізичних функцій; засвоєння рухових умінь, навичок і видів спорту, що мають професійно-прикладне значення; підтримка на належному рівні і відновлення за необхідності професійної працездатності; профілактична і корекційна протидія впливу несприятливих чинників виробництва; формування мотивів, розвиток інтересу і звички до регулярних фізичних занять. Усе це підкреслює змістову особливість професійно-прикладної фізичної культури і можливість застосування всієї сукупності засобів фізичного виховання [187; 290].

Усе вищесказане підводить до розуміння суті актуальних і перспективних задач реалізації ППФП студентів закладів фахової передвищої освіти (рис. 1.6) [171].

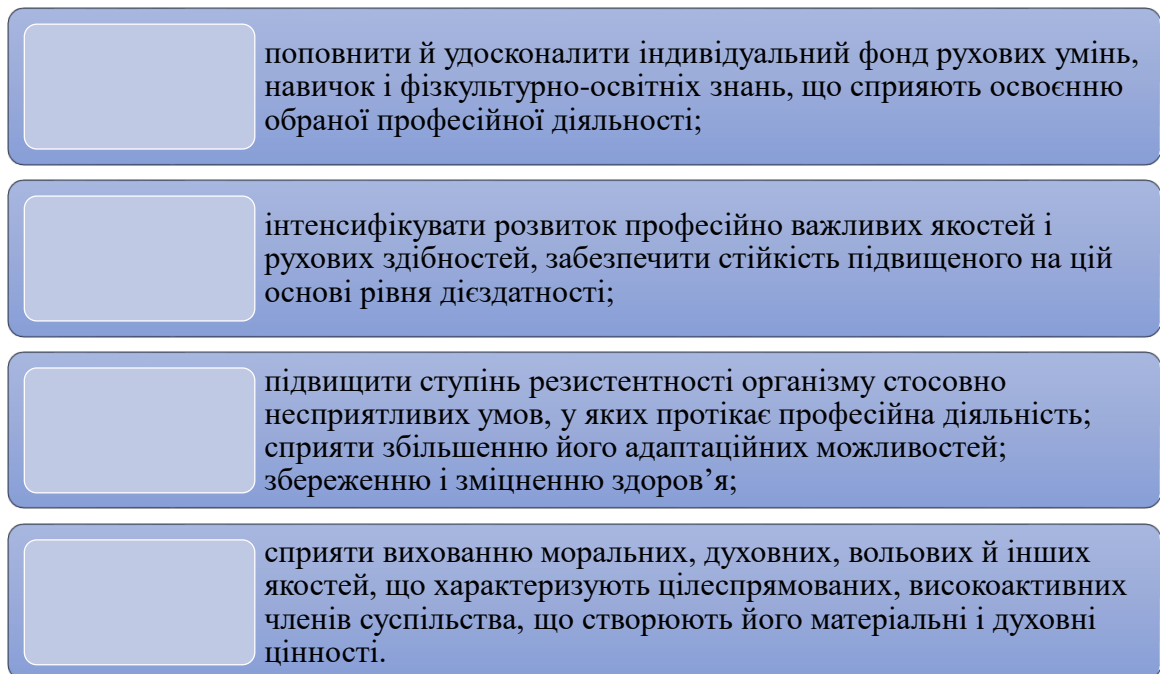


Рис. 1.6. Задачі реалізації ППФП студентів закладів фахової передвищої освіти

У цей час у закладах фахової передвищої освіти України визначилося кілька форм реалізації ППФП у системі фізичного виховання студентів (рис. 1.7) [171; 299].

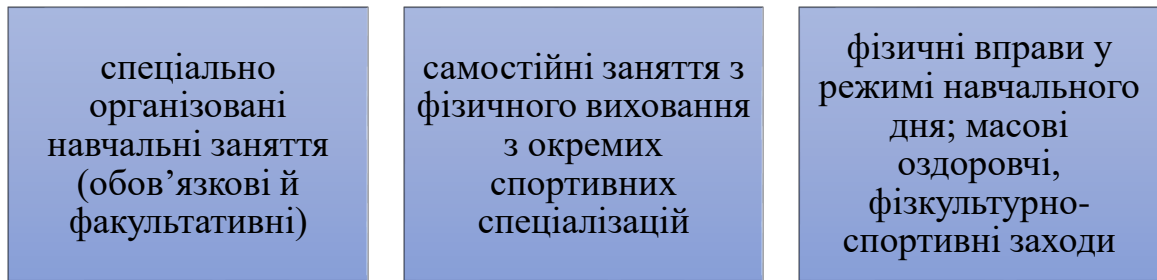


Рис. 1.7. Форми реалізації ППФП у системі фізичного виховання студентів

Важливою особливістю ППФП студентів будівельних спеціальностей є спрямованість на досягнення в процесі навчання і виховання безпосередніх прикладних результатів для обраної професійної діяльності у майбутньому, використання засобів фізичної культури та спорту для підготовки до сучасної висококваліфікованої праці у будівельній галузі [7; 166].

Врахувавши вищезазначене можна визначити конкретні завдання професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти [72].

ППФП повинна передбачати належний рівень:

- надійності функціонування центральної нервової, серцево-судинної, м'язової, дихальної систем, зорового аналізатору та системи терморегуляції майбутніх будівельників;
- розвиток професійно-важливих фізичних якостей (загальної силової витривалості; статичної витривалості; швидкісної витривалості; вибухової витривалості; сили м'язів плечового поясу; координаційних здібностей);
- розвиток спеціальних фізичних якостей (швидкість реакції; сенсомоторна координація; ручна моторика; відчуття рівноваги тощо).

Отже, мета ППФП у закладах фахової передвищої освіти полягає у розвитку фізичної підготовленості фахівця в контексті його професійної

підготовки до високоякісної праці за обраним фахом, використовуючи при цьому фізкультурно-оздоровчі засоби і технології.

1.4. Методологічні основи ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти

Теорія і практика професійної підготовки фахівців – педагогічна проблема, тісно пов'язана із соціально-економічним розвитком суспільства, яка перебуває нині в центрі уваги багатьох учених та педагогів-практиків. Таким усвідомленням шляхів вирішення проблем професійної підготовки майбутніх будівельників зумовлене вагоме значення прикладних аспектів фізичного виховання, формування мотивації до занять фізичними вправами, добір необхідних та корисних засобів і методів з урахуванням фізичного розвитку, стану здоров'я, кар'єрних очікувань студентської молоді.

Цю точку зору підтримують інші відомі вчені (М. Асламова, М. Мруга, М. Почерніна, Н. Стучинська та ін.), що зумовлює увагу до профілактичних та здоров'язберезувальних соціально обумовлених аспектів професійного становлення майбутніх фахівців будівельної галузі в контексті їхньої підготовки до майбутньої діяльності. Означене стосується не лише змісту професійного складника освіти, а й вимагає комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього фахівця з метою всебічного та гармонійного розвитку.

Для детального вивчення проблеми підготовки молоді до майбутньої трудової діяльності в будівельній сфері, формування у студентів ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я підопічних засобами фізичної культури і спорту необхідно здійснити аналіз та узагальнення, об'єктивну інтерпретацію даних, отриманих із різних наукових галузей (педагогіка, теорія і методика фізичного виховання, гігієна, фізіологія, психологія тощо), на основі наукових підходів, що використовуються сучасними вченими – Є. Бондаревська [35], А. Грабченко [71], І. Зязюн [119], М. Кондратьєва [141], В. Курило [180], В. Серіков [269] та інші.

На наш погляд, вивчення проблеми фізичної підготовки студентів будівельних спеціальностей має ґрунтуватися на визначених у педагогічній науці загальних принципах наукового пошуку: об'єктивності, розвитку, історизму, загального зв'язку і взаємодії, термінологізму, пізнавальності, цілісного вивчення педагогічного явища чи процесу [6; 184; 208; 312].

Принцип *об'єктивності* означає, що дослідження має бути абсолютно відстороненим, на позицію автора не повинні впливати загальні враження про природу досліджуваного, симпатії або навпаки – антипатії, власний настрій чи стан.

Принципи *розвитку й історизму* забезпечують вивчення явища з погляду того, як воно колись виникло, які головні етапи у своєму розвитку проходило, чим стало в цей час і яким буде в майбутньому.

Принцип *загального зв'язку і взаємодії* дозволяє пізнавати предмет однієї науки у взаємозв'язках і взаємодії з предметами інших наук, і водночас є можливість відокремити його від суміжних предметів, досліджувати певною мірою відокремлено й конкретно.

Термінологічний принцип передбачає вивчення термінів і позначуваних ними понять, розробку або уточнення змісту та обсягу понять, встановлення взаємозв'язку й субординації понять, їхнього місця в поняттєвому апараті теорії, на базі якої ґрунтується дослідження. Вирішити це завдання допомагають методи термінологічного аналізу й операціоналізації понять.

Пізнавальний, або когнітивний, принцип передбачає, що для аналізу формування знання необхідне вивчення практичної й теоретичної діяльності людини у співвідношенні з її соціальним аспектом.

Принцип *цілісного вивчення* містить такі положення (рис. 1.8).

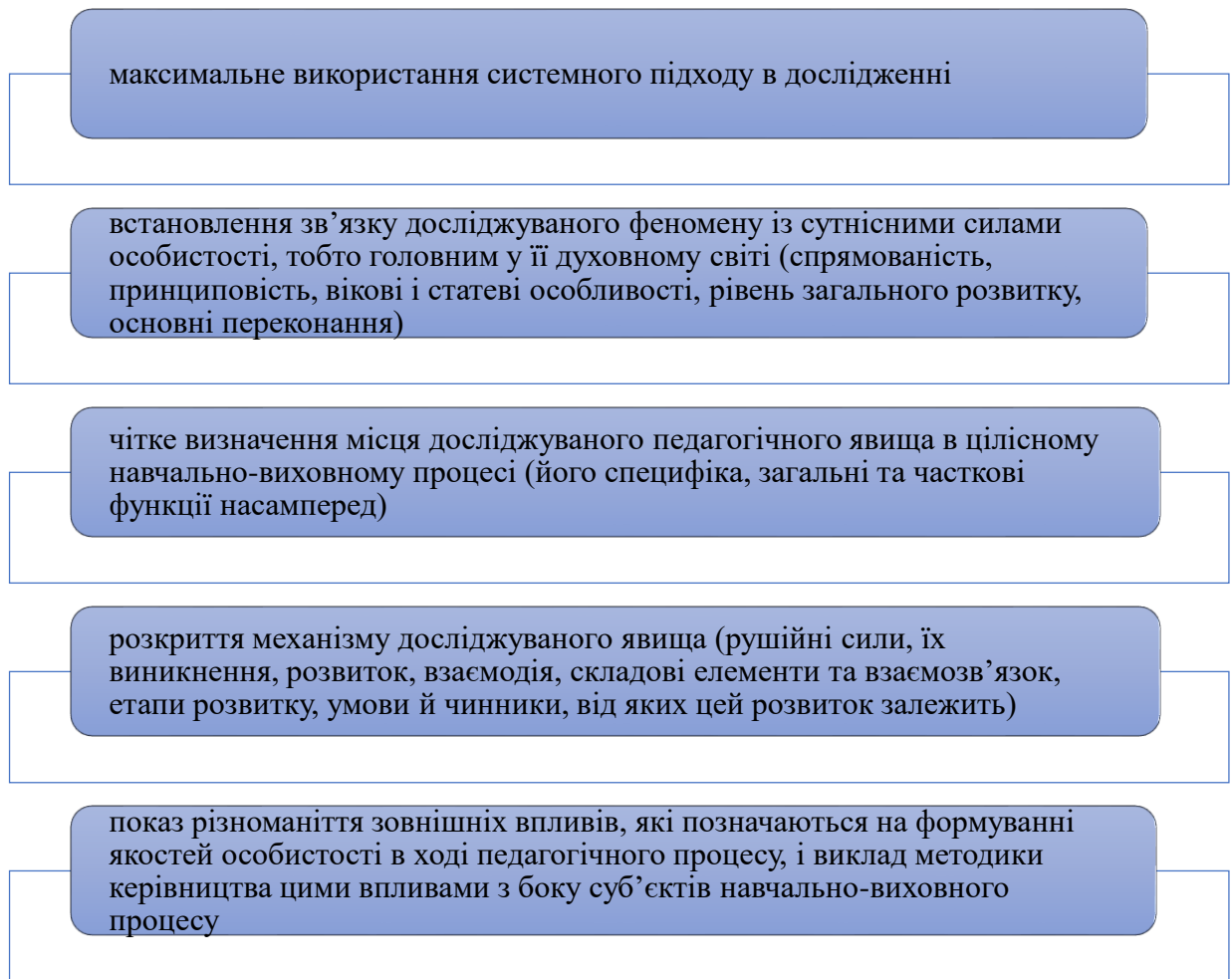


Рис. 1.8. Суть принципу цілісного вивчення явища

Як зазначають М. Почерніна та Є. Селіванов, об'єктами вивчення у ППФП є не лише організм людини як цілісна система, але й фізико-хімічні процеси та психологічні фактори, які впливають на її здоров'я, пояснюють фізіологічні основи нормального функціонування організму та його патології. Ця обставина, на переконання вчених, у процесі підготовки фахівців формує системність в обґрунтуванні якості вищої фізкультурної освіти, вивченні й вирішенні проблеми гуманітарного рівня «людина та її здоров'я», яка актуалізує соціальні, психолого-педагогічні та духовно-моральні аспекти підготовки майбутніх будівельників.

Особливістю проблеми, яка вивчається, є її міждисциплінарний характер, зумовлений багатоаспектністю охоплених явищ і процесів. Отже,

уважаємо, що методологічний аспект досліджуваної проблеми містить такі складники:

1) *професійна підготовка (ПП) студентів будівельних спеціальностей як науково-педагогічна проблема;*

2) *зміст та завдання фізичної підготовки (ФП) студентів будівельних спеціальностей;*

3) *організаційно-педагогічні особливості програми ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти.*

Пізнання наукової проблеми передбачає пошук та з'ясування ключових термінів і понять, виявлення взаємозв'язків між ними з метою об'єктивного та всебічного аналізу досліджуваного феномену. У цьому дослідженні базовими конструктами термінологічного поля є поняття «професійна підготовка», «фізична підготовка», «професійно-прикладна фізична підготовка».

Нам імпонує трактування поняття «професійна підготовка» як системи організаційних і педагогічних заходів, що забезпечують формування в особистості професійної спрямованості знань, умінь, навичок і фахової готовності до певної діяльності, проведене В. Наумчуком [193, с. 8].

Системотвірною в нашому дослідженні є гуманістична парадигма (А. Алексєєв, І. Бех, Є. Бондаревська, В. Моляко, В. Серіков, В. Сластьонін, В. Слободчиков, В. Сухомлинський, О. Сухомлинська та ін.) професійної підготовки майбутнього фахівця, оскільки організація навчально-виховного процесу неможлива без звернення до особистості – її вікових та індивідуальних особливостей, якостей та здібностей, ціннісних орієнтацій, освітніх і духовно-культурних потреб, суб'єктного досвіду.

Тому дослідження проблеми ФП майбутніх будівельників зумовлює використання ідей *особистісного підходу*, оскільки «...функціонування освітньо-виховних систем має спрямовуватися на педагогічну підтримку становлення й розвитку суб'єкта освіти як самостійності, автора і творця своєї долі, як особистості з багатьма значущими для суспільства й самої людини характеристиками» [30; 121; 178].

Отже, у межах гуманістичної освітньої парадигми саме особистісний підхід забезпечує зростання індивідуальності студента, його життєву самовизначеність у навчально-виховному процесі з урахуванням чітких цілей і конкретного змісту підготовки до професійної діяльності. Ґрунтуючись на визначеному підході, ПП майбутнього будівельника розглядаємо як цілеспрямований, спеціально організований процес професійного розвитку і становлення особистості кожного випускника будівельної спеціальності закладу фахової передвищої освіти.

Зважаючи на зазначене вище, у формулюванні теоретичних наукових положень важливим для нашого дослідження є врахування положень *діяльнісного підходу* (Л. Виготський, П. Гальперін, С. Рубінштейн та ін.).

Аналіз доробків учених з окресленого питання засвідчив, що поняття «діяльність» у психолого-педагогічній літературі зазвичай пов'язують із виявами активності особистості, «через яку встановлюються зв'язки між людиною та навколишнім світом» [257, с. 21]. На думку вчених, які головним результатом професійної підготовки вважають професійну готовність фахівця, така якість майбутніх будівельників характеризується інтегративним станом особистості, яка поєднує оптимальну систему потреб, мотивів, здібностей, знань, умінь, навичок, що в сукупності відображають професійні якості фахівця [58].

Отже, з одного боку, психологічну структуру діяльності фахівця характеризує система його послідовних взаємопов'язаних дій, спрямованих на досягнення поставлених цілей внаслідок виконання професійних функцій, з другого – професійна спрямованість під час навчання у ЗВО формується в діяльності, яка за змістом і умовами своєї реалізації наближається до діяльності майбутнього спеціаліста. Дослідники справедливо відносять умови праці працівників будівельної галузі до достатньо складних і напружених видів людської діяльності, які характеризуються значними фізичними навантаженнями, а значить – вимагають стійкості уваги, швидкої реакції, координації рухів, витривалості, високої працездатності тощо. Тож фізична

підготовка є важливим складником професійного становлення майбутніх будівельників, оскільки вона спрямована на обов'язкове формування у студентів-будівельників професійних рухових дій та прикладних навичок.

Враховуючи зазначене вище, вважаємо, що вдосконалення майбутніх будівельників у процесі ФП не лише сприятиме ефективному освоєнню конкретної професії, а й забезпечить оптимізацію фізичного та психофізіологічного стану, збереження і зміцнення здоров'я, формування всебічної й розвиненої особистості фахівця [134; 176].

Поняття «фізична підготовка» закріплено на законодавчому рівні і тлумачиться як «складник фізичного виховання різних груп населення, який полягає у формуванні рухових умінь та навичок людини, розвитку її фізичних якостей і здібностей з урахуванням особливостей професійної діяльності» [109].

Тому до методологічних основ дослідження долучаємо *системно-структурний підхід*, який забезпечує інтеграцію наукових знань та всіх елементів професійної підготовки. Провідною особливістю цього підходу є розуміння явищ та процесів як комплексу складників, які вступають у взаємодію й між якими існують відносини об'єктів та їхніх властивостей [53, с. 31]. Тож проблему ППФП студентів будівельних спеціальностей Закладів фахової передвищої освіти розглядаємо з позицій цілісної педагогічної системи, яка має мету, зміст, завдання, принципи, форми, методи, засоби освітнього й виховного впливу на особистість майбутнього фахівця з метою її формування.

У теорії й методиці фізичного виховання поняття «фізична підготовка» трактується як спеціалізований педагогічний процес, спрямований на формування рухових умінь і навичок, оптимальних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, координації, гнучкості) людини з урахуванням особливостей професійної діяльності [176; 284; 285].

Відповідно, результатом такої підготовки є фізична підготовленість як показник оптимального оволодіння індивідом руховими навичками, які

необхідні для засвоєння конкретного виду діяльності [110, с. 17], втілений у досягнутому рівні працездатності, стані розвитку фізичних якостей і сформованості життєво важливих та прикладних умінь [76]. Вітчизняні вчені наголошують, що протягом останнього десятиліття у спеціальній науковій і методичній літературі поряд із поняттям «фізична підготовленість» дедалі частіше вживається термін «фізична готовність» [39; 53; 78; 111; 296].

Причиною такого стану, на переконання А. Дубровського, є розвиток новітніх теорій та концепцій відповідності, придатності особистості (духовної – громадської, патріотичної, моральної, політичної; спеціально-трудова – теоретичної, технологічної, технічної; психічної – розумової, вольової, емоційної, рухової) до певного виду діяльності. Учений переконаний, що однією з основ усіх цих видів готовності є готовність фізична, яка характеризується таким рівнем тілесного розвитку людини, функціонального стану її організму і сформованості рухових якостей, який забезпечує успішне виконання конкретної діяльності [90].

Розглядаючи фізичну підготовку майбутніх будівельників як педагогічний процес, підкреслимо, що в теорії фізичного виховання виокремлюють її загальний та спеціальний характер. Погоджуємося з думкою В. Іллініча про те, що загальна фізична підготовка (ЗФП) сприяє успішності професійної діяльності й опосередковано проявляється в ній головним чином через такі чинники, як стан здоров'я, загальна витривалість, концентрація, воля та інші якості, водночас спеціальна фізична підготовка (СФП) переважно спрямована на вдосконалення й розвиток рухових якостей у конкретному виді спорту або видів діяльності [124, с. 14].

Поряд із цим, як вказують А. Дяченко та Т. Гусев, пряма залежність між рівнем практичної підготовленості та продуктивністю праці простежується лише в тому разі, коли заняття фізичною культурою передбачають включення фізичних вправ і видів спорту, безпосередньо спрямованих на розвиток і удосконалення психофізіологічних якостей і рухових навичок, більшою мірою

необхідних для використання в конкретному виді трудової діяльності [93, с. 173].

Таким чином, для успішного оволодіння професією людині важливо вдосконалювати певні рухові уміння й навички, фізичні якості, зумовлені характером праці. Це визначає спеціальне, професійно-прикладне спрямування фізичної підготовки майбутнього спеціаліста. Обґрунтування означеного положення актуалізує необхідність використання в нашому дослідженні *компетентнісного підходу*, представленого у працях Н. Бібік, І. Зимньої, В. Ільїна, Л. Кравченко, А. Хуторського та ін. Вивчення загальних праць учених, а також робіт із проблеми, яка досліджується, в контексті будівельної освіти (М. Мруга, Я. Нехаєва, О. Погребняк та ін.) дає підстави стверджувати, що сучасна модель компетентнісного підходу ґрунтується на ідеях загального й особистісного розвитку, сформульованих на засадах психолого-педагогічних концепцій та особистісної гуманістичної парадигми освіти.

У вітчизняній науково-педагогічній літературі зустрічаємо взаємопов'язані поняття, які характеризують професійну підготовку фахівця, – «компетентність» та «компетенція». Зазначимо, що ці категорії не тотожні, оскільки компетенція розглядається вченими як «добра обізнаність із чим-небудь; коло повноважень якої-небудь організації, установи, особи» [199, с. 874].

Дефінітивний аналіз цих понять дозволяє стверджувати, що компетентною можемо вважати особистість, яка має сформовану систему знань, умінь, навичок, цінностей, досвіду діяльності в конкретній галузі, які ефективно і творчо застосовуються в соціально-професійній діяльності.

Розглядаючи компетентність як соціально-трудова характеристику, яка визначає рівень і межі функціональних дій особистості певного фаху, враховуємо також думку В. Ільїна про те, що в центрі уваги вказаного підходу – взаємозв'язок очікувань майбутньої чи реалізованої фахової діяльності з функціональними характеристиками суб'єктів цієї діяльності [122, с. 124].

Зокрема, М. Мруга професійну компетентність фахівця розуміє як «здатність фахівця від моменту початку своєї професійної діяльності успішно (на рівні певного стандарту) відповідати суспільним вимогам професії шляхом ефективного й належного виконання задач професійної діяльності та демонструвати належні особисті якості, мобілізуючи для цього релевантні знання, вміння, навички, емоції, ґрунтуючись на власній внутрішній мотивації, ставленнях, моральних і етичних цінностях та досвіді, усвідомлюючи обмеження у своїх знаннях і уміннях та акумулюючи інші ресурси для їх компенсації» [183, с. 8].

Компетентності майбутніх будівельників повною мірою стосуються також і сфери їхньої ППФП, яка в сучасній науковій літературі має кілька тлумачень (детально розглянуто у п. 1.1, тут наведемо лише окремі з них, рис.1.).

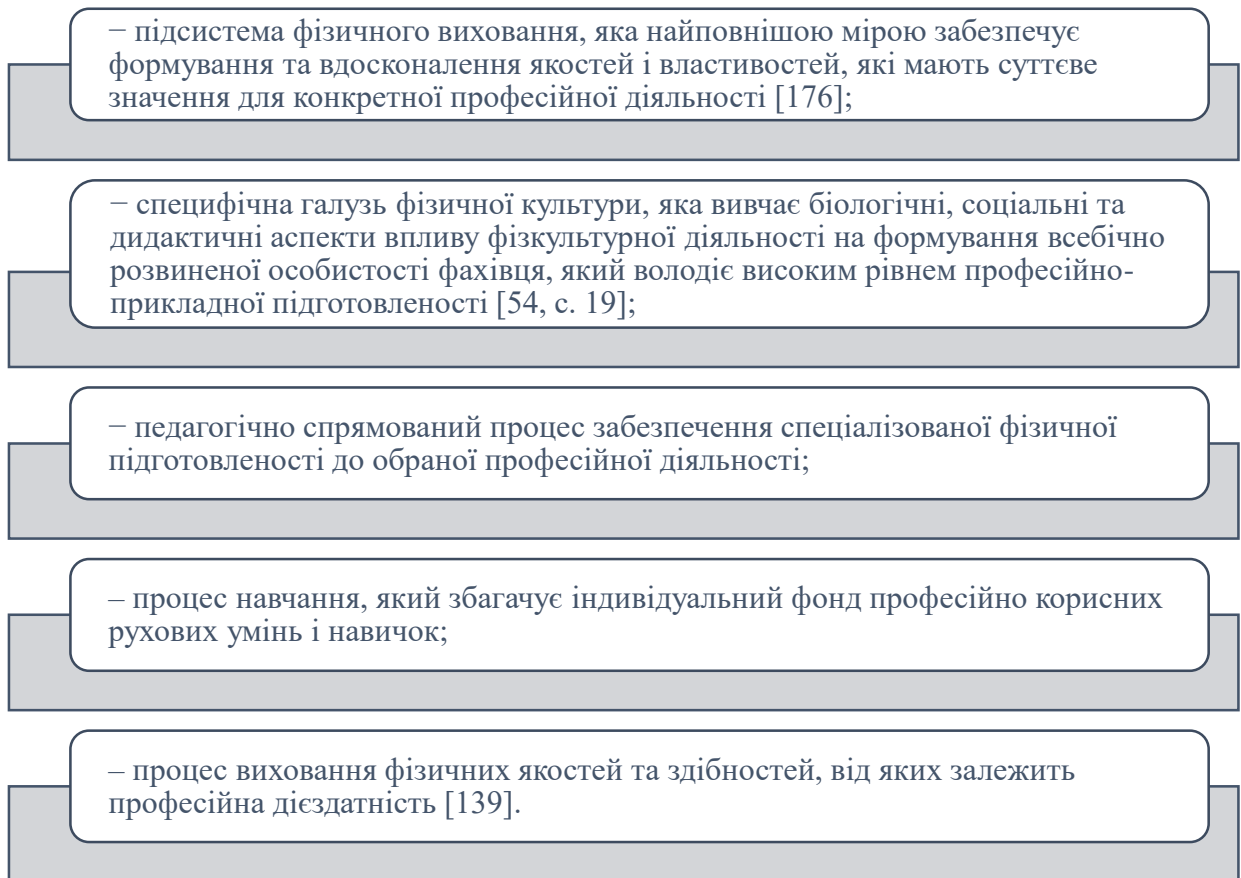


Рис.1.4. Тлумачення ППФП

Як бачимо, у сучасній науковій літературі дефініція «професійно-прикладна фізична підготовка» має широке й вузьке тлумачення: у широкому сенсі ППФП розглядається як підсистема, галузь фізичного виховання, у вузькому – як спеціально організований процес формування фізичних та психічних професійно значущих якостей у фахівців різних профілів, який поєднує фізичні вправи, природні чинники й фізкультурно-оздоровчі заходи [54].

Це дозволяє під професійно-прикладною фізичною підготовкою студентів закладів фахової передвищої освіти розуміти цілеспрямований, спеціально організований процес формування засобами фізичного виховання необхідного рівня готовності до активного навчання та праці за обраною спеціальністю, який забезпечує особистісне оволодіння професійною діяльністю й досягнення в ній високих показників.

Таким чином, компетентнісний підхід у контексті нашого дослідження дозволяє визначити коло питань, у яких має бути обізнаний студент-медик у процесі ППФП, а також ключові елементи фахової підготовки в цьому аспекті.

Аналіз наведених вище визначень ППФП майбутніх будівельників дає можливість стверджувати, що означене поняття трактується і як явище, і як процес. Показово, що вчені цілком правомірно розглядають ППФП як складник фізичної культури (ФК) особистості майбутнього будівельника в її індивідуальному й соціальному вимірах. Урахування цього положення дозволяє розглядати проблему, яка досліджується, у контексті *культурологічного підходу*, котрий, на думку І. Зязюна, є особливо цінним тим, що визначає «...основні регулятиви побудови змісту освіти, у тому числі й вимоги представленості, відображення в ній основних досягнень людського розуму та людської діяльності, всього багатства людських культур, їх взаємозв'язку і взаємодії для успішного входження суб'єкта освіти у світ культури в усіх її виявах – повсякденному побуті, науковій сфері, суспільному виробництві» [119, с. 21].

Культурологічний підхід до проблем педагогічної теорії і практики, який базується на загальнофілософському розумінні культури, обґрунтовано в дослідженнях Є. Бондаревської, О. Галуса, І. Зязюна, Л. Кравченко, В. Розіна, О. Рудницької, Н. Щуркової та інших учених. У професійному навчанні набуття загального культурного рівня студентом набуває особистісного сенсу, оскільки детермінується майбутньою професійною діяльністю, конкретною спеціалізацією, а отже, є визначальною характеристикою майбутнього фахівця. Тому погоджуємося з думкою В. Розіна про те, що освічена людина – це не лише фахівець і не лише особистість, а насамперед «людина культурна й підготовлена до життя, до змін способу життя, до зміни своїх уявлень, світогляду, світовідчуттів» [253, с. 46].

Отже, підвищення ефективності професійної підготовки студентів будівельних спеціальностей є головним завданням вищої школи, оскільки «визначальною повинна бути людинотворча функція, пов'язана з розвитком культури людини» [256, с. 87]. Водночас, незалежно від спеціалізації, необхідно говорити не лише про взаємозв'язок професійної й загальної культури, а й про ширшу включеність студентів в освітні програми, що, як підкреслює О. Галус, формує індивідуально-особистісне культурологічне ставлення до світу [58, с. 40].

Саме тому будівельна освіта передбачає широку загальнокультурну підготовку фахівців, яка реалізується в процесі викладання гуманітарних, соціально-економічних, природничо-наукових дисциплін та поглибленого вивчення системи знань зі здоров'язбереження відповідно до професійної спеціалізації.

Таким чином, сучасний будівельник має володіти не лише професійно значущими особистісними якостями, базисом професійно необхідних знань зі здоров'язбереження, вміннями й навичками ведення здорового способу життя, а й конкретними поведінковими стратегіями реалізації професійних обов'язків у соціокультурному просторі.

У цьому зв'язку формування фізичної культури майбутнього будівельника розглядаємо як залучення особистості до цивілізаційних надбань культури рухів, культури харчування, культури здоров'я, культури емоцій у процесі фізичного виховання. [249].

Таким чином, сучасний будівельник як всебічно розвинена особистість у професійному становленні має бути орієнтованим не лише на патологічні стани, але й на профілактику захворювань, при цьому він має бути взірцем фізичного та психічного здоров'я, фасилітатором здоров'язберезувальних та здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності та повсякденному житті.

Важливим аспектом нинішньої освітньої парадигми вважаємо її спрямованість на формування здорового способу життя особистості як найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Дослідження сучасних учених свідчать, що в новітніх умовах цей процес характеризується крізь призму культури особистості – тілесної, рухової, психічної, моральної тощо. Раніше поняття ППФП розумілось як процес формування фізичних якостей, розвитку рухових можливостей людини згідно з умовами її трудової діяльності, і лише нині воно набуло нового змісту, який передбачає вдосконалення фізичних, психофізіологічних та моральних якостей особистості в єдності та взаємозв'язку [259, с. 97].

Отже, вивчення проблеми ППФП майбутніх будівельників, по-перше, відображає соціокультурний простір освітнього середовища, у яке включений студент будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти; по-друге, сприяє узагальненому культурологічному аналізу компонентів ППФП майбутніх будівельників.

Система фахової культури, на думку вчених, містить такі структурні складники:

– мотиваційний (потреби, мотиви, прагнення, бажання, інтерес до професійної діяльності);

- ціннісний (сукупність матеріальних і професійно-етичних цінностей, створених людством і включених у цілісний процес професійної діяльності);

- особистісно-емоційний (гуманістична спрямованість на професійну взаємодію, інтерес до діяльності, готовність вступати у взаємини, інтерес до внутрішнього світу, високий рівень ідентифікації, позитивна Я-концепція, моральність) [62; 284].

Показниками ж сформованості професійної культури студентів вчені визначають:

- когнітивний (відображає рівень засвоєння знань, алгоритмів діяльності та ступінь усвідомлення необхідності участі у професійній діяльності);

- інструментальний (демонструє рівень оволодіння студентом базовими професійними вміннями та навичками);

- емоційний (характеризує рівень задоволення від процесу та результату фахової діяльності) критерії [288, с. 154].

Реалізація ідей і положень культурологічного підходу, на наше переконання, тісно пов'язана з проблемою цінностей, переконань та світоглядних позицій особистості. Одним із провідних чинників становлення випускника будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти як суб'єкта культури є особиста та суспільна значущість праці. Тому цілком закономірним вважаємо розгляд ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти крізь призму *аксіологічного підходу* (М. Євтух, М. Маяковська, З. Равкін, В. Сластьонін та ін.).

Як визначає Н. Ткачова, «аксіологічний підхід – це філософсько-педагогічна стратегія, що вказує шляхи розвитку професійного мистецтва, використання педагогічних ресурсів для розвитку особистості і проектує перспективи вдосконалення системи освіти» [62, с. 35].

Аксіологічний підхід у контексті нашого дослідження дозволяє розглядати ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти як цілісний та багатоаспектний процес формування ціннісних переконань, потреб та інтересів, особистісно орієнтованих цілей і мотивів майбутньої діяльності за фахом. Найважливішою цінністю працівника, на наше переконання, має бути життя і здоров'я [184, с. 113– 115].

За своєю структурою здоров'я як цінність охоплює два основних компоненти:

- об'єктивний (сукупність можливостей, які можуть бути реалізовані за наявності повноцінного здоров'я – статус у суспільстві, професія, рід занять, тривалість життя тощо);
- суб'єктивний (ставлення суб'єкта до власного здоров'я – вподобання, ціннісні орієнтації, мотивація) [160].

Самоцінність здоров'я та її місце в аксіологічній структурі суспільства пов'язані із цінністю життя окремої особистості в цілому і відображають ідеал особистості, головною характеристикою якого є здоров'я як результат фізичного, психічного та соціального самовдосконалення індивіда [214, с.57].

У змісті ППФП майбутніх фахівців будівельних спеціальностей одним із навчальних предметів, який здатний забезпечити формування й закріплення ціннісного ставлення щодо значущих біосоціальних якостей особистості, розглядаємо фізичне виховання. [227, с. 3]. У процесі ФВ студент постійно включається до діяльності зі здоров'ятворення, здоров'язбереження та відновлення ресурсів (фізіологічних, морфологічних, психофізичних) організму людини. Завдання викладача в цьому контексті полягає в наданні цим процесам не лише інтелектуального, духовно-морального, а й емоційного підґрунтя – викликати позитивні переживання, сформувати інтерес і потребу щодо розвитку потенційних можливостей індивіда в аспекті збереження і зміцнення свого здоров'я та здоров'я навколишніх людей.

Таким чином, існує можливість формувати у студентів будівельних спеціальностей Закладів фахової передвищої освіти у ході ППФП

гуманістичні ціннісні орієнтації щодо життя і здоров'я особистості. Результатом усвідомлення цих цінностей вважаємо сформованість у майбутніх будівельників системи наукових знань щодо:

- 1) безпеки життєдіяльності, збереження й відновлення здоров'я людини;
- 2) стратегій оволодіння оздоровчими технологіями для збереження і зміцнення власного здоров'я, здоров'я колег тощо;
- 3) дотримання норм і правил здорового способу життя.

Таким чином, аксіологічний підхід орієнтує викладачів Закладів фахової передвищої освіти будівельних спеціальностей на забезпечення опанування майбутніми фахівцями загальнолюдських цінностей в освітньому процесі та готовності сприяти становленню гуманістичної позиції у професійній діяльності [284].

Фізичне виховання як складник освітнього середовища чи інших аспектів життєдіяльності людини має свої характерні ознаки, такі як всебічний гармонійний розвиток, соціальна активність та готовність до високоефективної трудової діяльності. Розглядаючи наукові праці дослідників, їх методологічні і теоретико-практичні наукові дослідження та думки, ми дійшли висновку, що саме принципи фізичного виховання віддзеркалюють закономірності поданих характерних ознак.

Принципи визначаються як: «загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності, навчання виховання та всебічного розвитку особистості» [154]. Використання принципів повинно базуватися на комплексному співвідношенні один до одного, тобто використовується інтегральний підхід який об'єднує принципи із різних педагогічних дисциплін [152].

Одним із найперших принципів відбору та формування змісту ППФП який виділяють велика кількість науковців, та який ввійшов в основу нашого дослідження, це принцип зв'язку фізичного виховання та спорту із трудовою діяльністю. Даний принцип має вплив як на загальну систему фізичного

виховання так і конкретно на ППФП, де і набуває свого максимально ефективного значення [61; 154].

Із вищеописаного ми розуміємо, що ППФП як складник фізичного виховання повинен базуватися на *загально педагогічних принципах*:

- систематичності;
- послідовності;
- свідомості;
- доступності;
- активності;
- надійності;
- індивідуалізму;
- об'єктивізму;
- міцності [101; 153].

Нами також розглядалися спеціальні принципи, які варто враховувати при формуванні змісту ППФП, такі як:

- *принцип прикладності*, почав розглядатися на природничих та металургійних факультетах закладів вищої освіти [206; 205];

- *принцип конкретності*, специфічний принцип який будується на основі схожості рухових процесів фізичних вправ та трудової діяльності, де за їх подібністю можна знайти зв'язок спортивних фізичних вправ із фізичною діяльністю на виробництві;

- *принцип зв'язку із життєдіяльністю*, принцип який враховує вимоги до розвитку загальної фізичної культури особистості, підготовка людини як члена суспільства до її виробничої діяльності;

- *принцип оздоровчої спрямованості*, даний принцип застосовується при необхідності загартовувати організм людини, проводити заняття на відкритому повітрі, відображаючи гуманістичну спрямованість ППФП забезпечує стійкість до виробничих захворювань майбутнього фахівця. Є відображенням поєднання загального фізичного розвитку із вузько

направленою фізичною підготовкою, що має на меті підвищення працездатності майбутніх фахівців будівельних спеціальностей [1; 219; 298];

- *принцип доступності та індивідуалізації*, фізичні вправи які використовуються у доступному та в індивідуальному навчанні, сприяють зростанню фізичної підготовленості, що в майбутньому призводить до покращення професійно-необхідних якостей майбутніх фахівців;

- *принцип гармонійного розвитку особистості*, має на меті розвиток професійної та загальної культури, для повноцінного розвитку особистості;

- *принцип цільової підготовки до трудової діяльності* будується з огляду на професіографічні дані фахівців будівельних спеціальностей (робоча поза, характер рухової діяльності, навантажень, уміння та навички і ін.) [145].

- *принцип оптимізації сучасної професійної діяльності*, це є комплексний підхід до всіх аспектів ППФК;

- *принцип вікової адекватності педагогічного впливу*;

- *принцип максимальної реалізації завдань ППФП*, даним принципом нами передбачалося якомога ефективніше використовувати засоби ППФП у процесі підготовки студентів будівельників для вирішення поставлених завдань [219].

- *принцип адекватності найбільшого «перенесення» якостей і навичок* – заключався в тому щоб ті тренувальні навантаження які були подані студентам мали максимальну віддачу, та сприяли різнобічному розвитку майбутнього фахівця будівельника [219].

- *принцип наукової цілісності* полягав у засвоєнні студентами сутності певних видів спорту, для ретельного оволодіння елементами із видів спорту таких як: футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс, легка атлетика, фітнес, атлетична гімнастика, комплекси фізичних вправ, а також знаннями, вміннями та навичками які допомагають у перенесенні тренуваності;

- *принцип перенесення здібностей, вмінь та навичок* із навчальних занять з фізичного виховання на майбутню професійну діяльність. При

формуванні змісту ППФП студентів будівельних спеціальностей, підбору засобів, відбувається перенесення рухових умінь та навичок із певного виду спорту (частин, елементів певного виду спорту) до професійної діяльності.

Науковці, розглядаючи принципи фізичного виховання у закладах освіти, вважають, що вони є максимально поєднаними із педагогічним процесом, що забезпечує оволодіння руховими уміннями, навичками та сприяє удосконаленню фізичних якостей майбутніх фахівців (студентів).

Уважаємо доцільним розділення розглянутих вище спеціальних принципів на три групи:

- *соціально-педагогічні принципи системи ФВ* (оздоровчої спрямованості, індивідуалізації, взаємозв'язку з життєдіяльністю, пріоритету потреб, мотивів і інтересів особистості, всебічного гармонійного розвитку);
- *методичні принципи ФВ* (доступності й індивідуалізації, систематичності й послідовності, свідомості й активності, наочності);
- *принципи побудови занять у ФВ* (циклічності, вікової адекватності впливу, безперервності, прогресування тренувальних дій) [153].

Також доцільним для нашого дослідження є розгляд принципів професіографії, що визначені К. К. Платоновим та Ю. О. Котеловою, такі як: цілеспрямованості, індивідуального підходу, допусків, надійності, диференціації та типізації, перспективності та реальності [215]. Ці принципи доповнені О. Носковою, О. Івановою, І. Тітовою, Є. Клімовою принципами етичності, конкретності, цілісності, системної детермінації та діяльнісного опосередкування, селективності, структурованості і ін. А. К. Маркова виокремлює комплексну, аналітичну та психологічно орієнтовану професіограми з огляду на згадані дослідження науковців, їх направленістю [57].

Вищезгадані принципи використовувалися нами при професіографічному дослідженні фахівців будівельних спеціальностей.

Варто виділити такі важливі принципи за якими відбувався відбір та формування змісту для студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти як:

- *принцип інтеграції* (покращується зміст ППФП шляхом введення здоров'язберезувальних знань та технологій) [272];
- *принцип творчого спрямування* (дозволяє студенту інженеру-будівельнику мати можливість до самостійного розвитку навчання, постійного прогресу як майбутнього фахівця, та особистості в цілому);
- *принцип орієнтації на інноваційну складову* (навчання студентів через призму актуальних проблем та можливостей сьогодення із використанням передових науково-технічних знань, умінь та навичок, інформаційно-комунікаційних технічних засобів і т.д.);
- *принцип освітньої рефлексії* (студенти розуміють та засвоюють знання та практичні уміння і навички для можливості використання їх у подальшому житті, тобто не тільки виконують вказівки викладача, а і формують власне розуміння структури вправ та побудови тренувального процесу) [31; 152].

Отже, цілеспрямований пошук методологічних основ дослідження дав змогу виділити й інтегрувати такі методолого-теоретичні підходи в контексті проблеми ППФП студентів будівельних спеціальностей Закладів фахової передвищої освіти: особистісний, діяльнісний, системно-структурний, компетентнісний, культурологічний та аксіологічний.

На сучасному етапі розвитку психолого-педагогічної науки вченими (М. Богуславський, М. Данилевський, Г. Корнетов, О. Сухомлинська та ін.) активно розробляється науково-методологічне забезпечення глибинного осмислення педагогічних проблем, тому засобами феноменологічного аналізу в нашому дослідженні здійснено узагальнення проблеми ППФП студентів будівельних спеціальностей Закладів фахової передвищої освіти , виокремлено базові конструкти цього процесу та вимоги до його результату.

Парадигмальний аналіз дозволив розглянути закономірності розвитку ідей ППФП студентської молоді, основні напрями висвітлення проблеми, простежити взаємозв'язки та взаємозалежності процесу становлення теоретико-методичних основ фізичного виховання з розбудовою вищої освіти, здійснити конструювання педагогічного процесу професійної підготовки фахівців будівельних спеціальностей крізь призму панівних наукових теорій, освітніх концепцій, моделей вирішення проблем, тенденцій соціокультурного розвитку.

У формулюванні теоретичних наукових положень важливим для нашого дослідження також є врахування позицій антропологічного аналізу, що, з одного боку, олюднює педагогічну теорію і практику й дозволяє розглядати студента будівельних спеціальностей Закладів фахової передвищої освіти як суб'єкта навчання й виховання, розвиток якого неможливий поза освітою та культурою, а з другого – визначає мету, зміст, завдання та напрями формування особистості студента будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти з урахуванням у процесі професійної підготовки біосоціальної природи людини. Вагоме значення у вивченні та викладенні матеріалу дослідження мав наративний аналіз, використання якого дозволило інтерпретувати ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти як цілісний поетапний процес, що розгортається у часі і просторі, здійснити опис передового педагогічного та власного досвіду реалізації цього процесу.

Висновки до розділу 1

У першому розділі «Теоретичні основи ППФП фахівців будівельних спеціальностей» представлено сучасні уявлення про ППФП у системі вищої освіти, подано загальну характеристику специфіки професійної діяльності фахівців будівельних спеціальностей та вимоги їх професійної підготовки, проаналізовано роль, мету і завдання ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти, а також визначено

методологічні основи ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти .

Термінологічний аналіз продемонстрував, що під сучасною ППФП слід розуміти специфічну частину фізичного виховання особистості, завдяки якій формуються прикладні знання, фізичні якості і спеціальні уміння та навички для успішної реалізації людини в обраній професійній царині.

Узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми дослідження показали, що у фаховій літературі з фізичного виховання не вміщено достатньо обґрунтованих педагогічних рекомендацій щодо застосування у навчальному процесі фізичних вправ і видів спорту, оптимальних для студентів будівельних професій. Науковці відзначають незадовільний стан системи ППФП у ЗВО різних галузей та рівнів акредитації, при цьому серед основних факторів називають зниження інтересу студентів до занять фізичною культурою і спортом, незадовільний рівень розвитку компонентів фізичної підготовленості сучасної студентської молоді, тенденції до ослаблення здоров'я абітурієнтів тощо.

Науковці виділяють наступні професійно важливі якості фахівців будівельних спеціальностей: психофізіологічні характеристики діяльності, розумові навички, інтегральні якості, фізичні, та спеціальні фізичні якості технічної групи спеціальностей. До психофізіологічних характеристик, на думку вченого, відносяться: добре розвинені слуховий, тактильний, зоровий, вестибулярний, та температурний аналізатори які для конкретної спеціальності можуть мати власний оптимальний рівень розвитку, що відповідає тій чи іншій спеціальності. Під час фізичної втоми, психічного перенапруження та впливом екстремальних факторів зовнішнього середовища виникає значна потреба у добре розвинених моторних діях, які повинні відповідати значному обсягу моторного поля фахівця. Моторні дії зазвичай є однотипними, при чому задіюється в основному пояс верхніх кінцівок. Протягом робочого процесу виконується різнопланова робота, яка вимагає довготривалого сидячого положення чи положення стоячи, та можливими

змiнами статичного положення тiла iз активними руховими дiями, а також виконується рiзнопланова динамiчна робота м'язiв нiг, рук, помiрної та середньої iнтенсивності. Розумові навички фахівцiв будiвельних спецiальностей повинні бути добре розвинені для запам'ятовування та швидкого вiдтворення того, що запам'ятали, адекватної оцiнки тактильних, зорових та м'язово-рухових вiдчуттiв, розрiзнення кольорiв, звукiв, температури. Iнтегральні якостi фахівцiв будiвельних спецiальностей характеризуються здатністю зберiгати ефективну працездатність пiд впливом рiзного роду екстремальних, мiжособистiсних та позаштатних ситуацiй. А також, тривалий час гiподинамiї, невелике фiзичне навантаження та виконання професiйної дiяльностi на високому рiвнi пiд час значного фiзичного навантаження. Характерними фiзичними якостями фахівцiв будiвельних спецiальностей є: силова та статична витривалість; сила м'язiв плечового поясу, реакцiя, гнучкiсть, вiдчуття рiвноваги, здатність контролювати стан власного органiзму пiд впливом високих та низьких температур, перепадiв природних умов, високої вологостi та сухостi. Спецiальні фiзичні якостi визначаються в залежності вiд спрямованостi професiйної дiяльностi фахівця, його спецiальностi.

До професiйно важливих фiзичних якостей (здiбностей) будiвельникiв, вiд яких залежить ефективність виконання професiйних обов'язкiв та їх здоров'я та які слiд формувати у процесi ППФП слiд вiднести: витривалість (переважно у динамiчній роботi); координацiйні та iнші рухові здiбності; рiзнопланові рухові навички; стiйкiсть органiзму до мiнливостi погодних умов; здiбність зберiгати рiвновагу тiла на вузькiй та нестiйкiй опорi, чи в незвичайних робочих позах; стiйкiсть функцiй сенсорного контролю; самоконтроль пов'язаний iз фiзичними кондицiями.

Цiлеспрямований пошук методологiчних основ дослiдження дав змогу видiлити й iнтегрувати такі методолого-теоретичні пiдходи в контекстi проблеми ППФП студентiв будiвельних спецiальностей закладiв фахової

передвищої освіти: особистісний, діяльнісний, системно-структурний, компетентнісний, культурологічний та аксіологічний.

Обґрунтовано потребу обґрунтування програми фізичного виховання студентів будівельних спеціальностей, реалізація якої уможливить розвиток професійно важливих фізичних якостей та стану їх фізичної підготовленості в умовах професійної підготовки.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У процесі проведення дослідження були використані теоретичні, емпіричні та соціологічні методи. Організація дослідження відбувалася у чотири етапи протягом 2018-2021 років.

Відповідно до мети та завдань кожного етапу було використано різні методи дослідження:

- 1) теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури;
- 2) опитування (анкетування);
- 3) медико-біологічні методи;
- 4) методи психодіагностики;
- 5) педагогічні методи (спостереження, тестування, експеримент);
- 6) методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури

З метою детального вивчення проблеми дослідження було проаналізовано більше 100 науково-методичних, спеціальних та документальних джерел, а також використано більше 30 інтернет-джерел.

У результаті аналізу науково-методичної та спеціальної літератури було схарактеризовано сучасні уявлення про ППФП у закладах фахової передвищої освіти, подано загальну характеристику специфіки професійної діяльності фахівців будівельних спеціальностей та вимоги їх професійної підготовки, проаналізовано роль, мету і завдання ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти, а також визначено методологічні основи ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти .

Встановлено, що проблема ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти залишається недостатньо

дослідженою, присвячені їй наукові праці є поодинокими і не утворюють єдину логічну систему. Фрагментарно досліджені фактори впливу на розвиток професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти.

На основі аналізу та узагальнення науково-методичних джерел було визначено об'єкт, предмет, сформульовано мету і завдання дослідження та написано перший розділ дисертації.

Опитування.

Анкетування, в якому взяли участь 283 студенти будівельних спеціальностей, проводилося на базі закладів фахової передвищої освіти, що були залучені до експериментального дослідження (Сумський будівельний коледж, Харківський коледж будівництва, архітектури та дизайну, Маріупольський будівельний коледж).

Результати анкетування були використані під час аналізу реального стану системи ППФП студентів будівельних спеціальностей Закладів фахової передвищої освіти.

Анкетування проводили й для оцінювання думки респондентів щодо мотивів і зацікавлення фізкультурно-оздоровчими та рекреаційними заняттями (додаток Б) та визначення рівня теоретичних знань студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти щодо фізичної культури особистості (додаток В). Теоретична підготовка на думку сучасних науковців відіграє важливу роль у розвитку фізичних якостей [224].

У анкеті на вивчення мотивів і зацікавлення фізкультурно-оздоровчими та рекреаційними заняттями, студентам пропонували обрати поданий варіант відповіді на певне запитання або вказати свій варіант.

Також проводилося анкетування за темою «Ваше ставлення до здоров'я» та «Ваше ставлення до здоров'язбережувальної діяльності» [290]. Більш детально про це у додатку Г.

Шкала оцінки рівня мотивації подана у таблиці (табл. 2.1)

Таблиця 2.1

Шкала оцінки рівня мотивації

Рівні	Низький	Середній	Високий
Бали	0–20	21–40	41–60

Анкета на визначення рівня теоретичних знань - це тест, який укладено з 24 варіантів запитань із 4 альтернативними варіантами відповідей. Оцінювання тесту здійснюється за чотирибальною системою (чотири рівні навчальних досягнень студентів):

- перший рівень – низький (1–6 правильних відповідей) – у відповідях студента прослідковується фрагментарний характер, відповіді характеризуються початковими уявленнями про об'єкт вивчення;

- другий рівень – середній (7–12 правильних відповідей) – студент здатний відтворити навчальний матеріал, виконувати завдання за зразком, має елементарні вміння освітньої діяльності;

- третій рівень – достатній (13–18 правильних відповідей) – студент називає характерні ознаки процесів, явищ, понять, наводить зв'язки між ними, вміє пояснити, здатний самостійно використати знання у стандартних ситуаціях, застосовуючи навички мислення високого рівня (аналіз, абстрагування, узагальнення), водночас у відповідях бракує власних суджень;

- четвертий рівень – високий (19–24 правильних відповідей) – знання студента ґрунтовні та системні, студент здатний послуговуватися ними задля виконання творчих завдань, його освітня діяльність аракетризується вміннями самостійно оцінювати різноманітні ситуації, явища та факти, виявляти й відстоювати власну позицію.

Для розроблення програми ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти на думку фахівців нами було проведене опитування (анкетування) тренерів/ викладачів фізичної культури (додаток Д). Опитування використовувалось з метою вивчення досвіду роботи тренерів і викладачів фізичної культури Закладів фахової

передвищої освіти будівельного профілю та дослідження проблем, з якими вони стикаються в умовах професійної підготовки цих студентів, які шляхи їх вирішення знаходять і які методики при цьому використовують.

У анкетуванні взяли участь 24 тренери та викладачі фізичної культури закладів фахової передвищої освіти з м. Суми, м. Харків, м. Маріуполь. Стаж їхньої роботи – від трьох до двадцяти п'яти років. Розроблена анкета містила шістнадцять запитань. Використовувалися запитання закритого та відкритого типу. Це дозволило отримати вірогідні результати.

Анкетування передбачало збір початкової інформації. Джерелом інформації в анкеті слугували відкриті відповіді студентів.

Медико-біологічні методи. За методикою В. Бунака [9] у дослідженні вивчали антропометричні показники (довжина тіла (см); маса тіла (кг)), а також основні показники серцево-судинної системи (частота серцевих скорочень (ЧСС, уд·хв.⁻¹), артеріальний тиск крові – систолічний (АТ сист., мм рт. ст.); артеріальний тиск крові – діастолічний (АТ діаст., мм рт. ст.).

Рівень функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання визначався з використанням традиційних фізіологічних методів [91; 123; 268; 309].

Частота серцевих скорочень (ЧСС), уд·хв.⁻¹ визначалася пальпаторним методом на сонній або променевої артерії після 3 хвилин відпочинку за 10 або 15 с, після чого робився перерахунок отриманих величин у хвилину (за Душаніним). Результат: менше 60 уд·хв.⁻¹ – відмінно, 60–70 уд·хв.⁻¹ – добре, 75–89 уд·хв.⁻¹ – задовільно, більше 90 уд·хв.⁻¹ – незадовільно.

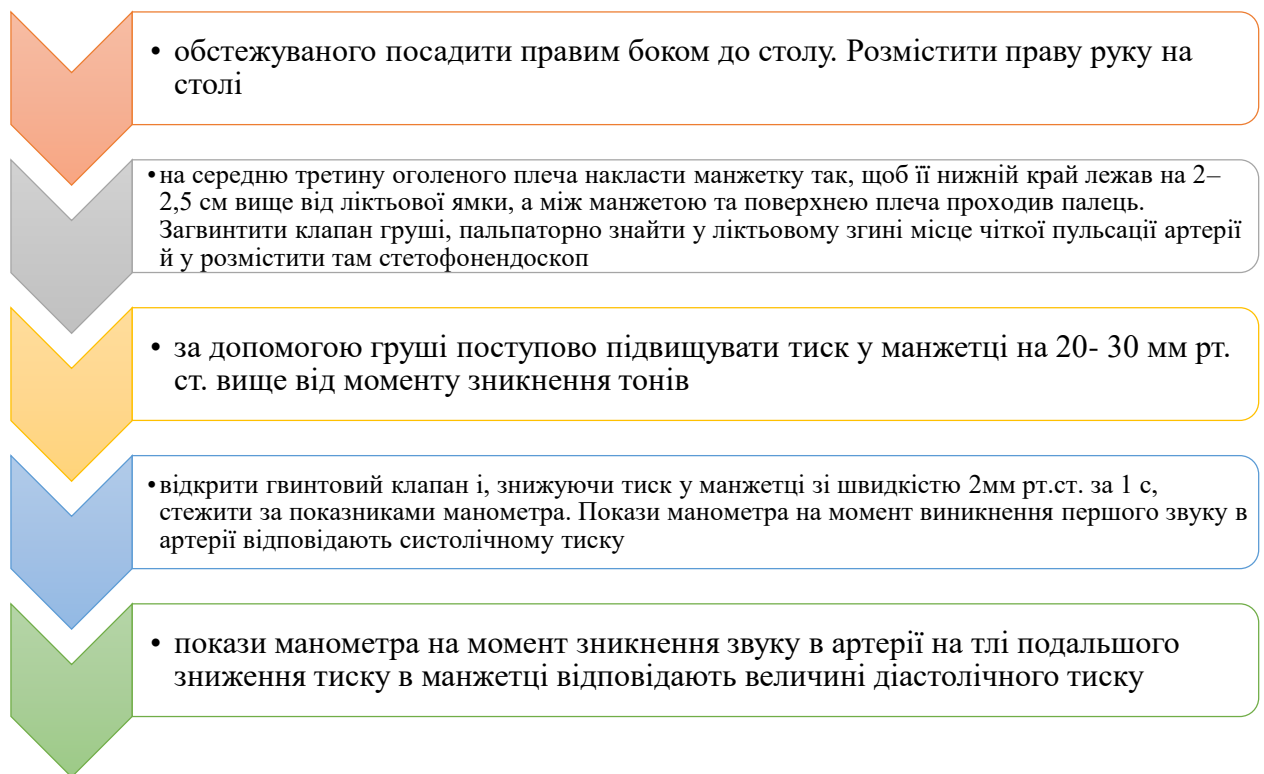
Артеріальний тиск вимірювався за допомогою методу Короткова з використанням електронного тонометра. Вимір проводився в положенні сидячи в спокійному стані (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Градація артеріального тиску у осіб дорослого віку, мм рт.ст.

<i>Градації</i>	<i>Систола АТ, мм рт ст</i>	<i>Діастола АТ, мм рт ст</i>
Оптимальний АТ	<120	<80
Нормальний АТ	<130	<85
Підвищений нормальний АТ	130-139	85-89
Граничний АТ	140-149	90-94

Визначення останніх відповідно до методу М. Короткова передбачало реалізацію алгоритму (рис. 2.1).

**Рис. 2.1. Алгоритм методу М. С. Короткова**

Для кількісного оцінювання рівня фізичного здоров'я студентів послуговувалися методикою проф. Г. Апанасенка (табл. 2.3).

Оцінювання рівня фізичного здоров'я за Г. Апанасенком [11]

Показники	Юнаки					Дівчата				
	Низький	нижчий за середній	середній	вищий за середній	Високий	Низький	нижчий за середній	Середній	вищий за середній	високий
Життєвий індекс, мл, кг ¹ (бали)	≥50 (0)	51-55 (1)	56-65 (2)	66-75- (3)	≥76 (4)	≥45 (0)	45-50 (1)	51-60 (2)	61-70- (3)	≥71 (4)
Силовий індекс, % (бали)	≥45 (0)	46-50 (1)	51-60 (2)	61-65- (3)	≥66 (4)	≥40 (0)	41-45 (1)	46-50 (2)	51-55- (3)	≥56 (4)
Індекс Робінсона (бали)	≥96 (0)	89-95 (1)	76-85 (2)	71-75- (3)	≥70 (4)	≥96 (0)	86-95 (1)	76-85 (2)	71-75- (3)	<75 (4)
Відповідність маси тіла до довжини тіла (бали)	-3	-1	0	0	0	-3		0	0	0
Індекс Руф'є, ум.од. (бали)	≥15 (-2)	10-14,9 (-1)	6-9,9 (2)	4-5,9 (5)	<3 (7)	≥15 (-2)	10-14,9 (-1)	6-9,9 (2)	4-5,9 (5)	<3,9 (7)
Сума балів	<2	3-5	6-10	11-12	≥13	<2	3-5	6-10	11-12	≥13

Визначення фізичної працездатності проводилося за тестом PWC¹⁷⁰. Величина PWC¹⁷⁰ визначалася на велоергометрі. Перше навантаження (N₁) – 250 кгм·хв.⁻¹ досягалося установкою опору 0,5 кг і швидкості педалювання 30 км/год. Друге навантаження (N₂) дорівнює 750 кгм·хв.⁻¹ (1,5 кг і 30 км·год⁻¹). Кожне навантаження тривало по 5 хвилин, поділяється 3-хвилинним інтервалом відпочинку. Наприкінці кожного навантаження визначалася частота серцевих скорочень. PWC¹⁷⁰ визначалося за формулою:

$$PWC^{170} = N_1 + (N_2 - N_1) \times (170 - f_1 - f_2), \quad (2.4)$$

де N₁ і N₂ – потужності першого і другого навантажень тривалістю по 5 хвилин з трихвилинним відпочинком між ними; і f₁ і f₂ – частоти серцевих скорочень після першої та другої роботи. Оцінка фізичної працездатності жінок, кгм/хв: < 449 – низька; 450–549 – нижча за середню; 550–749 – середня; 750–849 – вища за середню; > 850 – висока.

Методи психодіагностики. Вивчення емоційних процесів студентів передбачало самооцінювання самопочуття, активності та настрою [70]

(додаток Е). Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою. Шкала САН розташована між 30 парами слів протилежного значення. Студенти зіставляють свій стан з ознаками за шкалою (3 2 1 0 1 2 3), позначаючи цифру, що найбільш точно відбиває їх емоційний стан.

Методи педагогічного тестування. Перед тестуванням підбирались методи, що дозволяють, з одного боку, оцінити рівень фізичної підготовленості досліджуваних, а з іншого боку, відповідати умовам їх застосування у процесі професійної підготовки. Вибір контрольних вправ здійснювався на основі даних науково-методичної літератури [36; 55].

Для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості використовувалися наступні тести: біг на 1500 м, 2000 м залежно від статі; човниковий біг 4x9 м; стрибок у довжину з місця; нахил тулуба вперед із положення сидячи; стрибки через скакалку протягом 30 с; підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підйом тулуба в сід із положення лежачи.

При цьому динамометрія кисті (ДМК) випробовуваних визначалася за допомогою динамометра, який випробовувана бере у витягнуту вперед найсильнішу руку і стискує його з найбільшою силою. Проба повторюється 3 рази, фіксується кращий результат. Силовий індекс (СІ) визначається за формулою:

$$CI = \frac{\text{Сила кисти (кг)}}{\text{Маса тіла (кг)}} \times 100\%, \quad (2.6)$$

де СІ – силовий індекс; сила кисті, кг; маса тіла, кг.

Таблиця 2.4

Силовий індекс, %

<i>Низький рівень</i>	<i>Нижче за середній</i>	<i>Середній рівень</i>	<i>Вище за середній</i>	<i>Високий рівень</i>
40 і менше	41–50	51–55	56–60	61 та більше

Біг проводився для визначення швидкості за загальноприйнятою методикою.

Біг на 2000 (1500) м.

Обладнання: секундомір, вимірюна дистанція, стартовий прапорець.

Методика. Учасники тестування набувають положення високого старту, починають швидкий біг чи за потребою ходьбу.

Результат. Визначення часу подолання дистанції з точністю до 1,0 секунди).

Біг на 100 м.

Обладнання: секундомір, вимірюна дистанція, стартовий прапорець.

Методика. Учасники тестування набувають положення високого старту, починають швидкий біг чи за потребою ходьбу.

Результат. Визначення часу подолання дистанції з точністю до 0,1 секунди.

Човниковий біг 4×9 м проводився для визначення спритності за загальноприйнятою методикою. Оцінка за часом виконання вправи: 10,3 с – відмінно; 10,7 с – добре; 11,2 с – задовільно; 11,6 с – незадовільно; 12,1 с – погано.

Стрибок у довжину з місця (см) проводився для визначення швидкісно-силових здібностей за загальноприйнятою методикою. Оцінка рівня розвитку швидкісно-силових здібностей: 205 см – відмінно; 191 см – добре; 179 см – задовільно; 167 см – незадовільно; 155 см – погано.

Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину проводився для визначення силової витривалості м'язів черевного пресу за загальноприйнятою методикою. Оцінка визначалась за кількістю виконання вправи за одну хвилину: 46 – відмінно; 41 – добре; 36 – задовільно; 32 – незадовільно; 27 – погано.

Нахил вперед з положення сидячи проводився для визначення рівня гнучкості за загальноприйнятою методикою. Оцінка рівня розвитку гнучкості: 19 см – відмінно; 16 см – добре; 13 см – задовільно; 9 см – незадовільно; 6 см – погано.

Таблиця 2.5

Нормативи оцінки фізичної підготовленості

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6	7
Здібності до витривалості: біг на 3000 м (хв., с)	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
Силові здібності: згинання, розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів)	ч	44	38	32	26	20
підтягування на поперечині (разів)	ч	16	14	12	10	8
вис на зігнутих руках (с)	ч	60	47	35	23	10
піднімання тулуба в сід за 1 хв. (разів)	ч	53	47	40	34	28
стрибок у довжину з місця (см)	ч	260	241	224	207	190
Швидкісні здібності: біг на 100 м (с)	ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
Координаційні здібності: човниковий біг 4×9 м (с)	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
Здібності до гнучкості: нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	ч	19	16	13	10	7

Підтягування на поперечині.

Обладнання: металева поперечина, лава, магnezія.

Методика. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за поперечину на ширині плечей, руки прямі, згинаючи руки, він підтягується, аби підборіддя знаходиться над поперечиною, повністю випрямляє руки, опускаючись у вис.

Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент проведений у два етапи: констатувальний та формувальний.

Метою констатувального етапу було визначення фізичного та емоційного стану студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти в умовах професійної підготовки: показники тілобудови, рівень функціональної та загальної фізичної підготовленості, рівень фізичного здоров'я, рівень фізичної працездатності, стан самопочуття студентів. Також на цьому етапі було здійснено опитування студентів, тренерів та викладачів ЗВО для визначення загальних особливостей програми фізичного виховання студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти в умовах професійної підготовки.

За результатами констатувального етапу розроблена експериментальна програма ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти .

Метою формувального етапу педагогічного експерименту були апробація та визначення ефективності запропонованої програми ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти .

Для практичної апробації експериментальної програми досліджувані були розподілені на чотири групи: 2 групи склали студентки будівельних спеціальностей (КГД – 38 осіб та ЕГД – 40 осіб), 2 групи склали студенти будівельних спеціальностей ЗВО (КГЮ – 101 особа та ЕГЮ – 104 особи), які не мали достовірних відмінностей в досліджуваних показниках на початку експерименту.

В експериментальній групі заняття з фізичної культури проводились відповідно до авторської програми ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти. У контрольній групі заняття з фізичної культури проводились у традиційний спосіб.

Апробація експериментальної програми здійснювалась протягом одного навчального року.

Наприкінці формувального експерименту для виявлення ефективності запропонованої програми проведено порівняльний аналіз динаміки показників тілобудови, рівня функціональної та загальної фізичної підготовленості, рівня фізичного здоров'я, рівня фізичної працездатності, стану самопочуття студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти контрольних і експериментальних груп.

Методи математичної статистики. Отримані результати дослідження оброблялись методами математичної статистики з використанням програми MS Excel (критерій Ст'юдента).

Визначали: середнє арифметичне (\bar{x}); середнє квадратичне відхилення ($S_{\bar{x}}$) [66; 85].

2.2. Організація дослідження

Проведення дослідження передбачало чотири етапи.

1-й етап (листопад 2018 – січень 2019 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 (січень 2019 – серпень 2019 рр.) передбачав вивчення практичного досвіду та аналіз програм фізичного виховання студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти, а також аналіз стану фізичного розвитку самих студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти .

3-й етап (вересень 2019 – серпень 2020 рр.) містив розробку структури та змісту програми ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти; проведення педагогічного експериментального дослідження з метою перевірки ефективності розробленої програми.

Педагогічний експеримент передбачав впровадження розробленої програми ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти в освітній процес сформованої експериментальної групи з подальшим порівнянням з контрольною групою, що займалася за традиційною методикою ППФП.

Дослідження проводилося серед студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти, що були залучені до експериментального дослідження. У експерименті брали участь 283 студенти (2 групи склали студентки будівельних спеціальностей (контрольна група дівчат (КГД) – 38 осіб та експериментальна група дівчат (ЕГД) – 40 осіб), 2 групи склали студенти будівельних спеціальностей (контрольна група юнаків (КГЮ) – 101 особа та експериментальна група юнаків (ЕГЮ) – 104 особи).

4-й етап (вересень 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.

РОЗДІЛ 3.
УВИРАЗНЕННЯ СТАНУ
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
ФАХІВЦІВ БУДІВЕЛЬНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

3.1. Аналіз програми фізичного виховання студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти

Однією з основних складових програмно-нормативного забезпечення системи ППФП є навчальні програми з дисципліни. Вони містять науково-обґрунтовані завдання і засоби фізичного виховання, комплекси рухових умінь і навичок, переліки відповідних норм і вимог. Як показав аналіз документації будівельних закладів фахової передвищої освіти України, на даний момент у більшості навчальних програм з дисципліни «Фізичне виховання» розділ «Професійно-прикладна фізична підготовка» не містить чітких науково обґрунтованих методичних вказівок щодо організації занять зі студентами будівельних спеціальностей. Також в дисципліні відсутнє програмне забезпечення даного розділу.

Аналіз освітніх програм різних будівельних закладів фахової передвищої освіти показує, що дисципліна «Фізичне виховання» відноситься до циклу загальної підготовки. Обсяг годин, відведених на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» та її зміст у будівельних закладах фахової передвищої освіти різний: кількість семестрів, протягом яких вивчається фізичне виховання варіюється від 4 до 6; кількість академічних годин – від 2 до 4 на тиждень. У деяких заняття з фізичного виховання здійснюються взагалі у кількості двох годин на тиждень; відсутній підсумковий контроль (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Дисципліна «Фізичне виховання» у освітніх програмах коледжів

Коледжі	Цикл підготовки	Кількість кредитів
Харківський коледж будівництва, архітектури та дизайну	Загальна	6
Дніпровський державний технікум енергетичних та інформаційних технологій	Загальна	7
Фаховий коледж будівництва, архітектури та дизайну Поліського національного університету (м. Житомир)	Загальна	4,5 (5, 6 семестри)
Класичний фаховий коледж Сумського державного університету (м. Суми)	Вибіркова	*(1, 2, 3, 4, 5 семестри)
Сумський будівельний коледж	Загальна	7
Київський коледж будівництва, архітектури та дизайну	Загальна	4,5
Запорізький будівельний коледж	Загальна	7,5

Збільшення кількості годин з фізичного виховання здійснюється за рахунок занять в секціях, групах здоров'я, самостійних заняттях тощо в позанавчальний час за вільним вибором студентів. Що стосується професійно-орієнтованого спрямування фізичної підготовки майбутніх спеціалістів будівельного профілю, можна констатувати той факт, що йому не приділяється належної уваги. У багатьох Закладів фахової передвищої освіти незначні елементи ППФП реалізуються у таких обсягах, які не дозволяють здійснити підготовку студентів до умов майбутньої праці належним чином.

Зміст програми «Фізичного виховання» у закладах фахової передвищої освіти орієнтовно містить такі теми:

«Гігієнічні основи фізичного виховання»; «Фізичне виховання в Стародавній Греції»; «Українські традиції фізичного виховання. Ігри та забави українського народу»; «Фізична культура в науковій організації праці»; «Олімпізм. Олімпійські ігри древності та сучасності»; «Основи фізичного виховання в сім'ї»; «Нетрадиційні засоби та методи оздоровлення».

Основними засобами ППФП виступають різні форми фізичних вправ які є частиною загального фізичного виховання та різних видів спорту, а також видозмінені та спеціально побудовані та підібрані до особливостей конкретної професії. Але поряд із аналогічними по своїй структурі фізичними вправами та рухами, до рухів і структури трудової діяльності фахівця, ми маємо використовувати вправи та рухи які мобілізують потрібні для будівельників важливі функціональні властивості, рухові та інші здібності і якості, від яких напряду залежить продуктивність трудової діяльності фахівця [175].

Першими засобами фізичної культури виступало просте копіювання рухових дій, які виконуються під час роботи на виробництві, тобто ті, які безпосередньо потрібні фахівцю для виконання ним своїх професійних обов'язків.

Використання засобів ППФП для студентів закладів фахової передвищої освіти будівельних спеціальностей прямо залежить від специфіки трудової діяльності фахівців будівельників. Велика кількість вправ, які використовуються як засоби ППФП, є загально-прикладними вправами, за допомогою яких формуються рухова поведінка, рухові навички: циклічні рухи (хода), тривале статичне навантаження (робоча поза сидячи, стоячи) та ін. [178].

Розглянемо засоби фізичної підготовки, які використовували та впроваджували у своїх дослідженнях значна кількість науковців.

Легку атлетику як засіб розвитку фізичних, психофізичних, особистісних та професійних якостей особистості досліджували

Т. Приставський, В. Лемешко, Т. Дух [234], А. Ялович [325] М. Пуздимір [242] де у свою чергу М. Микіч, Г. Чорненька, М. Турчин [181] розвивали силові якості, Г. П'ятничук [211; 210] швидкісно-силові якості чи корегували фізичну підготовленість [210] засобами легкої атлетики. Застосування елементів легкої атлетики, зокрема бігу на різні дистанції сприяє розвитку таких фізичних якостей як витривалість, швидкість та спритність, що досягається шляхом різних за інтенсивністю навантажень, і як результат формуються професійно-важливі фізичні якості особистості [242].

Застосування легкої атлетики у авторських програмах навчальних та позанавчальних занять відзначається доведеністю науковцями своєї ефективності, дана ефективність висвітлена у працях О. Павлося, О. Павлося, Я. Свища, О. Череповської [212], В. Стадника, Р. Павлося Г. Павлося, І. Козака, К. Гулея [278], С. Бублика [40], та інших.

Е. Маляр впровадив експериментальну програму з використанням *футболу* як засобу для майбутніх податківців [170] та багато інших досліджень щодо різних верств населення, таких вітчизняних науковців як: А. Головач [68], С. Журавльов [104], О. Ковтуненко, С. Соболюк [137], О. Соколова, В. Миленко [275], С. Ткаченко [287], та зарубіжних дослідників: J. Mallo, E. Navarro [343], E. Rampinini та ін. [348] і A. Owen та ін. [346], які доводили ефективність засобів футболу.

О. Соколова та В. Миленко доводять ефективність футболу як засобу розвитку фізичних якостей, за такими тестами як: біг на 30 м, стрибок у довжину з місця, підтягування на перекладині, човниковий біг 4*9 м., нахил тулуба вперед, відбулися статистично вірогідні покращення показників всіх тестів визначення рівня розвитку фізичних якостей, серцево-судинної системи, ЖЄЛ, проби Штанге і Генчі [275].

Л. Пилипей та А. Кубатко впровадили засоби із *хокею на траві та аеробіки* для майбутніх економістів [220; 155] для майбутніх екологів.

І. Бондаренко використала *плавання, веслування та туризм як прикладні види спорту* [37], О. Хоменко *військово-спортивне багатоборство*

використав як прикладний засіб для ППФП студентів аграрних спеціальностей [307], та Є. Карабанов впровадив *засоби гирьового спорту* також для фахівців аграріїв [130].

Комплекси вправ у своїх дослідженнях використали для ППФП студентів мистецьких спеціальностей П. Маринчук та І. Асаулюк [14; 173].

Що стосується технічних спеціальностей, до яких відносяться і будівельні спеціальності за Л. Пилипеєм [222], то були впроваджені такі засоби ППФП як: *вправи настільного тенісу* Н. Бурень [41], *засоби пауерліфтингу та атлетичної гімнастики* [129] О. Гладощук, В. Тонконог [63], комплексні вправи та засоби пауерліфтингу для студентів впровадили А. Єфремова [101] та І. Мичка [183] відповідно, Р. Павлось, О. Павлось, Я. Свищ, О. Череповська [212] досліджували вплив засобів легкої атлетики на психофізичний стан студентів.

Продовжуючи тему *засобів атлетичної гімнастики (пауерліфтингу)* які використовувалися для технічних спеціальностей, дослідники також приділяли увагу багатьом іншим спеціальностям в яких підтверджувалася ефективність даних засобів. Такі дослідники як О. Непша, Г. Суханова, В. Ушаков [197], Р. Гах [60], В. Ушаков [293], Г. Огарь, В. Санжаров, В. Ласиця [201], В. Лавренюк [159], В. Фаворитов, В. Пономарьов, В. Папуча [294], О. Сиротинська [270], О. Шиян, Д. Жмур [321], О. Ханікянц, В. Максим [304].

Атлетичну гімнастику використовували як засіб:

- розвитку силових здібностей;
- профілактики порушень постави та деформації хребта;
- зміцнення імунітету;
- фізичного розвитку в цілому;
- корекції стану здоров'я;
- стабілізації психічного стану;
- підвищення працездатності загалом;

– підвищення ефективності системи фізичного виховання та ін. [304].

Р. Гах відзначає значну зацікавленість студентами до вправ силової направленості атлетичної гімнастики (пауерліфтингу). Зазначається що силові вправи мають поєднуватися із рухливими іграми, бігом, вправами на гнучкість. [60] Підтверджено ефективність атлетичної гімнастики до збільшення показників ЖЄЛ, покращення показників ЧСС, силового та життєвого індексів [321], відбулося достовірне покращення рівня силової підготовленості [197].

Теоретиками та практиками доведено значення атлетичної гімнастики на функції та системи організму людини, за допомогою вправ можна зміцнити та покращити еластичність зв'язок та сухожиль, серцево-судинна система забезпечується кращим кровообігом, зміцнюється імунітет та інше[321]. Атлетична гімнастика передбачає шість груп вправ, за якими відбувається тренування, вони включають вправи без обтяжень і предметів (виконуються з вагою власного тіла), вправи на снарядах масового типу з переміщенням власного тіла, вправи з набивними м'ячами еспандерами, гантелями, гирями, штангою, вправи які виконуються в парах чи групах, вправи на спеціальних тренажерах та пристроях [60; 270].

Засобами *настільного тенісу* також цікавилися та досліджували їхній вплив та ефективність значна кількість науковців де було розкрито сутність розвитку та удосконалення координаційних та швидкісних здібностей студентів, а також збереження та розвиток здоров'я студентської молоді засобами настільного тенісу. Слід виділити таких дослідників та їх праці як: І. Бірука [29], Т. Маленюка [169], А. Пустовіта, А. Габрида, Ю. Чехівську [243], Т. Глобу [64] та Є. Захаріну [115]. Обґрунтовуючи доцільність використання засобів настільного тенісу, свідчать про високий рівень емоційного піднесення.

Засоби *волейболу* розглядали А. Ковальчук [135], С. Грищук, А. Власенко [75], Ж. Антіпова, Т. Барсукова, Л. Шурхал [10], В. Бондаренко,

А. Ціпов'яз [36] та ін. Вищезгадані дослідники стверджують, що волейбол є відмінним засобом фізичного виховання молоді, який викликає зацікавленість та дозволяє активно відпочивати, тренуватися та вдосконалювати професійно важливі психофізичні якості (швидкість, витривалість, спритність, силу, влучність та ін.) [135]. На заняттях з волейболу покращується робота серцево-судинної системи організму студента [115].

Баскетбол як засіб розвитку психофізичних та особистісних якостей розвитку особистості, досліджували різні вітчизняні науковці такі як С. Грициляк, Б. Зубрицький [74], Я. Бойко, Є.Кравчук [32], В. Одайник [202], І. Раковська, В. Грюкова, А. Мицак [248], В. Єфременко [99], Н. Чуча, Ю. Чуча, І. Ширяєва [316] та зарубіжні дослідники: J. Sadovski [349] та ін. В. М. Єфременко виділяє основні мотиваційні складові для занять баскетболом, наступним чином:

- поліпшення стану здоров'я;
- розвиток фізичних і вольових якостей;
- бажання займатися обраним видом спорту;
- бажання досягти спортивного результату [99]

С. Грициляк та Б. Зубрицький досліджуючи вплив засобів баскетболу на стан фізичної підготовленості студентів, виявили, що баскетбол (його засоби), ефективно впливають на розвиток фізичних якостей студентів (спритності, швидкості, витривалості та ін.) підтвердивши це експериментально[74]. В. Одайник доводить важливість баскетболу як засобу для розвитку координаційних здібностей студентів в умовах сьогодення, де разом з цим було експериментально підтверджено ефективність баскетболу для розвитку професійно важливих якостей, умінь та навичок майбутніх фахівців [202].

Проаналізовані нами дані різних дослідників щодо актуальності та ефективності тих методів, які наразі використовують на практиці, виявили, що науковці сходяться в думці про те, що дані методи є застарілими та не

ефективними для покращення фізичної підготовленості більшості студентів закладів освіти [81; 178].

Даний аналіз висуває перед нами вимогу до впровадження актуальних та ефективних методів фізичної підготовки студентів закладів фахової передвищої освіти. Зокрема, С. Король та Н. Долгова використовували три різновиди методів: методи пізнання (бесіди, обговорення, розповідь, показ наочного матеріалу); методи набуття рухових вмінь та навичок шляхом цілісної вправи чи вправи по частинам; методи для удосконалення фізичних якостей (ігровий, змагальний, коловий, повторний та ін.) [146]. А. Єфремова використовувала метод колового тренування для комплексу фізичних вправ майбутніх інженерів залізничників [102].

Формами ППФП виділяють комплексні та спеціалізовані навчальні академічні заняття, спортивно-прикладні змагання, самостійні заняття під контролем викладача (за його завданнями, та допомогою), заняття під час виробничої практики студентів, ввідна гімнастика, фізкультурні хвилини та паузи, масові фізкультурно-оздоровчі заходи [146; 231].

Основною формою є заняття з фізичного виховання та фізичної культури. Їх зміст ми можемо знайти у програмах з фізичного виховання та фізичної культури, а також у програмах ППФП. Вправи професійно-прикладної спрямованості можуть використовуватися у підготовчій та основній частині заняття [246].

Також нами визначилися професіографічні дані фахівців будівельних спеціальностей та стан здоров'я студентів за результатами анкетного опитування викладачів та студентів. У дослідженні взяли участь 24 викладачі та 183 студента III-IV курсів, спеціальності «Будівництво та цивільна інженерія».

Середній педагогічний стаж викладачів фізичного виховання будівельних спеціальностей склав 14 років, які мають вищу професійну освіту в даній галузі.

У проведенні анкетного опитування викладачів та студентів закладів фахової передвищої освіти використовувалися анкети С. М. Харченка [306] та А. І. Кубатко [155], адаптовані до будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти. Анкета для викладачів включала 12 запитань, для студентів 28 запитань.

Викладачам було запропоновано дати відповіді на запитання анкети для визначення професіографічних даних фахівців будівельних спеціальностей.

У результаті анкетування викладачів були отримані результати щодо засобів, які потрібно використовувати для підтримки високої фізичної та розумової працездатності і прискорення процесів відновлення. Значна кількість опитаних (79,1%) вважає, що потрібно виконувати фізичні вправи. Третина викладачів (33%) переконані у важливості масажу. Кожен третій викладач (29,1%) бачить ефективним сон, а кожен четвертий – лазню і сауну. Приймати лікарські препарати без потреби та рекомендацій лікаря викладачі не рекомендують.

Переважаючою робочою позою фахівців будівельних спеціальностей визначають роботу стоячи (83,3%), майже кожен другий (41,7%) – робота в русі та стоячи зігнувшись.

Причинами втоми фахівців будівельних спеціальностей називають нервово-емоційну напругу (32,2%), роботу в режимі стресу та важкі умови праці та несприятливі погодні умови.

Значне навантаження на виробництві на фахівців будівельних спеціальностей припадає на м'язи спини (66,7% опитаних), на м'язи плечового поясу (50%), м'язи нижніх кінцівок перевагу (41,7%), на м'язи шиї та очей (33,3%).

У запитаннях анкети було запропоновано визначити важливість для фахівців будівельних спеціальностей кожної фізичної якості через ранжування від найважливішої (1 місце) до найменш значущої (5 місце) (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Розподіл фізичних якостей за рівнями важливості для фахівців
будівельних спеціальностей (в балах)**

<i>Фізичні якості</i>	<i>Викладачі (n = 24)</i>	<i>Студенти (n = 183)</i>
Витривалість	1	1
Сила	2	2
Координація	3	3
Швидкість	5	4
Гнучкість	4	5

Студентами серед важливих психофізіологічних якостей відзначено увагу, а потім пам'ять; концентрація; емоційну стійкість; розподіл та переключення уваги; рівновагу (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Розподіл психофізіологічних якостей за рівнями важливості для
фахівців будівельних спеціальностей (в балах)**

<i>Психофізіологічні якості</i>	<i>Викладачі (n = 24)</i>	<i>Студенти (n = 183)</i>
Оперативне мислення	1	5
Увага	2	1
Концентрація	2	3
Емоційна стійкість	3	6
Логічність мислення	4	4
Розподіл та переключення уваги	5	7
Рівновага	6	8
Пам'ять	6	2

У останньому запитанні анкети викладачам було запропоновано дати відповідь на питання, в чому допомагає професійно-прикладна фізична підготовка: переважна більшість (80% опитаних) викладачів впевнені, що ППФП сприяє розвитку професійно-важливих фізичних якостей, 70,8%

вважають, що ППФП сприяє профілактиці травматизму та професійних захворювань.

За результатами анкетного опитування студентів спеціальності «Будівництво та інженерія» виявлено, що лише 11,8% вважають стан власного здоров'я відмінним, 39,2% - добрим та 48,4% відчують стан здоров'я задовільним. 7,8% студентів вважають стан власного здоров'я незадовільним.

Анкетування засвідчило, що 1-2 рази на рік хворіє близько половини студентів (51%), 3-4 рази на рік – третина (33,3% опитаних), є такі, хто хворіє 5-6 разів на рік (7,8%)

Студенти хворіють на різні захворювання: простудні - 72,5%, 17,6% - хвороби інфекційного походження, ревматичні - 5,9. Хронічні захворювання також мають місце, вони пов'язані переважно із дихальною системою, зокрема, астма.

Лише 7,7% студентів постійно займаються ранковою гімнастикою постійно, а 49% - інколи.

Фізична культура, на нашу думку, повинна бути в житті студента на одному із перших місць для збереження та покращення їх здоров'я, і забезпечення професійної підготовленості. Але лише кожен четвертий (26%) постійно займається фізичною культурою, 17,6% ведуть активний спосіб життя (прогулянки, походи і т.д.). Водночас 11,8% опитаних переконані, що їхнього здоров'я вистачить на те, щоб взагалі обходитися без фізичної культури.

Майбутній фахівець повинен вміти з користю використовувати засоби ефективного відновлення працездатності та знати їх. Дослідження засвідчило, що лише третина опитаних (31,4%) знають про засоби ефективного відновлення працездатності.

Після обговорення та роз'яснення студентам питання, щодо засобів відновлення працездатності, виявлено, що майбутні фахівці будівельних спеціальностей для підтримки високої фізичної і розумової працездатності та

прискорення процесів відновлення після робочого дня використовують наступні засоби:

- лягають спати (60,8%);
- випивають міцну каву (29,4%);
- виконують фізичні вправи (17,6%);
- приймають лікарські препарати (7,8%);
- відвідують лазню, сауну (2%);
- ходять на масаж (1%).

Запитання щодо робочої пози протягом дня виявили, що робочою є більшою мірою сидяча поза – у 52,8% студентів, стояча поза – у 41,3% опитаних студентів, стоячи зігнувшись - у 11,8% респондентів та поза «в русі» - у 27,6% опитаних.

Таким чином, на нашу думку, доцільно було визначити рухову активність студентів та їхню стомлюваність протягом дня та тижня.

Студенти протягом дня проходять різну відстань (1-15 км або й більше), що зумовлено їхнім способом життя. Причому переважна більшість студентів проходить 5-10 км (це 45,2%), 10-15 км проходить 31,4% опитаних; від 1 до 5 км проходить 19,5% респондентів. Більше 15 км на день проходить 3,9% студентів.

Слід відзначити, що студенти мають переважно середню (56,6%) та велику (23,8%) міру втомленості, і лише кожен шостий відчуває легку втому (17,6%). Лише 2,3% студентів студентів відповіли, що не відчувають втоми.

За результатами анкетного опитування встановлено, що протягом робочого дня студенти відчувають втому наприкінці робочого дня (42,2%) чи після 4-6 годин від початку робочого дня (36,3%), і протягом однієї години після початку робочого дня (12,8%). Під час опитування визначено, що у вихідні дні (субота, неділя), студенти не відчувають втоми, а також не має студентів які б не втомлювалися протягом робочих днів тижня.

Таким чином, виникає потреба у ознайомленні та застосуванні в повсякденному житті фізичних вправ, за допомогою яких можливе ефективно

відновлення після робочого (навчального) дня, і 54,9% опитаних студентів уже на момент анкетування хотіли б дізнатися про фізичні вправи та мати можливість їх застосовувати.

Студенти при виконанні виробничих операцій відчують значне навантаження на м'язи спини (58,8% опитаних), і менше на м'язи очей (27,5% опитаних), шиї (23,5% опитаних), нижніх кінцівок (19,6% опитаних) та плечового поясу (17,6% опитаних).

На думку студентів, професійно-прикладна фізична підготовка допомагає в ефективному розвитку професійно важливих якостей (43,1%); у профілактиці травматизму та професійних захворювань (33,3%); в опануванні професійної діяльності (21,6%).

Слід зазначити, що опитані студенти впевнені в тому що фізична культура і спорт допомагають в опануванні професійної діяльності 39,2% студентів, де разом з цим переважаюча більшість не змогли дати відповідь через те що не знають (32,4%) чи взагалі вважають, що фізична культура і спорт не допомагають в опануванні професією (31,4%). Також варто відмітити те, що 62,6% студентів регулярно відвідують заняття з фізичного виховання, 27,5% приходять на заняття по бажанню, та 7,9% переконані що заняття з фізичного виховання не для них, і не вважають за потрібне їх відвідувати.

Студенти відвідують заняття з фізичного виховання тому що це є важливою складовою їхнього навчання у закладі освіти, в цьому переконані 39,2%, а також для підтримки своєї загальної фізичної підготовленості (35,3%), чи через бажання зміцнити своє здоров'я (33,2%), фізичну форму і статуру (33,4%). Також є студенти, які приходять на заняття з фізичного виховання для того щоб: відпочити від інших занять (17,6%); задля участі у спортивних змаганнях (15,7%); зняти нервову напругу, психічні перенавантаження, негативні емоції, стрес (13,7%).

У результаті опитування, встановлено, що із твердженням «Практика не може використовуватися без теорії», згодні 37,3% опитаних студентів, а інші

вважають, що теоретичні знання з предмету «Фізичне виховання» не потрібні (27,5%), або взагалі не знають про значення теорії для практики (35,3%).

Отже, за результатами аналізу реального стану ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти встановлено таке.

1. Аналіз освітніх програм закладів фахової передвищої освіти показує, що дисципліна «Фізичне виховання» переважно відноситься до циклу загальної підготовки. Обсяг годин на її опанування у різних закладах освіти є різним.

2. Фізичні вправи прикладного характеру чи елементи різних видів спорту формують необхідні виробничі якості майбутнього фахівця, забезпечують придбання потрібних прикладних умінь та навичок, допомагають у запобіганні професійних захворювань, зменшенню виробничого навантаження та покращенню резистентності до зовнішніх чинників організму людини.

3. Аналіз результатів опитування викладачів закладів фахової передвищої освіти дозволив визначити важливі професійні, фізичні та психофізіологічні якості майбутніх фахівців будівельних спеціальностей. Серед таких: витривалість і сила як фізичні якості; увага й концентрація як психофізіологічні якості.

4. Анкетування студентів засвідчило переважно малорухливий спосіб життя студентів, значна їх кількість має часті та хронічні захворювання переважно із дихальною системою. Третина опитаних відчуває часту втомлюваність, сонливість та загальну слабкість.

5. За аналізом результатів опитування підтверджено, що студенти недостатньо обізнані щодо засобів ефективного відновлення працездатності після робочого дня.

3.2. Формування професійно важливих фізичних та психофізичних якостей студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти на заняттях з фізичного виховання

З метою з'ясування стану формування професійно важливих фізичних та психофізичних якостей студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти на заняттях з фізичного виховання з урахуванням проведеного теоретичного аналізу проблеми ППФП у закладах освіти України було визначено:

- 1) стан мотиваційної сфери студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти до занять фізичною культурою і спортом;
- 2) рівень теоретичних знань студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти про користь занять фізичною культурою і спортом та ЗСЖ;
- 3) характеристики фізичного розвитку студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти;
- 4) стан дихальної та серцево-судинної систем студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти;
- 5) рівень фізичної підготовленості студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти;
- 6) стан самопочуття та емоційної сфери студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти під час проведення занять фізичного виховання.

Були отримані такі результати.

За результатами анкетування рівня мотивації до занять фізичним вихованням студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти встановлено, що фізкультурно-оздоровчими вправами у позаурочний час займаються 18,1% дівчат та 35,4% юнаків. При цьому майже така ж кількість студентів заявили, що мають бажання займатися фізичними та оздоровчими вправами (15,2% дівчат та 31,4% юнаків), решта студентів такого бажання не виявляють.

На запитання «Які з перелічених видів фізкультурно-оздоровчих занять Ви б обрали для занять фізичним вихованням?» дівчата здебільшого вказували на тренажер «функціональні петлі TRX» та стретчинг (38,1% та 34,2%), а юнаки вказували силові (56%), ігрові (32,4%), новітні (21,5%) види спорту (заняття на силових тренажерах, футбол, паркур та ін.).

На запитання анкети «З якою метою Ви відвідуєте заняття фізичного виховання?» 64,1% дівчат вказали «Спілкування з друзями, відпочинок», юнаки здебільшого вказали на «Удосконалення форми тіла» (56,1%).

На запитання анкети «З якою метою Ви займаєтеся фізичними вправами самостійно?» більшість дівчат вказали «Зниження ваги тіла» (68,2%), а юнаки знову обрали мотив «Удосконалення форми тіла».

Зауважимо, що невелика кількість студентів обирали мотиви занять фізичними вправами покращення стану власного здоров'я (12,2%), підвищення рівня фізичної активності (8%), набуття теоретичних знань про фізичну культуру і спорт (2,3%), формування інноваційних рухових умінь і навичок (11,5%).

27,1% дівчат спонукає реклама спортивних товарів та спортивних залів займатися фізичними вправами, а 27,3% юнаків поради інших спонукають до таких занять.

На запитання «Чи подобаються вам заняття фізичним вихованням у вашому закладі освіти» студенти у більшості відповіли «не можемо визначитися» (48,2% дівчат і 37,1% юнаків), що свідчить про необхідність удосконалення системи занять з фізичного виховання.

Опитані студенти серед недоліків занять вказують такі: дівчата наголошують на відсутності новітніх видів вправ (27,5% – фітнес технологій), юнаки вказують на недостатнє фізичне навантаження (32,9%).

У ході анкетування з'ясовано, що виконують домашні завдання з фізичного виховання 33,5% дівчат і 38,0% юнаків, 18,3% дівчат та 21,5% юнаків виконують його час від часу, решта студентів не виконують його взагалі.

Основною причиною невиконання домашніх завдань із фізичного виховання студенти називають відсутність умов у гуртожитках (68,8% дівчат і 61,4% юнаків), відсутність доцільності (27,7% дівчат та 14,3% юнаків), неможливість перевірки домашнього завдання викладачами (21,5% дівчат і 32,2% юнаків).

Розподіл відповідей студентів щодо шляхів поліпшення занять з фізичного виховання наведено у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Результати відповідей студентів на запитання анкети про шляхи поліпшення занять з фізичного виховання, %

Відповіді	Дівчата	Хлопці
Проводити теоретичні заняття	32,1%	21,4%
Проводити практичні заняття у нетрадиційних місцях	78,2%	45,1%
Використовувати види спорту оздоровчого спрямування	65,2%	38,2%
Використовувати інноваційні види рухової активності	82,1%	76,2%
Ураховувати гендерні відмінності	75,2%	36,2%
Використовувати методики поліпшення емоційного стану	75,2%	26,2%

Розподіл відповідей студентів про шляхи залучення їх до рухової активності та здорового способу життя наведено у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Результати відповідей студентів на запитання анкети про шляхи залучення їх до рухової активності та здорового способу життя, %

Відповіді	Дівчата	Хлопці
Урахування особливостей і вимог професії	22,1%	71,4%
Ознайомлення з теоретичними відомостями про самостійні заняття фізичними вправами	68,2%	55,1%
Участь у спортивних і оздоровчих секціях	35,2%	48,2%
Проведення фізкультурно-рекреаційних заходів	22,1%	66,2%

На запитання про основні фактори здорового способу життя, які використовують опитані студенти, ми отримали такі відповіді: рухова активність (36,5% дівчат та 46,2% юнаків), раціональне харчування (25,6% дівчат та 31,4% юнаків), дотримання режиму дня (14,2% дівчат та 9,1% юнаків), відсутність шкідливих звичок (24,2% дівчат та 19,1% юнаків).

Також нами проводилося окреме анкетування за темою «Ваше ставлення до здоров'я» та «Ваше ставлення до здоров'язбережувальної діяльності». Респондентам пропонувалося 20 запитань, відповідь на кожне з яких оцінювалося від 1 до 3 балів, при цьому максимальний бал присвоюється повністю ствердній відповіді. Таким чином, чим більшу сумарну кількість балів набрали студенти в анкетуванні, тим вищий рівень мотивації вони мають. Загальні результати розподілилися таким чином (рис. 3.1).

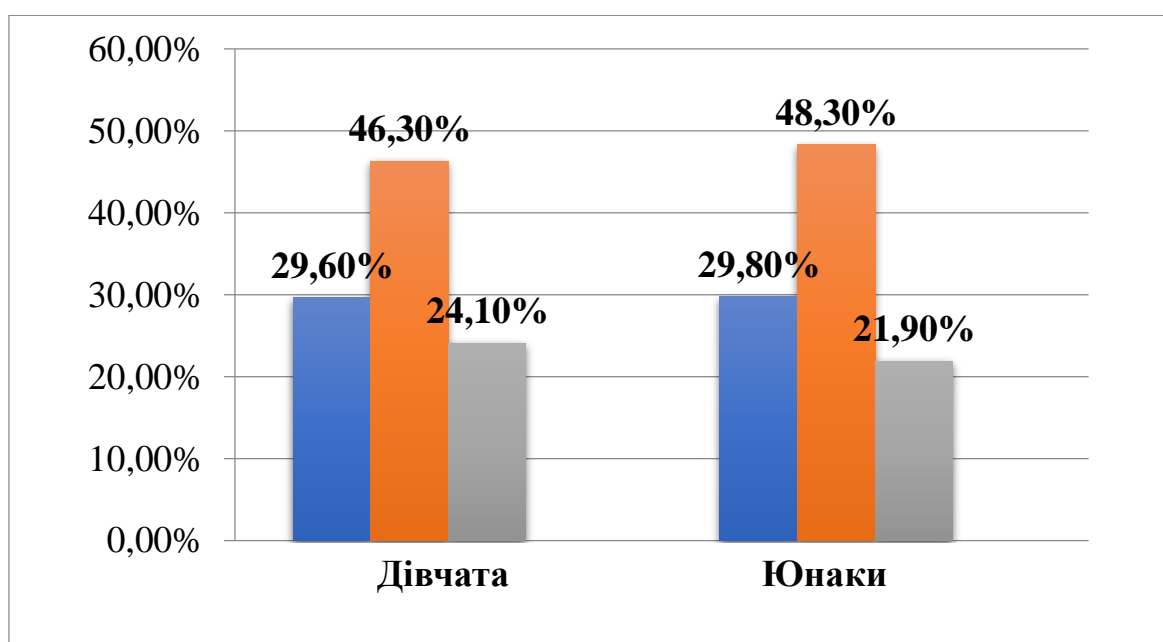


Рис. 3.1. Діаграма рівнів мотивації до збереження здоров'я

Як бачимо, мотивація до збереження здоров'я через заняття руховою активністю знаходиться на середньому рівні. Загалом результати анкетування студентів будівельних спеціальностей показують низький рівень мотивації до занять фізичної культури і спорту, що спонукає окрему увагу приділяти організації ППФП в закладі освіти через використання новітніх засобів, методів, форм фізичного виховання.

З дисципліни «Фізичне виховання» передбачено засвоєння низки теоретичних відомостей:

- знання загальної гігієни;
- знання гігієни фізичних вправ;
- знання про вплив фізичних вправ на здоров'я;
- знання про самостійні заняття фізичними вправами;
- знання про вплив фізичного виховання на професійні якості будівельника.

Бесіди з викладачами та тренерами, спостереження за навчально-тренувальним процесом показали низку проблем при проведенні теоретичних занять з фізичного виховання (нестача часу на теоретичні заняття, відсутність контролю знань студентів, пояснювально-ілюстративний метод викладення матеріалу тощо). Тому нами визначалася теоретична підготовленість студентів будівельних спеціальностей з фізичного виховання за допомогою тестування. Результати тестування представлені на діаграмі (рис. 3.2).

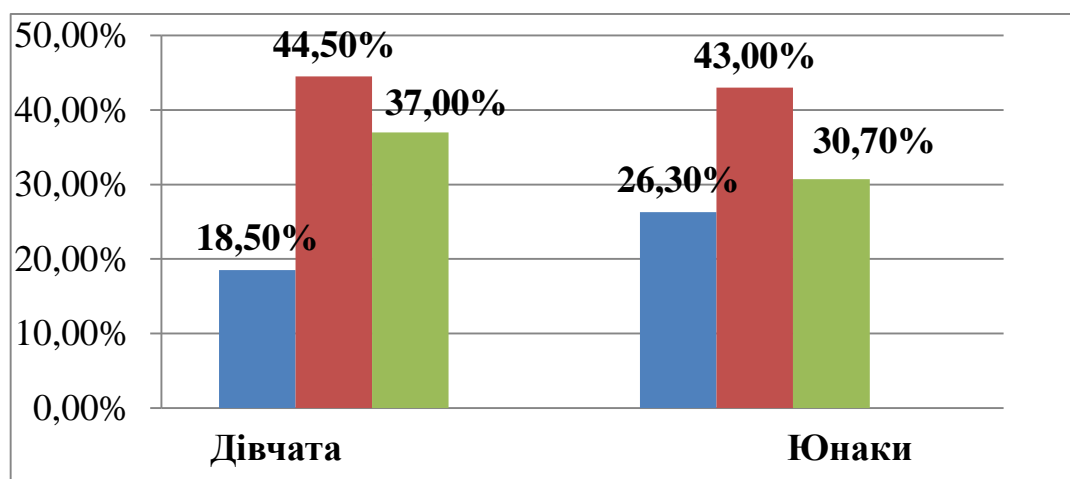


Рис. 3.2. Діаграма рівнів теоретичної підготовленості студентів

Надалі для визначення функціональних показників, рівня фізичної та психофізичної підготовленості нами проведена оцінка фізичного розвитку студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти:

визначалися маса тіла, зріст студентів та значення відповідності маси тіла до зросту (табл. 3.6-3.7).

Таблиця 3.6

Характеристика фізичного розвитку студентів будівельних спеціальностей

Контингент	Показники	
	Довжина тіла (см)	Маса тіла (кг)
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$
Дівчата	163,48±6,23	56,59±5,55
Хлопці	174,06±5,74	71,36±5,17

Таблиця 3.7

Характеристика відповідності маси тіла до зросту студентів будівельних спеціальностей

Контингент	Розподіл студентів за значенням відповідності маси тіла до зросту, %		
	ожиріння	загроза ожиріння	норма
Дівчата	10,43	54,81	34,76
Хлопці	23,66	30,56	45,78

Під час дослідження з'ясовано, що значення маси тіла хлопців відповідно 71,36 кг ($S= 5,55$) та дівчат відповідно 56,59 кг ($S=5,17$). Середнє значення довжини тіла дівчат складає 163,48 см ($S= 6,23$), хлопців – 174,06 см ($S= 5,74$). За таблицею оцінювання фізичного розвитку хлопців та дівчат, середнє значення маси тіла студентів відповідають «середньому» рівню фізичного розвитку; при цьому спостерігають гармонійність фізичного розвитку студентів, ознаки дисгармонійності розвитку присутні у деяких студентів.

Порівняння значень відповідності маси тіла до зросту із оцінювальними таблицями відповідності зросту до маси тіла (за Т. Круцевич) встановлено, що 10,43% дівчат і 23,66% хлопців мають ожиріння, 54,81% дівчат і 30,56%

хлопців мають загрозу ожиріння, при цьому показники норми мають 34,76% дівчат і 45,78% хлопців.

У таблиці 3.8 наведено середні результати аналізу ЧСС у стані спокою, АТсист, АТдіаст дівчат та хлопців будівельних спеціальностей. Отримані фізіологічні показники відповідають нормі.

Таблиця 3.8

Результати аналізу ЧСС студентів будівельних спеціальностей

Контингент	Показники		
	ЧССсп, уд/хв	АТсист, мм рт ст.	АТдіаст, мм рт ст.
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$
Дівчата	73,01±4,56	115,47±4,97	74,52±4,61
Хлопці	74,26±3,84	116,72±5,07	75,33±5,13

У таблиці 3.9. наведено показники стану дихальної та серцево-судинної систем: життєвий індекс, індекс Робінсона, індекс фізичної працездатності, рівень фізичного здоров'я.

Таблиця 3.9

Показники стану дихальної та серцево-судинної систем студентів будівельних спеціальностей

Показники	Контингент	Рівень				
		низький	нижче за середній	середній	вище за середній	високий
Життєвий індекс,%	Дівчата	16,88	25,71	45,87	11,54	-
	Хлопці	11,95	19,83	49,99	18,23	-
Індекс Робінсона,%	Дівчата	-	7,22	35,87	48,19	8,72
	Хлопці	-	14,74	67,98	15,14	2,14
Індекс фізичної працездатності,%	Дівчата	-	13,33	64,09	18,84	3,74
	Хлопці	-	6,89	68,34	23,75	1,02
Рівень фізичного здоров'я,%	Дівчата	2,05	23,04	55,87	19,04	-
	Хлопці	1,78	15,45	59,32	23,45	-

За результатами дослідження показників ЖІ дівчат визначили, що 16,88% дівчат мають низький рівень, 25,71% мають нижче за середній рівень, 45,87% - середній рівень, 11,54% мають вище за середній рівень; відповідно 11,95% хлопців мають низький рівень, 19,83% мають нижче за середній рівень, 49,99% - середній, 18,23% - вище за середній.

За результатами дослідження показників індексу Робінсона дівчат визначили, що 7,22% мають нижче за середній рівень, 35,87% - середній рівень, 48,19% мають вище за середній рівень, 8,72% мають високий рівень; відповідно 14,74% хлопців мають нижче за середній рівень, 67,98% - середній, 15,14% - вище за середній, 2,04% - високий рівень.

За результатами дослідження показників індексу фізичної працездатності дівчат визначили, що 13,33% мають нижче за середній рівень, 64,09% - середній рівень, 18,84% мають вище за середній рівень, 3,74% - високий рівень; відповідно 6,89% хлопців мають нижче за середній рівень, 68,34% - середній, 23,75% - вище за середній, 1,02% - високий рівень.

За результатами дослідження показників рівня фізичного здоров'я дівчат визначили, що 2,05% дівчат мають низький рівень, 23,04% мають нижче за середній рівень, 55,87% - середній рівень, 19,04% мають вище за середній рівень; відповідно 1,78% хлопців мають низький рівень, 15,45% мають нижче за середній рівень, 59,32% - середній, 23,45% - вище за середній.

Отримані дані слугують підтвердженням, що недотримання студентами достатнього обсягу рухової активності та факторів здорового способу життя негативно позначається на рівні здоров'я, що відзначається діапазоном від нижче середнього до середнього.

У таблиці 3.10 наведено показники фізичної підготовленості студентів будівельних спеціальностей.

Таблиця 3.10

**Характеристика фізичної підготовленості студентів
будівельних спеціальностей**

Показники	Контингент	
	Дівчата	Хлопці
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$
Біг на 1500 (2000) м, хв	8,88±0,43	9,39±0,31
Біг на 100 м, с	16,86±0,74	16,06±0,77
Човниковий біг 4x9 м, с	11,59±0,29	10,61±0,62
Підтягування на перекладині (або віджимання), разів	7,98±0,82	11,78±2,01
Стрибок у довжину з місця, см	153,67±7,54	199,38±9,09
Підйом тулуба із положення лежачи, разів	38,36±3,67	41,23±3,42
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	8,69±1,53	8,13±1,78
Стрибки через скакалку протягом 1 хв, к-ть разів	102,34±3,01	90,67±4,05
Динамометрія, кг	20,23±2,65	34,78±3,03

Відзначимо, що юнаки трішки гірше виконали тест «біг на 2000 м» (середньостатистичний результат становив 9,39 хв.) порівняно з дівчатами, які виконували тест «біг на 1500 м» (результат 8,88 хв.). Натомість тест визначення швидкості «біг на 100 м» навпаки, краще виконали юнаки (середньостатистичний результат становив 16,06 с). Аналогічне співвідношення результатів було отримано і при виконанні тесту «Човниковий біг 4x9 м». Традиційно юнаки показали кращий результат й у тесті «підтягування на перекладині» (середньостатистичний результат становив 11,78 рази) проти результату дівчат у тесті «віджимання» (середньостатистичний результат становив 7,9 рази).

Під час виконання тесту «Стрибок у довжину з місця» 59,7% дівчат показали низький рівень, а відсоток юнаків із низьким рівнем є меншим і становить 39,7%.

За результатами оцінювання тесту «Підйом тулуба із положення лежачи» виявили серед дівчат 46,3% із середнім рівнем, а серед юнаків лише 16% осіб із таким рівнем.

У тесті «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» показники 38,2% дівчат відповідають низькому рівню, аналогічно майже всі юнаки (73%) теж демонструють показники, що відповідають низькому рівню.

У тесті «Стрибки через скакалку» традиційно дівчата показали кращі результати: середньостатистичний результат становив 102,3 рази проти середньостатистичного результату юнаків 90,7 раз.

Проте у тесті «Динамометрія» кращі результати мали юнаки: середньостатистичний результат становив 34,8 кг проти середньостатистичного результату дівчат 20,2 кг.

Можемо підсумувати, що показники фізичної підготовленості студентів будівельних спеціальностей знаходяться в межах норми і відповідають середньому або нижче середнього рівню, при цьому не спостерігається, що у структурі показників розвитку фізичних якостей студентів будівельних спеціальностей розвинуті краще ті якості, які необхідні саме будівельникам.

При дослідженні емоційного стану студентів відбулося самооцінювання самопочуття, активності та настрою. Результати показали, що самооцінка власного самопочуття в хлопців є низькою, в дівчат відповідає середньому рівню. Самооцінка активності всіх студентів відповідала низькому рівню, оцінка настрою – високому (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Самооцінка емоційного стану студентів будівельних спеціальностей

Показники	Контингент	
	Дівчата	Хлопці
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$
Самопочуття, бали	5,48±0,48	4,89±0,91
Активність, бали	3,26±0,94	3,66±0,79
Настрій, бали	5,59±1,29	5,11±1,32

Отже, нами був визначений стан мотиваційної сфери студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти до занять фізичною культурою і спортом, рівень їх теоретичних знань про користь занять фізичною культурою і спортом та ЗСЖ, характеристики фізичного розвитку, стан дихальної та серцево-судинної систем; рівень їх фізичної підготовленості, а також стан самопочуття та емоційної сфери.

Висновки до розділу 3

Фізичне виховання є чинником здорового способу життя, профілактики професійних захворювань, організації дозвілля, формування цінностей здоров'я, створення умов для гармонійного розвитку особистості. Фізичні вправи прикладного характеру формують необхідні професійні якості майбутнього фахівця, забезпечують придбання потрібних прикладних умінь та навичок.

Аналіз результатів опитування викладачів закладів фахової передвищої освіти дозволив визначити важливі професійні, фізичні та психофізіологічні якості майбутніх фахівців будівельних спеціальностей. Серед таких: витривалість і сила як фізичні якості; увага й концентрація як психофізіологічні якості.

Анкетування студентів засвідчило переважно малорухливий спосіб життя студентів. Третина опитаних відчуває часту втомлюваність, сонливість та загальну слабкість.

За аналізом результатів опитування підтверджено, що студенти недостатньо обізнані щодо засобів ефективного відновлення працездатності після робочого дня.

На ґрунті системного аналізу науково-методичної літератури й отриманого практичного досвіду підтверджено необхідність ужиття низки заходів із підвищення ефективності процесу ППФП студентів будівельних спеціальностей, при цьому рекомендації з удосконалення повинні носити прикладний характер, передбачати особливості їх професійної діяльності.

РОЗДІЛ 4

ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ПІДТВЕРДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ППФП СТУДЕНТІВ БУДІВЕЛЬНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

4.1. Моделювання програми ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти

Модель, як і інші способи абстрагування, «дає можливість спеціально виділити зв'язки чи відношення, які досліджуються» [277, с. 59]. Уміння відмовитися від розгляду несуттєвих у зазначеному аспекті сторін явища, зосереджуючи увагу на найсуттєвішому, є неодмінною умовою будь-якого дослідження і будь-якого моделювання. Для моделей часто є характерним більший або менший ступінь формалізації, тобто перехід від окремих випадків до загальних закономірностей, що лежать в основі цих окремих випадків [82; 213; 217]. Однак найголовніше полягає в тому, що модель дозволяє перенести виявлені відношення на ізоморфні зв'язки у реальному об'єкті. Це означає, що головною функцією моделей у пізнанні є функція евристична: «саме цією функцією виправдовується тимчасове переключення з реального об'єкта на допоміжний (модель)» [200, с. 67]. Згідно з іншою точкою зору, модель – це, перш за все, засіб виділення інформаційно-синтактичної сторони теорії, тобто інформації про способи встановлення логічного зв'язку [8, с. 55].

Модель містить найбільш істотні межі або параметри об'єкта, що досліджується. Вона абстрагується від неістотного, другорядного. За допомогою моделі сторони об'єкта, що вивчаються, виділяються й узагальнюються, а характерні для моделі функції аналізу та синтезу дозволяють дослідити об'єкт поелементно, і згодом об'єднати розрізнені дані в єдине ціле на основі закономірностей і логічного твердження [45; 313; 323]. Моделі складного об'єкта як системи дають можливість виділити лише його загальні риси. Для наповнення їх конкретним змістом необхідно виявити та

проаналізувати підсистеми об'єкта: інтегральна схема об'єкта містить ті самі елементи та відрізняється лише конкретним змістом підсистем [164, с. 63].

Тому будь-яке принципове явище піддається аналізу та тлумаченню на основі взаємозв'язків між компонентами цієї схеми. Процес розробки моделі зводиться до побудови такої системи компонентів, яка б могла показати зв'язки між ними і забезпечити виконання поставленої перед дослідником цілі. Як правило, така модель має причинно-наслідковий характер [79]. У нашому випадку наслідком є інтеграція фахової підготовки та ППФП майбутніх будівельників, а причина – зміна вимог суспільства до рівня їх професійної компетентності. У своєму дослідженні О. Янзіна зауважує, що «модель діяльності фахівця знаходить своє віддзеркалення в діяльній моделі його підготовки, де кінцева мета фахівця не просто фіксує інтегральну (цілісну) підготовленість випускника до розв'язання професійних задач, але й орієнтує його на проблеми прогресу, на розв'язання найбільш ймовірніших задач майбутнього, перспективні проблеми в галузі агропромислової діяльності» [162, с. 102].

Для цілісного уявлення про ППФП студентів будівельних спеціальностей Закладів фахової передвищої освіти розроблено модель (рис. 4.1).

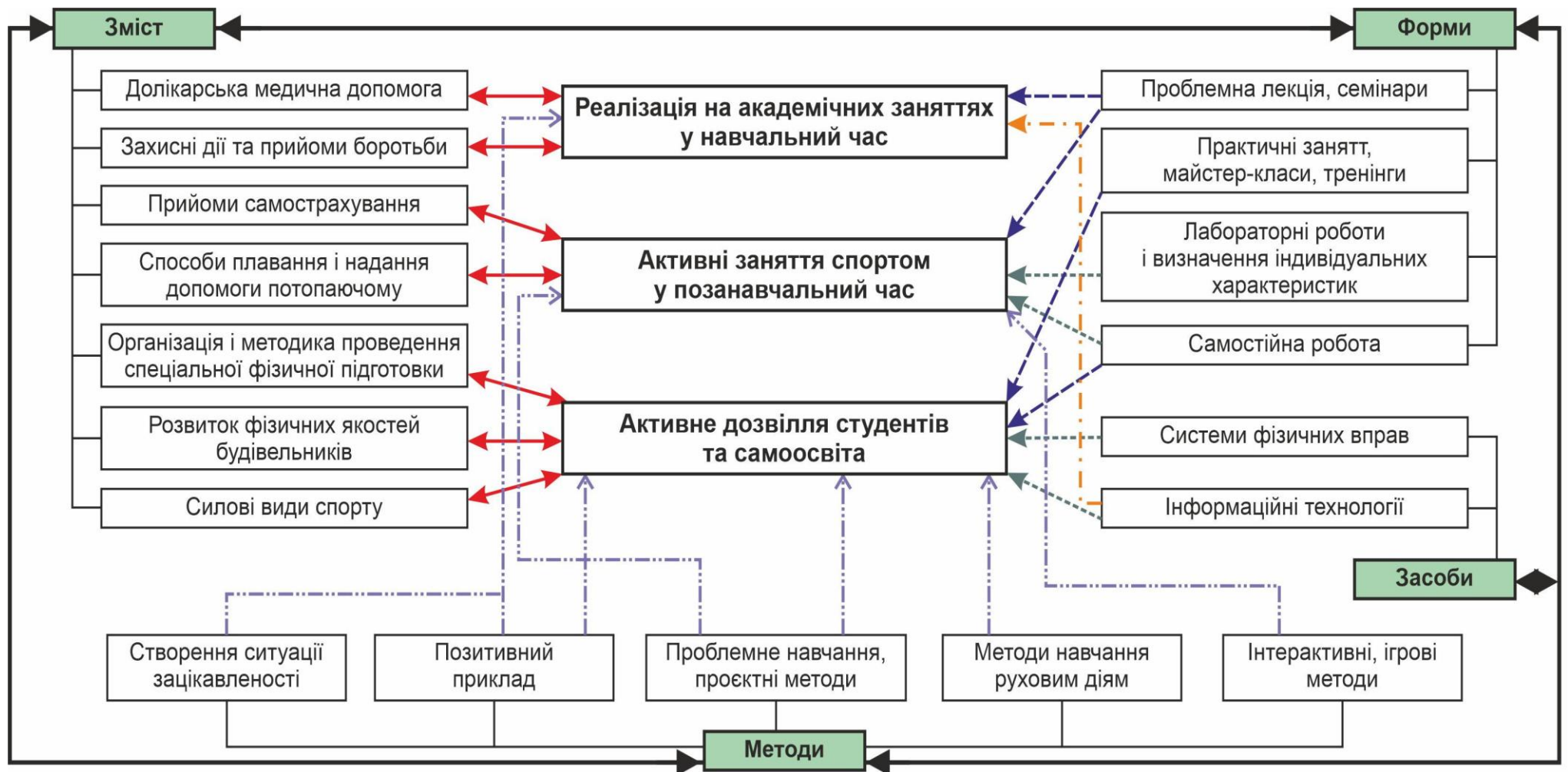


Рис. 4.1. Модель ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти

Серед запитів українського суспільства є професійно підготовлений фахівець будівельного профілю, здатний здійснювати ефективну фізкультурну та здоров'язбережувальну діяльність. Відповідно до цього було визначено мету – сформувати гармонійно розвинену, високодуховну і високоморальну особистість фахівця будівельної спеціальності, котрий оволодів стійкими знаннями і навичками у сфері фізичної культури та здоров'язбереження. Досягнення мети передбачає формування гармонійно розвинених, фізично, психічно, соціально та духовно здорових громадян України, які бажають і здатні здійснювати здоров'язбережувальну діяльність у професійній та повсякденній сфері.

Відповідно до мети були визначені такі завдання:

- сформувати в майбутніх фахівців будівельних спеціальностей ціннісне ставлення до здоров'я, розвивати інтерес і мотивацію до його збереження;
- сформувати в майбутніх фахівців будівельних спеціальностей у процесі ППФП систему знань про фізичну культуру, здоров'я та ЗСЖ;
- допомогти у процесі ППФП майбутнім фахівцям будівельного профілю в оволодінні основними методами діагностики рівня здоров'я та уміннями підтримувати ЗСЖ ;
- сформувати в майбутніх фахівців будівельних спеціальностей у процесі ППФП індивідуальні фізичні та психологічні якості, що важливі для майбутньої професійної діяльності.

Авторська модель розглядається з позиції особистісного, діяльнісного, системно-структурного, компетентнісного, культурологічного та аксіологічного підходів до ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти як сукупності закономірних, функціонально пов'язаних компонентів, котрі утворюють певну цілісну систему (обґрунтовано у п. 1.4).

У моделі відображено зміст, форми, методи та засоби ППФП майбутніх фахівців будівельного профілю. При цьому ми погоджуємося із провідними фахівцями в галузі фізичного виховання щодо важливості вмотивованості

студентів до фізичної активності [99] і наголошуємо, що діяльність викладача фізичного виховання повинна бути орієнтована на формування у майбутніх фахівців будівельних спеціальностей орієнтації на цінності здоров'я, на поглиблення знань, умінь та навичок про усі складові здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна).

Реалізація кожної складової здоров'я здійснюється через низку заходів, що представлені на рисунку 4.2.

фізична складова

- ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи;
- контроль та самоконтроль за правильною поставою під час письма, читання, ходіння, виконання професійних обов'язків тощо;
- використання вправ щодо профілактики професійних захворювань, запобіганню гіподинамії;
- виконання дихальних вправ;
- виконання гімнастики для очей, точковий самомасаж біологічно активних точок обличчя й голови, щоб створити відповідний робочий настрій на весь навчальний день;
- навчання народних засобів оздоровлення та профілактики захворювань;
- знання свого особистого рівня здоров'я;
- навчання щодо дотримання режиму навчання, харчування, праці, відпочинку

соціальна складова

- використання засобів, які сприяють інтересу до навчального матеріалу;
- створення умов для самовираження студентської молоді;
- стимулювання аргументації відповідей;
- заохочування ініціативи студентів;
- розвиток інтуїції, творчої уяви студентів;
- зосередження уваги на якості мовлення;
- демонстрація правильного мовлення;
- використання на заняттях засобів: диференційованого, проблемного, діалогового, рефлексивного навчання;
- використання зв'язків з іншими предметами;
- надання різнорівневих завдань;

психічна складова

- створення сприятливого психологічного клімату на занятті;
- дотримання позитивного мислення;
- формування вміння керувати своїми емоціями, почуттями;
- здійснення самооцінки, самоконтролю;
- здатність аналізувати наслідки дій шкідливих звичок тощо;
- музикотерапія та кольоротерапія

духовна складова

- навчання доброзичливого ставлення до оточуючих;
- навчання відповідальності за власні дії та вчинки;
- навчання висловлювати свої погляди щодо здорового способу життя;
- навчання здатності бачити й сприймати прекрасне в житті та природі;
- навчання усвідомлення життєвих цінностей.

Рис. 4.2. Напрями реалізації складових здоров'я у процесі ППФП студентів будівельних спеціальностей

Для досягнення мети ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти застосовуються різні групи засобів (рис. 4.3).

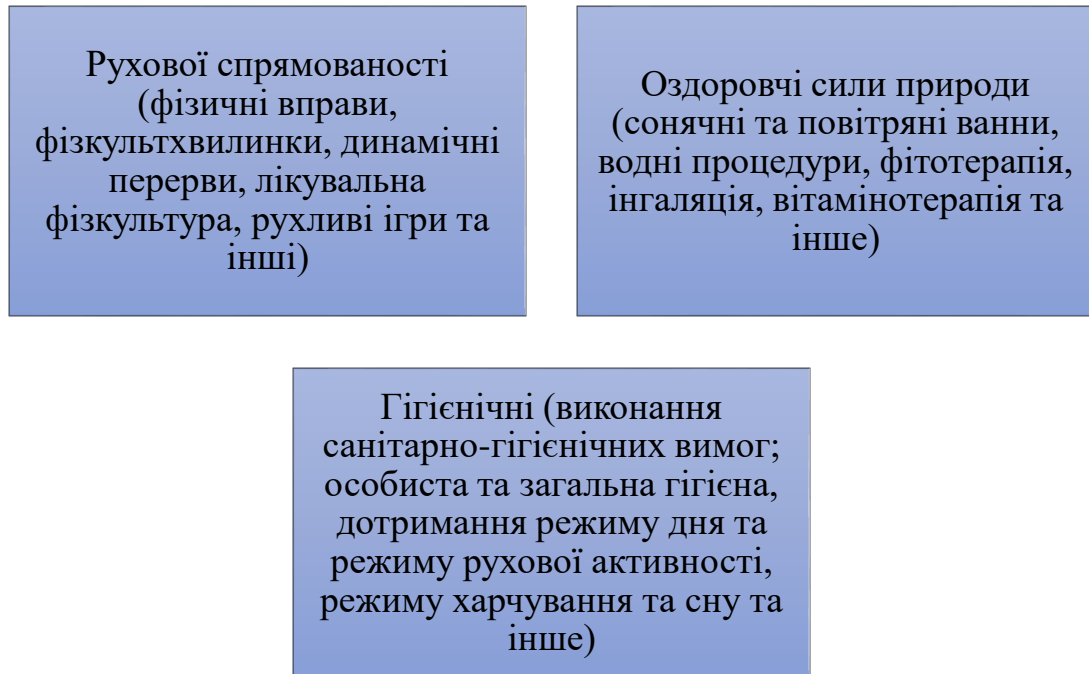


Рис. 4.3. Групи засобів ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти

Згрупуємо ці засоби ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти залежно від важливих професійних якостей (табл. 4.1).

Таблиця 4.1

Вплив засобів ППФП на майбутніх фахівців будівельних спеціальностей

Види спорту, підготовка	Вплив на фізичні якості	
	Основний	Додатковий
Легка атлетика	Розвиток загальної витривалості; зміцнення серцево-судинної, дихальної, нервової систем, загальна оздоровча дія.	Розвиток швидкісно-силових, швидкісних якостей, координації. Розвиток вольових якостей, наполегливості. Гармонійний фізичний розвиток. Формування статури.
Гімнастика	Розвиток гнучкості, рухливості в суглобах, координації рухів.	Зняття м'язової напруги, покращення емоційного стану.
Атлетична гімнастика	Розвиток статичної, динамічної сили; загальної силової витривалості, здібності утримувати певний час робочу позу; розвиток окремих м'язових груп.	Розвиток вольових якостей.
Спортивні та рухливі ігри	Розвиток спритності, координації, функцій уваги, швидкості реакції на предмет, що рухається.	Розвиток швидкісних якостей; вміння працювати в команді, приймати рішення в короткий проміжок часу; розвиток психоемоційної стійкості.
Загальна фізична підготовка	Розвиток загальної витривалості, вплив на всі системи і м'язові групи.	Здібність підтримувати певну позу; покращення статури.
Психологічна саморегуляція, психом'язове тренування	Зняття м'язової і нервової напруги, відновлення після фізичної та розумової напруги, покращення настрою, перемикання на інший вид діяльності.	Покращення емоційного настрою, запобігання неврозам, стресу.

При цьому загальна динамічна витривалість, стійкість до несприятливих факторів (пил, загазованість, метео-кліматичні умови, вплив температури), психічна стійкість, вольові якості студентів будівельних спеціальностей розвиваються за допомогою тривалих аеробних вправ. Більш детально перелік цих вправ наведено у додатку Ж.1.

Силова витривалість студентів будівельних спеціальностей розвивається вправами для м'язів спини, для м'язів хребта, для м'язів ніг, для розвитку рухливості суглобів плечового поясу, для черевного пресу, для м'язів рук. Більш детально перелік цих вправ наведено у додатку Ж.2.

Такі фізичні якості студентів будівельних спеціальностей, як точність рухів, просторова орієнтація, м'язова чуттєвість розвивається за допомогою вправ у парах з м'ячем на місці і в русі. Більш детально перелік цих вправ наведено у додатку Ж.3.

Рухливість у суглобах, сила, спритність студентів будівельних спеціальностей розвивається за допомогою як активних, так і пасивних вправи з великою амплітудою рухів. Більш детально перелік цих вправ наведено у додатку Ж.4.

Спритність, точність, координація, швидкість рухів рук і пальців рук студентів будівельних спеціальностей розвивається за допомогою вправ з тенісним м'ячем, вправи для м'язів кистей і пальців рук, які представлено у додатку Ж.5.

Стійкість уваги, концентрація, розподіл, об'єм і перемикання уваги, реакція слідкування студентів будівельних спеціальностей розвивається через складнокоординовані вправи з м'ячами та коригуючі вправи для очей, які представлено у додатку Ж.6.

Вправи на розвиток швидко-силових якостей студентів будівельних спеціальностей описано у додатку Ж.7.

Вправи на розвиток вестибулярної стійкості, рівноваги в ускладнених умовах (на обмеженій опорі чи висоті) студентів будівельних спеціальностей описано у додатку Ж.8.

Такі психофізичні якості студентів будівельних спеціальностей, як колективізм, рішучість, уміння працювати в команді, активність, наполегливість, емоційна стійкість розвиваються через спортивні естафети з предметами та спортивні ігри, що описано у додатку Ж.9.

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти передбачає вдосконалення змісту, методів і засобів навчання та форм організації навчальної діяльності студентів під час ППФП [26; 25; 55; 252].

На нашу думку, *зміст ППФП* майбутніх фахівців будівельних спеціальностей має бути доповнено навчальним матеріалом про:

- збереження здоров'я та значення фізичної культури (підготовки) у професійній діяльності фахівців будівельного профілю, профілактиці захворюваності й реабілітації;
- особливості фізичної підготовки фахівців будівельного сектору різної спеціалізації;
- систему медичних знань для фахівців будівельного сектору з оздоровчими технологіями;
- систему ППФП фахівців будівельного сектору, що сприяє підвищенню працездатності.

Такий навчальний матеріал демонстрував актуальність і значущість ППФП, концентрував увагу майбутніх фахівців будівельних спеціальностей на найбільш складних питаннях здоров'язбереження, стимулював їх активну пізнавальну діяльність та забезпечував формування творчого мислення [254; 256].

Також студенти вчилися застосовувати методи фізичної культури для покращення здоров'я, підвищення працездатності і вирішення завдань професійної діяльності та самостійно займатися фізичними тренуваннями [11; 250].

Велика увага під час вивчення дисципліни «Фізичне виховання» приділялась морально-психологічній підготовці та мотивації, метою якої є

досягнення морально-психологічної готовності виконувати здоров'язберезувальну діяльність у професійній та повсякденній сферах, витримувати значні фізичні навантаження у різних умовах [182, с. 63]. Для цього створювалися відповідні умови, зокрема заняття і тренування насичувались елементами напруженості, раптовості, що забезпечувало формування навичок дотримання вимог безпеки [322, с. 28]. Для посилення емоційного впливу використовувалися зорові та звукові ефекти (записи вибухів, криків, падінь великих предметів) [233, с. 18].

Також під час вивчення дисципліни було розкрито особливості травм і захворювань під час порушень техніки безпеки чи недбалого виконання професійної діяльності. Досвід надзвичайних ситуацій показує, що результати лікування травмованих внаслідок нещасних випадків на виробництві у першу чергу залежать від часу та уміння надання їм першої медичної допомоги.

Зміст теми «Долікарська медична допомога» було доповнено навчальним матеріалом про харчування людини у робочий час; профілактику захворювань, зумовлених токсичними речовинами, що потрапляють в організм людини через органи травлення, дихання і шкіру; вплив забруднення навколишнього середовища на здоров'я людини. У зміст теми також включено питання про вплив токсичних речовин на функціональний стан організму людини. Розширено навчальний матеріал про патології клітин, що призводить до таких хвороб, як цукровий діабет і ракові пухлини, включено питання про вплив радіації на здоров'я людини тощо.

Зміст дисципліни доповнено темою «Лікування та профілактика вірусних інфекцій», яка ознайомлює студентів з бактеріями і вірусами, що викликають інфекційні хвороби, зокрема грип, гепатит. Тема містить навчальний матеріал про способи зараження і переносників інфекційних та вірусних хвороб, вплив продуктів метаболізму мікроорганізмів на стан здоров'я, методи і засоби боротьби з вірусами та інфекціями. Особлива увага під час вивчення дисципліни приділена темі «ВІЛ/СНІД» [244].

У зміст навчальної дисципліни також додано: теми «Валеологічні технології», що демонструє важливість для студентів загартування, дотримання режиму дня і раціонального харчування, «Фізична підготовка – складник професійної підготовки майбутніх фахівців будівельного профілю»; «Організація і методика проведення спеціальної фізичної підготовки», «Заходи та прийоми застосування спеціальних засобів», «Фізичні якості людини», «Розвиток фізичних якостей», «Прийоми самострахування», «Захисні дії та прийоми боротьби», «Захист від холодної зброї», «Захист від вогнепальної зброї», «Подолання смуги перешкод», «Способи плавання і надання допомоги потопуючому».

У результаті вивчення цих тем майбутній фахівець будівельного профілю повинен мати такі знання (рис. 4.4).

- - систему фізичної підготовки майбутніх фахівців будівельного профілю та її місце у системі професійної підготовки;
- - документи, що регламентують організацію ППФП майбутніх фахівців будівельного профілю;
- - сучасний стан та актуальні проблеми здоров'язбереження майбутніх фахівців будівельного профілю;
- - мету, завдання і зміст спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців будівельного профілю;
- - форми, методи і засоби спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців будівельного профілю;
- - особливості планування та організації спеціальної фізичної підготовки;
- - особливості впливу на організм людини фізичних навантажень та правила їх регулювання під час виконання фізичних вправ;
- - основи гігієни під час спеціальної фізичної підготовки;
- - заходи безпеки і запобігання травматизму під час виконання фізичних вправ та виконання професійної діяльності;
- - засоби фізичного впливу та правомірність їх застосування;
- - фізичні якості людини, засоби і методи їх розвитку та удосконалення;
- - техніку виконання фізичних вправ та формування рухових навичок людини;
- - уразливі ділянки тіла людини та особливості больового впливу;
- - особливості організації та методіку проведення навчально-тренувального заняття.

Рис. 4.4. Теоретичні знання майбутнього фахівця будівельного профілю

з ППФП

Крім того, майбутній фахівець будівельного профілю повинен уміти:

- здійснювати самоконтроль функціонального стану організму та стану здоров'я;
- підтримувати загально-фізичну і професійну працездатність;
- застосовувати заходи фізичного впливу для самозахисту та захисту громадян;
- впевнено діяти у критичних ситуаціях професійної діяльності;
- кваліфіковано виконувати вправи із загальної фізичної підготовки;
- вживати заходів з профілактики захворювань та запобігання травматизму та на заняттях із спеціальної фізичної підготовки.

Під час ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти використовувалися такі аудиторні *форми організації навчання та відповідні їм методи навчання*: проблемні лекції, лекції-бінари, лекції-настанови, лекції з помилками, навчально-тренувальні заняття тощо.

Серед специфічних методів ППФП можна виокремити такі: дидактичне оповідання, демонстрація, практичний метод, ілюстрація, метод ситуативних завдань, ігрові методи, активні методи тощо.

Однією з традиційних форм навчання є лекція. Її метою С. Архангельський [14] та А. Кузьмінський [150] вважають формування основи для наступного засвоєння навчального матеріалу. Види лекцій та їх функції розглядає І. Зимня [116]. Крім традиційних лекцій [3; 73], ефективному формуванню здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців будівельних спеціальностей у процесі ППФП сприяє використання проблемних лекцій, лекцій-візуалізацій, лекцій-бінарів, лекцій-бесід, лекцій з помилками [249; 266].

Особливістю проблемних лекцій є постановка проблема, що потребує вирішення. Дидактична мета проблемної лекції полягає насамперед у засвоєнні майбутніми фахівцями будівельного профілю теоретичного матеріалу, що в подальшому сприяє розвитку здоров'язбережувального мислення. Основне завдання викладача на такій лекції полягає не тільки в

передачі інформації, а й в залученні студентів до розв'язання суперечностей під час інтеграції знань з валеології та основ здоров'я. Це сприяє засвоєнню нових знань, формуванню мислення, стимулює до навчально-пізнавальної діяльності. Проблемна лекція у процесі ППФП майбутніх фахівців будівельних спеціальностей будується так, щоб їх пізнавальна діяльність наближалася до пошуково-дослідницької. У такому випадку буде здійснюватися активізація здоров'язбережувального мислення студента та формуватися його особистісне ставлення до засвоєного матеріалу [209]. Для проблемного викладання відбираються найважливіші положення, які складають основний концептуальний зміст навчальної дисципліни і є важливими для майбутньої професійної діяльності майбутніх фахівців будівельних спеціальностей та найбільш складними для засвоєння.

Наприклад, під час вивчення курсу була проведена проблемна лекція на тему «Фізична культура і спорт як основа збереження здоров'я суспільства, розвиток фізичної культури і спорту». Лекція розпочиналася з формулювання проблемних запитань: «Які зовнішні фактори можуть впливати на людину?», «Від чого залежить здоров'я людини?». Далі мислення майбутніх фахівців будівельних спеціальностей активізували під час евристичної бесіди. Потім формували здоров'язбережувальні знання студентів, викладаючи основний зміст лекції. На лекції були розглянуті питання залежності здоров'я людини від впливу фізичних навантажень. Задля їх демонстрації наводилися приклади захворювань, що виникають у результаті неналежної фізичної підготовки. Під час лекції студенти дійшли висновку, що для збереження та зміцнення здоров'я необхідно більше займатися спортом. Проблемна лекція передбачала не лише формування знань, але й активізувала мислення майбутніх фахівців будівельного профілю, сприяла їх інтелектуальному розвитку та формуванню наукової свідомості, підвищувала мотивацію до здоров'язбережувальної діяльності.

Під час викладання матеріалу, який стосується сучасних проблем здоров'язбереження та їх вирішення, вважаємо доцільним використовувати

лекцію-візуалізацію. Цей вид лекції є результатом нових підходів до використання принципу наочності і поєднує традиційні, інноваційні та активні методи навчання [240, с. 473]. Відповідно, така лекція дає можливість візуалізувати отриману інформацію за рахунок виділення ключових елементів змісту професійної підготовки і створює підґрунтя для розвитку розумових і практичних дій, сприяє активізації здоров'язбережувального мислення майбутніх фахівців будівельного профілю. Крім того, лекція-візуалізація має елементи проблемності і сприяє створенню на занятті проблемної ситуації, характерною ознакою якої є стимулювання активної розумової діяльності майбутніх фахівців будівельних спеціальностей на основі аналізу, синтезу, узагальнення тощо. Чим більше проблемності в наочній інформації, тим вищий ступінь розумової активності студентів, що забезпечує систематизацію наявних здоров'язбережувальних знань для вирішення проблемних ситуацій.

Під час лекції-візуалізації пропонуємо використовувати різноманітні форми візуалізації, зокрема такі: символи, образи, рисунки, а також поєднання словесної і наочної інформації тощо. Форма візуалізації обирається залежно від змісту навчального матеріалу. Найкраще використовувати лекцію-візуалізацію на початковому етапі вивчення нової теми чи модуля. Для отримання візуалізаційного матеріалу доцільно використовувати мережу Internet, спеціалізовані видання, фото- та картографічний матеріал. Підібраний та структурований матеріал доцільно подавати за допомогою мультимедійної апаратури (наприклад, у вигляді слайд-шоу, презентацій тощо). Під час використання лекції-візуалізації можуть виникати труднощі, пов'язані з відбором і підготовкою наочних засобів, складним підготовчим етапом, необхідністю враховувати наявний рівень знань майбутніх фахівців будівельного профілю, складністю засвоєння навчального матеріалу через специфічність здоров'язбережувальних знань.

Наприклад, такий вид лекції доцільний для викладання теми «Історія виникнення силових видів спорту». Лектор представляв на слайдах певну

частину матеріалу з подальшими коментарями і запитаннями до студентів (рис. 4.5, 4.6).

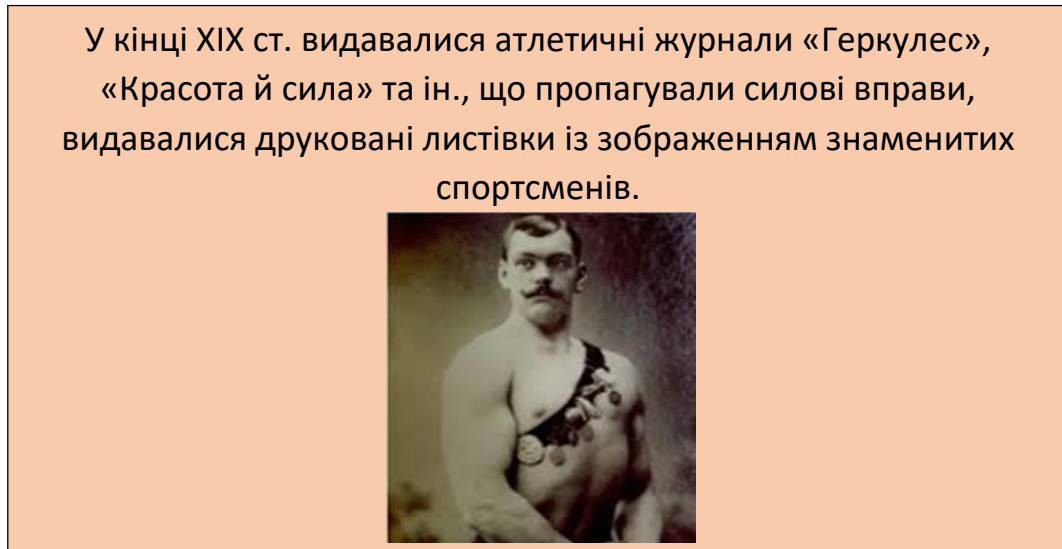


Рис. 4.5. Фрагмент матеріалів до лекції-візуалізації

У 1897 р. відбувся перший Всеросійський чемпіонат із важкої атлетики, де учасники змагалися у п'яти вправах з обтяженнями: жимі, ривку й поштовху двома руками, поштовху й ривку однією рукою, а також у вільних вправах.

Запитання до аудиторії

1. Які вправи сьогодні виконуються на чемпіонатах з важкої атлетики?

2. Як виконується поштовх і ривок однією рукою?

3. Які вправи на той час, на Вашу думку, атлети виконували у розділі вільні вправи?

**Рис. 4.6. Фрагмент матеріалів до лекції-візуалізації
із створенням ситуації зацікавленості**

Відразу зазначимо, що окрім презентацій лекційні курси з використанням *засобів інформаційних технологій* підтримуються такими електронними освітніми ресурсами:

– спеціально підготовлене навчальне відео для створення уяви у студентів про траєкторії рухів і схему рухових дій, а так само поділу рухової

дії на елементи, фази, частини для успішного їхнього освоєння майбутніми фахівцями й формування навичок навчання руховим діям різних вікових і статевих контингентів населення (рис. 4.7);

– навчальна графіка й анімація, що дозволяє, деталізовано розглянути як рухову дію в цілому, так і її елементи, фази, цикли;

– презентація лекційного матеріалу за допомогою проекційної техніки з описом відео, анімації текстовими коментарями.



Рис. 4.7. Навчальне відео для створення уявлень у студентів про траєкторії рухів

Під час лекції-бінару навчальний матеріал проблемного змісту подається студентам у діалогічному спілкуванні викладачів між собою. Така лекція доцільна, коли існують різні підходи до вирішення проблемних питань і кожний з викладачів відстоює власні позиції, або для здійснення міжпредметних зв'язків, коли одна проблема стає інтегрованою для викладачів різних кафедр.

Лекція-бінар є ефективною формою навчання, оскільки висока активність викладачів викликає відповідну розумову й поведінкову реакцію студентів [255, с. 210]. Останні отримують уявлення про способи ведення діалогу, а також беруть безпосередню участь у ньому. Все це забезпечує

досягнення мети професійної підготовки, формує пізнавальні мотиви, активізує розумову діяльність.

Нами була підготовлена низка лекцій-бінарів. Наприклад, лекція-бінар на тему «Вплив фізичного виховання на ЗСЖ». Заняття проводили викладач і студент старшого курсу. Сутність лекції полягала у тому, що викладач висвітлював питання фізичного виховання, а студент – здорового способу життя. Такі лекції формували у молоді здатність співпрацювати у процесі вирішення навчальних завдань. На лекції було зроблено акцент на тому, що алкоголь, сигарети і наркотики, які молодь найчастіше використовує для зняття стресу, не вирішують проблеми у випадку виникнення стресу. Студентам були запропоновані реальні засоби допомоги під час стресу. На цьому етапі заняття застосовувався елемент рольової гри в парах. Один студент пропонував проблемну ситуацію, інший – спосіб виходу з неї (додаток 3). Такі методичні прийоми дозволили студентам не тільки сприйняти і зрозуміти інформацію, але й оволодіти способами пошуку нових знань, самостійного засвоєння теоретичного матеріалу, що підвищило рівень сформованості здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок.

Лекція-бесіда передбачає безпосередній діалог викладача з аудиторією. До участі в лекції-бесіді слухачів можна залучати різними прийомами, наприклад, запитаннями на початку лекції та в її процесі. Запитання можуть бути інформаційного і проблемного характеру. Окрім запитань, така лекція передбачає викладення ними своєї думки [263, с. 17]. Лектор повинен ставити запитання студентам, щоб почути їхню думку щодо розглядуваної проблеми.

Наприклад, формування мотивів здоров'язбереження забезпечувала вступна лекція, завданням якої була демонстрація впливу неякісного харчування на здоров'я людини. На лекції наводилися приклади різних хвороб та отруєнь, зумовлених неякісними продуктами харчування, розглянуто проблеми вживання фаст-фуду, снєків та продуктів харчування, до складу яких входить генетично-модифікована сировина. Безпека продуктів харчування – надважлива проблема, оскільки стосується не лише здоров'я

людини, але й впливає на економіку країни, оскільки якість продуктів харчування впливає на рівень життя і соціальну активність людини. Отже, щоб забезпечити високий рівень життя людини в державі, розвиток економіки, необхідно приділяти підвищену увагу безпеці продуктів харчування.

Під час такої лекції прес-конференція викладач оголошує її тему і пропонує студентам подати у письмовій формі запитання, які їх найбільш цікавлять. Сама лекція будується таким чином, щоб у процесі розкриття теми студенти одержали відповіді на кожне запитання. На завершення лекції викладач проводить оцінку запитань як відображення знань та інтересів слухачів.

Також проводилися лекції з помилками, сутність яких полягає у викладенні навчального матеріалу із запланованими неточностями у формулюванні понять. На лекції майбутніх фахівців будівельних спеціальностей пропонувалося знайти ці помилки, проаналізувати і прокоментувати їх, обґрунтувати свої думки під час колективного обговорення навчального матеріалу. Підготовка до лекції з помилками передбачала попереднє ознайомлення студентів з лекційним матеріалом.

До ефективних форм ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти належать семінарські заняття. У процесі формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців будівельних спеціальностей семінар призначений для поглибленого вивчення здоров'язбережувальних дисциплін, оволодіння методологією наукового пізнання проблем збереження здоров'я. Головна мета семінарських занять – сформувати у студентів уміння і навички використовувати теоретичні здоров'язбережувальні знання для збереження свого здоров'я та здоров'я довколишніх [215]. Традиційно семінар є розгорнутою бесідою за заздалегідь відомим планом або передбачає невеликі доповіді студентів з їх подальшим обговоренням.

У процесі ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти пропонуємо використовувати декілька видів

семінарів [227]. Одним із таких видів є міждисциплінарні семінари, під час яких запропонована тема розглядається з погляду різних наук і навчальних предметів. На такий семінар запрошуються викладачі різних дисциплін і лікарі. Це спонукає студентів до розуміння та розв'язання проблем з охорони здоров'я на основі встановлення міжпредметних зв'язків. Доцільним є також використання проблемних семінарів. До такого семінару викладач готує студентів заздалегідь. Підготовка передбачає обговорення проблеми ще до початку вивчення нової теми чи модуля. Це відбувається під час самостійного виконання завдань майбутніми фахівцями будівельного профілю. Усі завдання пов'язані із самостійним вибором проблеми і розробленням можливих шляхів її вирішення. На семінарі під час групової дискусії проводиться обговорення проблем. Використання проблемних семінарів сприяє виробленню у студентів уваги та інтересу до навчального матеріалу теми, модуля, а в подальшому – дисципліни в цілому. На проблемних семінарах пропонуємо використовувати дебати, під час яких розглядаються дві протилежні позиції, одна з яких у результаті обміну думками та аргументами, має отримати перевагу. Сутність дебатів полягає в тому, що майбутні фахівці будівельних спеціальностей повинні чітко, об'єктивно, коректно доводити свої думки та сприймати думки інших, що в подальшій професійній діяльності допоможе їм вирішувати проблеми здоров'язбереження.

Пропонуємо також використовувати тематичні, орієнтаційні та системні семінари, під час яких увага майбутніх фахівців будівельних спеціальностей акцентується на актуальній здоров'язбережувальній проблемі або на найбільш важливому її аспекті. Тематичні семінари дозволяють сконцентрувати увагу на певній проблемі та шляхах її розв'язання, орієнтаційні – спрямовують студента на пошук нової проблеми у вивчених темах, системні – застосовують для поглибленого вивчення певної проблеми чи поєднання декількох проблем.

Пропонуємо у додатку Й розробку тематичного семінару «Здорові громадяни – багатство й окраса України».

Семінарські заняття, як наголошують О. Дзюбенко [89] і Ю. Кулюткін [147], мають широкі можливості для застосування інтерактивних методів навчання, зокрема таких, як «мозковий штурм», круглий стіл, аналіз конкретних ситуацій, дискусії, дебати тощо. Ці методи використовувалися на семінарах під час фізичного виховання студентів будівельних спеціальностей Закладів фахової передвищої освіти .

На семінарських заняттях проблеми збереження здоров'я вивчали за допомогою таких методів навчання як евристична бесіда, тренінг, ділова гра, «мозковий штурм», діалог, дебати, диспут, переконання, демонстрація, вирішення ситуаційних завдань, рефлексивні ситуації. Використання методу «мозкового штурму» надавало студентам змогу висловлювати свої погляди на проблеми здоров'я людини, обґрунтовувати необхідність їх термінового розв'язання. Найголовнішим моментом семінарського заняття, на якому використовувався метод «мозкового штурму», була заключна частина, під час якої здійснювалися оцінка й аналіз думок, узагальнень і пропозицій студентів. На семінарах застосовувалися різні форми бесіди, що забезпечували формування умінь формулювати запитання, робити узагальнення і висновки. Це сприяло розвитку самостійності і творчості [216].

Однією із форм бесіди, що використовувалася на семінарах, була співбесіда студентів з викладачем (колоквіум). Перед її проведенням студенти самостійно опрацьовували різні джерела інформації; знайомилися з досвідом викладачів, науковців, медиків; узагальнювали навчальний матеріал; формували запитання для колоквіуму. Вирішення сформульованих у вигляді запитань проблем на колоквіумі дозволяло сформувати у студентів уміння висловлювати власну думку, прислухатися до ідей та думок інших, дискутувати, ділитися власними побажаннями та пропозиціями, знаходити спільні шляхи вирішення проблеми.

Під час семінарських занять для студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти використовувався метод аналізу конкретних ситуацій (додаток К). Метою методу був розвиток у студентів

уміння обирати правильні рішення, обґрунтовувати їх і нести за них відповідальність. Метод використовувався під час проведення ситуативних імітаційних семінарів. Для таких семінарських занять добиралися ситуації, факти і явища, що відображають реальні події і проблеми, які пропонувалося проаналізувати. На занятті студенти пропонували декілька варіантів розв'язання проблеми, визначали найбільш оптимальний, складали проєкт, висловлювали рекомендації для його впровадження в реальних умовах. Усе це сприяло виробленню в майбутніх фахівців будівельних спеціальностей конструктивних навичок практичного вирішення проблем здоров'язбереження.

Наприклад, було проведено семінар-прес-конференцію «Проблеми здоров'язбереження у твоєму місті», який дозволив активізувати діяльність майбутніх фахівців будівельного профілю, створити сприятливі умови для розвитку ініціативи, творчості і самовдосконалення [227]. На семінарі студенти виступали з доповідями про проблеми здоров'язбереження та їх вирішення, висловлювали свої думки під час обговорення доповідей. Головною вимогою до доповідей було інтегроване використання валеологічних і медико-санітарних знань. Для підготовки майбутніх фахівців будівельних спеціальностей до семінару-прес-конференції були запропоновані такі тематичні напрями: забруднення довкілля військовими відходами; проблеми міських сміттєзвалищ; вплив професійної діяльності на здоров'я людини; вплив професійної діяльності на стан навколишнього природного середовища. Майбутні фахівці будівельних спеціальностей готували доповіді на такі теми: «Шляхи вирішення проблем здоров'язбереження», «Фактори впливу на здоров'я людини», «Вирішення проблеми здоров'язбереження під час професійної діяльності» тощо. Опитування студентів після проведеного семінару-прес-конференції показало значні зміни у їхньому ставленні до професійної діяльності, зокрема, дозволило розглянути її з погляду впливу на здоров'я людини.

Метою навчально-тренувальних занять є досягнення певного спортивного результату, необхідного для подальшої професійної діяльності студентів. У зв'язку з цим постає завдання правильної організації навчально-тренувальних занять.

Тренерсько-викладацькому складу необхідно оптимізувати фізичні навантаження, враховуючи індивідуальні особливості студентів, використовувати сучасні методики, що дозволяють досягати високих результатів і мають оздоровчий характер. Основні правила проведення навчально-тренувальних занять передбачають поступове збільшення фізичного навантаження, виконання основної роботи і на завершення – зменшення навантаження. При цьому фізіологічна крива навантаження поступово зростає, деякий час перебуває на найвищому рівні, а потім круто знижується. Така організація обов'язкова для будь-якого навчально-тренувального заняття, у якій би формі воно не проводилося [188; 204; 227; 235].

На початку занять рівень працездатності зростає, потім перебуває на досить високому рівні та до кінця заняття знижується. З урахуванням цих закономірностей, прийнято виділяти вступну, підготовчу, основну і заключну частини заняття. Завдання вступної частини – організація студентів, зокрема створення групи, перевірка присутності, пояснення завдань заняття. Підготовча частина була спрямована на загальне розігрівання організму студентів та їх підготовку до основних навантажень.

Основна частина забезпечувала фундаментальну фізичну і спеціальну підготовку під час навчання спортивній техніці і тактиці, виховання вольових якостей і розвиток сили, швидкості, витривалості та спритності. Зміст основної частини може змінюватися в широких межах залежно від підготовленості студентів, періоду тренування, спеціалізації, віку, статі та інших причин. Заключна частина вирішує дуже важливе завдання – поступове зниження навантаження і приведення організму в стан, близький до норми. Навчально-тренувальні заняття формують у студентів орієнтацію на ЗСЖ та

фізичне самовдосконалення, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом, і, як наслідок, формують у майбутніх фахівців будівельного сектору здоров'язбережувальну компетентність, що є необхідною успішного виконання професійної діяльності.

Навчально-тренувальні заняття забезпечували формування у майбутніх фахівців будівельних спеціальностей умінь підтримувати високий рівень фізичної підготовки, упевнено діяти в критичних ситуаціях професійної діяльності тощо [198; 256]. На цих заняттях використовувалися такі словесні методи: пояснення, розповідь, бесіда [161; 163].

Особлива увага приділялася використанню наочних методів навчання. До цієї групи методів під час спеціальної фізичної підготовки відноситься показ фізичної вправи викладачем. Показ завжди поєднується із словесним поясненням. Він може передувати поясненню, супроводжуватися поясненням або здійснюватися після пояснення. Ефективними під час спеціальної фізичної підготовки є такі наочні методи як показ навчальних фільмів та використання ілюстраційного матеріалу (фотографій, схем, малюнків тощо). Показ є ефективним, якщо рух або дія, що демонструються, добре видно усім студентам і виконані технічно правильно. Для того, щоб студенти добре бачили рух або дію, необхідно правильно вибирати місце для їх показу. Залежно від виду руху або дії, їх необхідно демонструвати стоячи лицем або боком до групи. Асиметричні вправи потрібно показувати у дзеркальному відображенні. Деякі технічно складні рухи або дії доцільно демонструвати з різних сторін по декілька разів. Перший показ повинен бути виконаний на високому технічному рівні, у повну силу і швидко. Він повинен скласти у студентів загальне уявлення про дію в цілому. Після цього можна переходити до показу окремих частин дії або показати її уповільнено для детального розгляду. Іноді, для того щоб уникнути типових помилок, доцільно продемонструвати і неправильні способи виконання рухів або дій, однак зловживати цим прийомом не слід.

Значна увага на навчально-тренувальних заняттях приділялася виконанню практичних вправ. У теорії і практиці фізичної підготовки термін «вправа» має два різні значення:

- засіб фізичної підготовки, спеціально організована рухова дія, наприклад, стрибок, кидок, самострахування тощо;
- метод або спосіб застосування засобів, суть якого полягає у повторенні певних рухових дій задля відпрацювання рухових умінь і навичок або розвитку рухових якостей.

Залежно від педагогічного завдання це повторення організовується по-різному. Якщо завдання заняття, наприклад з кросової підготовки, – розвиток витривалості, то дії повторюються багато разів без зміни. Якщо завдання полягає у тому, щоб навчити студентів техніці бігу, то кожне повторення повинне бути спрямоване на усунення помилок, допущених під час попереднього виконання. Ефективність методу вправ залежить від низки умов. Найважливіші з них подані на рис. 4.8.

УСВІДОМЛЕННЯ СТУДЕНТАМИ РЕЗУЛЬТАТІВ СВОЇХ ДІЙ

- якщо студентові важко оцінити виконану вправу, то це повинен зробити викладач. важливо відзначати і позитивно оцінювати будь-які успішні дії студентів, оскільки оцінка не тільки інформує їх про те, як вони виконали вправу, але й мотивує до подальшого подолання труднощів

УВАЖНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ВПРАВ

- усі завдання повинні виконуватися старанно і з максимальним зосередженням уваги. при цьому велике значення мають вказівки, на що потрібно звернути увагу, щоб виконати дію правильно. під час спроб одночасного вирішення декількох рухових завдань увага розсіюється й ефективність виконання знижується

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

- без певного рівня сформованості фізичних якостей неможливе формування багатьох рухових умінь і навичок. разом з тим, фізичні якості розвиваються у процесі формування умінь і навичок. цей взаємозв'язок між технікою виконання фізичних вправ і рівнем розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості студентів необхідно враховувати на всіх етапах навчального процесу

ВПРАВИ ПОВИННІ ЯВЛЯТИ СОБОЮ СИСТЕМУ





- виконувати їх потрібно у такій послідовності, коли кожне нове завдання опирається на руховий досвід і раніше сформовані уміння та навички. у випадку, якщо планується сформувати не одну навичку, а їх низку, рекомендується розпочинати навчання з так званих базових вправ

Рис. 4.8. Умови ефективності ППФП




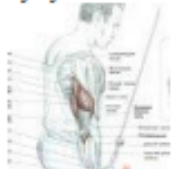
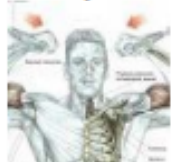
Проілюструємо систему вправ для розвитку силових якостей студентів будівельних спеціальностей (табл. 4.2).

Таблиця 4.2


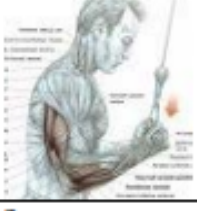

Вправи на тренажерах



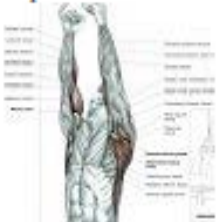
№ п/п	Опис вправи	Кількість підходів	Кількість повторів	Відпочинок між підходами	Методичні вказівки
1	2	3	4	5	6
Вправи для грудних м'язів:					
1.	Зведення рук з верхнього блоку в кросовері. 	2-4	15-20	1-2 хв.	Чим нижче нахил тулуба, тим більше навантаження на верхню частину грудей, чим менше нахил, тим більше навантаження на нижню частину.
2.	Зведення рук в кросовері лежачи. 	2-4	15-20	1-2 хв.	Руки зводити до торкання
3.	Жим вперед на грудному тренажері. 	2-4	15-20	1-2 хв.	Не варто застосовувати як базову вправу. Краще використовувати в кінці тренування.
Вправи для м'язів плечей:					
4.	Махи рук назад в кросовері з верхнього блоку. 	3-4	15-20	2 хв.	Руки в ліктях трохи зігнути

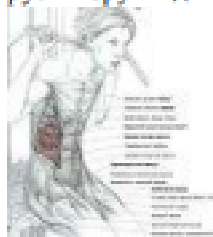


Продовження табл. 4.2



1	2	3	4	5	6
5.	Мах однієї руки убік в кросовері з нижнього блоку. 	2-4	15-20	2 хв.	Рука трохи зігнута в лікті. Лікоть у верхній крапці направлений назад і трохи вгору. Плечей не піднімати. Тулуб тримати нерухомо.
6.	Махи руками назад в кросовері з нижнього блоку в нахлоні. 	2-4	15-20	3 хв.	Руки в ліктях трохи зігнуті. Спина повинна залишатися на місці. Лікті у верхній крапці "дивляться" в стелю.
7.	Піднімання рук в сторони в тренажері. 	3-4	15-20	3 хв.	Піднімати лікті до рівня плечей, або вище.
Вправи для м'язів рук:					
8.	Розгинання руки стоячи з верхнього блокового пристрою зверху. Хват знизу, лікоть притиснут до тулуба. 	4	15-20	2 хв.	Максимально згинати та максимально розгинати руку вниз. Лікоть нерухомий. Виконується по черговою кожною рукою.
9.	Згинання рук з верхнього блоку в кросовері стоячи, сидячи або стоячи на одному коліні. 	4	15-20	2 хв.	Сидячи – складніший варіант, оскільки працювати біцепсу доводиться з більш скороченого стану. Лікті повинні залишатися на місці. Кисті підтягувати до вух.

Продовження табл. 4.2




1	2	3	4	5	6
10.	<p>Розгинання рук з верхнього блоку. В.П. – стоячи обличчям до тренажера, триматися за рукоять верхнього блоку.</p> 	4	15–20	2 хв.	Лікті притиснуті до боків тулуба. Виконувати рух з максимальною амплітудою. При русі вгору – вдих, при русі вниз – видих. Розгинання рук можна виконувати різними хватами з використанням різноманітних рукоятей.
11.	<p>Розгинання рук з верхнього блоку. Хват знизу.</p> 	4	15–20	2 хв.	Додатково включається в роботу передпліччя. Краще використовувати в кінці тренування.
12.	<p>Згинання рук з нижнього блоку в кросовері. В.П. – стоячи обличчям до тренажера, триматися за блоковий пристрій знизу. У верхній крапці лікоть виходить трохи вперед.</p> 	2–4	12–15	2 хв	Можна виконувати однією і двома руками. На відміну від штанги, де у верхній частині траєкторії біцепс практично відпочиває, тут навіть вгорі м'яз вимушений долати натягнення троса. Тулуб нерухомий. Рух виконувати з повною амплітудою. Дихання: при згинанні – видих, при розгинанні - вдих.

Вправи для м'язи спини:					
1	2	3	4	5	6
13.	<p>Тяга до грудей з верхнього блокового пристрою вузьким хватом.</p> <p>В.П. – сидячи обличчям до тренажера. Тулуб злегка відхилений назад. При русі рук вниз – видих, при русі вгору – вдих.</p> <p>Максимально розгинати руки вгору.</p> 	4	12–15	2 хв.	<p>Чим ширше хват, тим більше працюють зовнішні пучки найширшого м'язу. Можна так само тягнути зворотнім хватом. Тоді більше буде задіяний біцепс.</p> <p>Тулуб назад не відхиляти.</p> <p>У нижній крапці обов'язково прогинатися, як би зустрічаючи ручку грудьми, а у верхній крапці, навпаки – подаватися вперед.</p>
14.	<p>Тяга за голову з верхнього блоку.</p> 	4	12–15	2 хв.	<p>Тяга виконується широким хватом. Голову тримати прямо. Спина пряма, гриф опускається вниз за голову до шиї.</p>
15.	<p>Тяга до грудей з верхнього блоку паралельним хватом.</p> 	4	12–15	2 хв.	<p>У нижній крапці торкання прогинатися, зустрічаючи ручку грудьми, у верхній – піддаватися трохи вперед.</p>

Вправи для м'язів черевного пресу:					
1	2	3	4	5	6
16.	<p>Скручування верхнього блоку сидячи.</p> <p>В.П. – взятися за канатний мотузок, стати навколішки лицем до тренажеру на відстані приблизно 1 м від тренажера. Нахили тулуба вниз, округляючи спину. При русі вниз – видих, при русі вгору – вдих.</p> 	3	30	2 хв.	Повністю вниз не нахилитися, а саме скрутитися, округляючи спину.
17.	<p>Скручування на похилій лавці.</p> <p>В.П. – лежачи на спині, ноги закріплені на стійці. Руки перед груддю. Піднімання та опускання тулуба. Вдих на підйомі тулуба, видих на опусканні.</p> 	2-4	20-30	2 хв.	Поперек від лавки не відривати. Підйом відбувається за рахунок скручування тулуба. Для посилення навантаження – збільшувати кут нахилу лави. Для опрацювання косих м'язів живота додати під час підйому повороти тулуба вправо та вліво. Для посилення навантаження взяти гантелі. Вправи виконувати без ривків.
18.	<p>Бокові нахили на похилій лавці.</p> 	3	15-20 в кожну сторону	2 хв.	Стежити, щоб положення було суворо бокове.

1	2	3	4	5	6
19.	Підйом ніг на тренажері. В.П. – лежачи на лавці ногами вниз, взятися руками за рукоять. Ноги підлоги не торкаються. Піднімання і опускання ніг.	2-4	15-20	2 хв.	Ноги злегка зігнуті. Видих – підняти ноги, вдих – опустити. Виконувати вправу плавно.
Вправи для м'язів ніг і сідниць:					
20.	Розгинання ніг на тренажері сидячи. В.П. – сидячи на тренажері. Спина щільно притиснута до спинки тренажера. Планка обтяжувача розташована майже біля стопи. Розгинання ніг. 	4	15-20	2 хв.	При випрямленні ніг – видих. При русі вниз – вдих. Відстань між ступнями приблизно 30 см.
21.	Розгинання стегна в кросовері з нижнього блокового пристрою.  В.П. - боком до тренажера, триматися рукою за поручні, надіти петлю, сполучену з нижньою тягою тренажера на низ гомілки. Відведення прямої ноги убік як можна вище.	2-4	12-15	2 хв.	Ногу в колінному суглобі не згинати.

Продовження табл. 4.2

1	2	3	4	5	6
22	<p>Приведення стегна в кросовері з нижнього блокового пристрою.</p> 	2-4	12-15	2 хв.	<p>Ногу приводити злегка внахлест, тобто, заводити за опорну ногу. Це сприяє додатковому скороченню м'язів. Працююча нога - пряма.</p>
23.	<p>В.П. – лежачи на животі на тренажері, задня поверхня стегон спирається на валик тренажера, зачепитися передньою поверхнею стопи за нижні валики, які сполучені з тягою. Розгинання ніг на тренажері лежачи до повного розпрямлення.</p> 	4	15-20	2 хв.	<p>Ноги опускати до кінця. Руками триматися за рукоятки тренажера. Ця вправа надає навантаження на м'язи тазу і задньої поверхні стегна. Виконання цієї вправи надає меншу травмуючу дію на колінний суглоб і, тому, може бути рекомендовано при не дуже серйозних травмах коліна.</p>
24.	<p>Згинання ніг сидячи в тренажері.</p> 	4	15-20	2 хв.	<p>Спина притиснута до тренажера.</p>

Основними способами засвоєння рухових дій є їх вивчення в цілому і частинами.

Вивчення дії в цілому. Елементом рухової діяльності людини є цілісна дія, спрямована на вирішення певного завдання за допомогою системи рухів. Дія може бути простою (наприклад, кидок або ловля м'яча) або складною, тобто такою, що складається з низки часткових рухів, спрямованих на досягнення загальної мети. У складних діях окремі рухи об'єднані в єдине ціле і впливають один на одного, таким чином кожний з них набуває значення тільки у системі цілісної дії. Перевага методу цілісного вивчення дії полягає в тому, що зв'язки між окремим рухами не порушуються. Однак виконання складної фізичної вправи в цілому на початковому етапі її вивчення практично неможливе. Метод вивчення дії в цілому використовується під час удосконалення різних технік.

Вивчення дії частинами. Під час спеціальної фізичної підготовки значні труднощі виникають тому, що студентам доводиться опановувати узгоджені рухи декількома частинами тіла одночасно (наприклад, рухи рук і ніг під час плавання, боксу тощо). Саме тому у процесі навчання, наприклад плаванню, спочатку виконують рухи ногами, потім рухи руками і тільки після цього переходять до їх одночасного виконання [65]. Під час опанування технікою боксу спочатку вивчають пересування у стійках, потім удари руками і тільки після цього нанесення ударів у поєднанні з пересуванням [43]. Дії, що засвоєні роздільно, під час виконання цілісної дії, не змінюються. Багато спортивних дій настільки складні за технікою виконання, що для їх засвоєння доводиться застосовувати допоміжні вправи, які називаються підвідними. Ці вправи прості і легкі у виконанні, порівняно з основною дією, але подібні з нею або її окремими частинами. Зазвичай підвідні вправи застосовуються для полегшення засвоєння або відпрацювання окремого технічного прийому. При дуже складній техніці рухів застосовують цілу систему підвідних вправ.

Отже, основу практичного розділу склали легка атлетика, футбол, волейбол, баскетбол, гімнастика, загальна фізична підготовка, а також види

спорту (атлетична гімнастика, гімнастика), рухливі ігри, ППФП, які у повній мірі сприяють формуванню професійно важливих якостей студентів. Широко використовувався комплекс вправ з гантелями (додаток Л).

Обов'язковим компонентом програми стали легкоатлетичні і спортивні естафети, спортивні ігри, коригувальна гімнастика для очей, дихальна гімнастика.

Використовувалися підготовчі, загально-розвивальні, спеціально-підготовчі, прикладні фізичні вправи для розвитку загальної і силової витривалості, координації рухів, статичної і динамічної витривалості м'язів плечового поясу, ший, спини, сили верхніх і нижніх кінцівок, рухливості у суглобах.

Для формування, розвитку та вдосконалення точності рухів рук та пальців рук були підібрані вправи, що допомагають підвищити спритність, рухливість, працездатність рук, зняти втому, збільшити силу пальців, попередити професійні захворювання суглобів (додаток М).

Зміст занять з атлетичної гімнастики був спрямований головним чином на розвиток сили, статичної і динамічної витривалості основних м'язових груп рук, тулуба, ніг, на підвищення рівня морально-вольових якостей та психоемоційної стійкості, виховання впевненості в собі та своїх силах. Заняття проводилися в спеціалізованому залі з використанням силових тренажерів та спеціальних комплексів вправ з гантелями. Вправи на тренажерах застосовувалися для покращення фізичної підготовленості та дозволяли урізноманітнити засоби та методи фізичної і ППФП, підвищити емоційний фон заняття та його щільність. Головною перевагою тренажерів є можливість вибірково, дозовано та ізольовано впливати на різні групи м'язів, скорочувати час тренування за рахунок швидкої зміни величини навантаження. Вільні ваги та вправи з гантелями дають широкий набір вправ для різнобічної стимуляції зростання сили; розвитку координації рухів, стійкості, рівноваги. По мірі підвищення рівня тренуваності студентів відбувалося збільшення навантаження та кількість повторень.

Серед багаточисельних засобів фізичного виховання особливе місце займають вправи з гантелями, які вирішують проблему рівномірного розподілу навантаження і послідовного його збільшення, позитивно впливають на всі органи та системи, підвищують працездатність організму, збільшують об'єм і силу м'язів, розвивають витривалість. Завдяки вправам з гантелями зміцнюється серцево-судинна та дихальна системи, покращується робота суглобів. У спеціально розроблених комплексах з гантелями вправи підбиралися таким чином, щоб охопити всі основні групи м'язів, і були розташовані в порядку послідовно зростаючого фізичного навантаження. Студентам було запропоновано п'ять основних комплексів вправ з гантелями.

Одним з ефективних компонентів психофізичного тренування є вправи спрямовані на розслаблення (релаксацію). При виникненні тих або інших емоцій напружуються певні групи скелетних м'язів, проте розслабляючи ці м'язи, можна змінювати емоційний настрій у потрібному напрямку, зокрема, знімати напруження, відчуття тривоги, страху і т. ін. Цей фізіологічний механізм покладено в основу методики психом'язового тренування. При довготривалому виконанні будь-якої роботи задіюються різні групи м'язів, в яких згодом накопичується зайва напруга, що призводить до відчуття втоми. Тому до настання ознак втоми або при перших її симптомах рекомендовано застосовувати метод глибокої м'язової релаксації. Опанування методиками релаксації допомагає зняти нервову та фізичну напругу, знизити активну дію психічної діяльності завдяки розслабленню м'язового тону, забезпечити повноцінний, здоровий сон, нормалізувати роботу серцево-судинної і нервової систем.

Релаксаційна техніка «напруга-розслаблення» – є гарним засобом навчання розпізнання напруги у м'язах, і позбавлення від неї. Техніка релаксації виконується в певній послідовності: робота над диханням, розслаблення м'язів рук; розслаблення м'язів ніг; розслаблення м'язів лоба; розслаблення м'язів очей; розслаблення м'язів мовного апарату. Кожній стадії релаксації відповідають спеціальні вправи.

Вправи, спрямовані на релаксацію із зосередженням на диханні

1. «Глибокий подих». Вдихнути, повільно видихнути, потім повільно глибоко вдихнути і затримати дихання на 4 секунди. Знов повільно видихнути і повільно глибоко вдихнути. Затримати дихання на 4 секунди і видихнути. Повторити 6 разів.

2. «Задуй свічку». Глибоко вдихнути, набираючи в легені якомога більше повітря. Потім, витягнувши губи трубочкою, повільно видихнути, як би дуючи на свічку, при цьому тривало виголошувати звук “у”. Повторити 4-6 разів.

3. «Ледача кішка». Підняти руки вгору, потім витягнути вперед, потягнутися. Відчути, як тягнеться тіло. Потім різко опустити руки вниз, виголошуючи звук “а”. Повторити 6-8 разів.

4. В. п. – сидячи, рука на животі. Вдих – живіт випинається, видих – втягується. Дихання повільне. Повторити 6-8 разів.

5. В. п. – сидячи або стоячи. 1 – глибокий вдих через ніс, 2 – повільний видих через рот.

Вправи, спрямовані на м'язову релаксацію рук

1. В. п. – о. с., руки зігнуті в ліктях долонями вниз, кисті пасивно звисають. Швидким, безперервним рухом передпліччя виконувати потряхування кистями 5- 10 секунд.

2. В. п. – о. с., руки вниз. 1 – 7 – повільно стискати праву руку в кулак, якомога сильніше. 8 – розслабити, стряхнути кистями. 9 – 16 – те саме лівою рукою. Повторити 6 – 8 разів.

3. В. п. – о. с. Вільно розгойдувати руками з право наліво та в зворотньому руху.

4. В. п. – о. с. Махи руками вперед – назад з максимальною амплітудою.

5. В положенні лежачи на спині, глибоко вдихнути та затримати дихання. Підняти праву руку вгору і напружити м'язи. Затримати це положення на 5 секунд. Потім повільно опустити руку, зробити видих. Те саме лівою рукою. Повторити 3-4 рази.

6. Стоячи обличчям до партнера, руки вперед, торкаються рук партнера, поперемінний рух з напругою і розслабленням рук. З напругою випрямити свою руку, тим самим, згинаючи в лікті руку партнера. Ліва рука при цьому згинається в лікті, а у партнера випрямляється.

Вправи, спрямовані на м'язову релаксацію ніг:

1. В. п. – сидячи, зігнуті ноги у колінах злегка розведені в сторони. 1 – 4 – виконувати рухи ніг в сторони.

2. В. п. – лежачі на спині. 1 – відвести праву ногу в сторону, 2 – В. п., 3 – 4 – те саме лівою ногою. Повторити 4-6 разів.

3. В. п. – лежачі на спині. 1 – підняти вгору і напружити праву ногу, 2 – розслабити, опустити. 3 – 4 – те саме лівою. Повторити 4-6 разів.

4. В. п. – лежачі на спині, ноги розведені в сторони. 1 – зробити неглибокий вдих, 2 – затримати дихання і одночасно різко напружити всі м'язи на декілька секунд, 3 – 4 – видих, розслабити м'язи. Повторити 4-6 разів.

5. В. п. – лежачі на спині. 1 – напружити м'язи ніг від п'яток до стегон, 2 – утримувати напруження 5 секунд, 3 – 4 розслабити м'язи. Повторити 3-4 рази.

Вправи, спрямовані на релаксацію окремих частин тіла:

1. Поперемінне напруження та розслаблення сідничних м'язів, м'язів черевного пресу, грудної клітки.

2. Для релаксації м'язів плечей і спини потрібно сісти на підлогу, нахилитися вперед, потім повільно лягти на спину. Повторити 3-4 рази.

3. Вправа на релаксацію м'язів шиї. В. п. – стійка ноги нарізно. Повороти голови з максимальною амплітудою зліва направо та в зворотньому руху. Повторити по 2 – 4 рази у кожен сторону.

Вправи на релаксацію у положенні сидячи:

При проведенні релаксації у положенні сидячи слід дотримуватися наступних правил:

- спина пряма, хребет притиснутий до спинки стільця;
- ноги у стійці ноги нарізно, розслаблені, у ногах відчуття важкості;

- руки на колінах, розслаблені, в руках відчуття важкості;
- голова злегка відведена назад.

1. «Поза кучера» – ефективна поза для зняття напруги з усіх м'язів тіла. Сісти зручно, розставити коліна, руками, зігнутими в ліктях упертися на стегна. Злегка нахилити голову вперед і повністю розслабитися.

2. «Повітряна кулька» – техніка розслаблення за допомогою дихання. Сенс вправи: ефективна техніка зняття напруги, яка включає як дихальну вправу, так і елемент медитації. Корисна при відчутті втрати контролю над собою через роздратування, у стресовій ситуації. Прийняти зручну позу, закрити очі, дихати глибоко та рівно. Інструкція: «Уявіть собі, що у животі у вас повітряна кулька. Ви вдихаєте повільно, глибоко-глибоко, і відчуваєте, як він надувається. Ось він став великим і легким. Коли ви відчуєте, що не можете більше його надути, затримайте дихання, неспішно полічіть про себе до п'яти, після чого повільно і спокійно видихніть. Кулька здувається. А потім надувається знов». Повторити 5-6 разів. Розплющити очі, посидіти 1-2 хвилини.

3. «Сім свічок». Сенс вправи: проста та ефективна техніка релаксації, що поєднує концентрацію на уявному об'єкті і дихальну вправу. Інструкція: «Сядьте зручно, закрийте очі, розслабтеся. Вам спокійно і зручно. Ви дихаєте глибоко і рівно. Уявіть собі, що на відстані приблизно метра від Вас знаходяться сім свічок, що горять. Зробіть повільний, максимально глибокий вдих. А тепер уявіть, що вам потрібно задути одну з цих свічок. Як можна сильніше подуйте в її напрямі, повністю видихнувши повітря. Ви знов робите повільний глибокий вдих, а потім задуваєте наступну свічку. І так всі сім».

4. «Абажур». Сенс вправи: техніку можна використовувати для експресрегуляції свого емоційного стану, швидкого зняття стресів. Інструкція: «Сядьте зручно, розслабтеся, заплющити очі. Уявіть, що у вас усередині, на рівні грудей, горить яскрава лампа, покрита абажуром. Коли світло йде вниз, вам тепло і спокійно. Але коли ми нервуємо, абажур повертається лампою

вгору. Стає жарко і неприємно. Але ми можемо виправити ситуацію, і знову стає затишно».

Вправи, спрямовані на релаксацію м'язів обличчя:

1. Набрати повітря, сильно надуваючи щоки та затримати дихання. Повільно видихнути повітря, розслабити щоки.
2. Зробити губи трубочкою і вдихнути повітря, втягуючи його. Щоки при цьому втягуються. Щоки та губи розслабити, повільний видих.
3. Стиснути губи так, щоб їх зовсім не було видно на 2-3 секунди, потім розслабити їх.
4. Напружити щелепу, розтягуючи губи та оголюючи зуби. Гарчати що є сил. Потім зробити декілька глибоких вдихів, потягнутися, посміхнутися і, широко відкривши рот, позіхнути.

Особливої уваги потребує вправа «Зняття напруги в дванадцяти крапках», яка є скороченим варіантом сценарію сеансу релаксації в техніці «напруга-розслаблення». Ця вправа виділяється своєю ефективністю, оскільки приводить до зняття напруги у всіх основних крапках тіла. Цю вправу можна повторювати кілька разів на день у запропонованій послідовності або кожен ранок повторяти 3 рази (додаток Н)

У будівельній галузі багато виробничих процесів вимагають від фахівців значної концентрації, але її складно утримувати тривалий час, адже це вимагає великої напруги та швидко призводить до втоми. Саме концентрація визначає рівень працездатності та ефективність вирішення виробничих завдань у залізничній галузі. Ефективним засобом психофізичного тренування є концентрація свідомості на процесі дихання.

Зосередження уваги на диханні відбувалося через підрахунок вдихів і видихів («один» – вдих, «два» – видих), що дозволяло відсторонитися від усіх зовнішніх відволікаючих чинників і поступово увійти до стану повного спокою. При цьому відбувається зниження нервового збудження, м'язи розслаблюються, кровоносні судини розширюються. При виконанні вправ слід перебувати у розслабленій позі, слідкувати, щоб дихання було повільним,

без зусиль. У процесі оволодіння цією технікою думки, що відволікають, будуть з'являтися все менше, а період зосередженості і концентрації уваги буде збільшуватися. Опанування цих простих прийомів не вимагає особливих зусиль, проте дає можливість швидко відновити нервовоемоційний стан і працездатність (додаток П).

Ефективною формою організації навчальної діяльності під час виконання практичних дій є створення малих творчих колективів (мікрогруп, мікроколективів). Використання таких груп під час виконання практичних дій допомагає кожному учасникові групи виконувати свої завдання і дає можливість допомагати іншим учасникам, що забезпечує формування комунікативних умінь. Єдиною вимогою до роботи малих колективів є приблизно однаковий рівень сформованості фізкультурних знань та умінь у кожного її учасника. Окрім цього, у малому творчому колективі створюється психологічна атмосфера, що робить його учасників рівноправними, а їхня спільна діяльність забезпечує згуртованість мікрогрупи.

Важливе значення під час навчально-тренувальних занять має виконання завдань, що відображають найбільш типові здоров'язбережувальні ситуації і пов'язані з діяльністю майбутнього фахівця будівельного профілю у галузі збереження свого здоров'я та здоров'я довколишніх людей. Виконання таких завдань активізує мислення студента, сприяє розвитку інтересу до проблем збереження здоров'я та їх вирішення, забезпечує формування відповідних способів діяльності та досвіду прийняття доцільних рішень у проблемних ситуаціях. Прийняття рішення, або здійснення вибору, є характерною ознакою будь-якої діяльності і надає їй цілеспрямованості. Здатність зробити правильний вибір пов'язана з досвідом людини.

У навчальному процесі формуванню досвіду діяльності найбільшою мірою сприяє метод дидактичної гри. Під час дидактичної гри в результаті активного спілкування її учасників обговорюється навчальний матеріал проблемного змісту. Це створює можливість для всебічного розгляду об'єкта, процесу чи явища. Проблемні ситуації переростають у конфліктні, вихід з яких

студенти шукають колективно, формулюючи власні думки, відстоюючи їх, а також враховуючи пропозиції й критику інших учасників дидактичної гри. У дидактичній грі тимчасово усуваються бар'єри між сильними та слабкими студентами і навіть між студентом та викладачем. Таким чином, дидактична гра набуває соціальної значущості для її учасників.

Важливе значення у ППФП студентів будівельних спеціальностей має позааудиторна діяльність.

Основні види позанавчальних занять, що використовуються в процесі ППФП:

- оздоровче та спортивне тренування, туристичні походи, дні та години здоров'я;
- внутрішні (першість навчальної групи, курсу, факультету тощо) та зовнішні (районні, міські, обласні, регіональні) змагання;
- ранкова гігієнічна гімнастика, профілактичні та відновлювальні вправи, фізкультурні паузи та хвилинки, мікропаузи, оздоровчо-рекреаційні та реабілітаційні заходи після фізичних навантажень.

Майбутні фахівці будівельних спеціальностей ЕГ брали участь у спортивних змаганнях. Це одна з найбільш ефективних форм організації оздоровчих та спортивних заходів у ЗВО будівельного профілю. Змагання забезпечували не лише досягнення максимально можливого спортивного результату, але й були ефективним засобом розвитку важливих професійних та особистісних якостей майбутніх фахівців будівельного профілю.

Однією з форм позанавчальної роботи стала також участь студентів у волонтерських організаціях, що виконують здоров'язбережувальні функції. У Законі України «Про волонтерську діяльність» остання трактується як «добровільна, безкорислива, соціально спрямована, неприбуткова діяльність, що здійснюється волонтерами та волонтерськими організаціями шляхом надання волонтерської допомоги. У свою чергу волонтерською допомогою вважаються роботи та послуги, що виконуються або надаються волонтерами безоплатно» [108]. Волонтерство є формою соціальної роботи, здатною

подолати уникнення людей від громадських проблем, сформувати модель колективної участі, відтворити людські цінності. Сьогодні більшість волонтерів – це молодь, переважно студенти, які мають багато вільного часу і завдяки навчальним закладам добре поінформовані про заходи, що проводяться волонтерськими організаціями. Відомими волонтерськими організаціями, у яких майбутні фахівці будівельних спеціальностей можуть брати безпосередню участь, є міжнародний благодійний фонд «Дихання життя», «Серце до серця», фонд Олени Пінчук «АнтиСНІД» та інші. Волонтерська діяльність сприяла формуванню в студентів не лише здоров'язберезувальних умінь і навичок, а й виховувала у них відповідальність, комунікабельність, ініціативність, рішучість у прийнятті рішень, розвивала професійно-особистісні якості, необхідні для збереження здоров'я під час професійної діяльності.

Майбутні фахівці будівельних спеціальностей також провели природоохоронні акції, на яких прибирали несанкціоновані сміттєзвалища, розчищали джерела, упорядковували криниці, здійснювали прибирання і благоустрій прибережних смуг, укріплювали береги малих річок, висаджували кущі та дерева в місцях інтенсивного руху транспорту.

Важливим чинником активного саморозвитку особистості є самостійна робота. Діяльність викладача під час самостійної роботи майбутніх фахівців будівельних спеціальностей полягає у створенні навчально-методичної і матеріально-технічної бази (забезпечення літературою, комп'ютерами, доступом до мережі Internet), що дає можливість студенту оволодіти певним рівнем методологічної грамотності (принципами, підходами, методами) в організації самостійної роботи. Самостійна робота майбутніх фахівців будівельних спеціальностей сприяє оволодінню професійними знаннями, вміннями і навичками, формуванню професійного обов'язку і відповідальності, виробленню соціально значущих норм поведінки і розвитку професійної етики майбутніх фахівців будівельного профілю, формуванню професійного мислення, тренуванню психічної врівноваженості, розвитку

вольової сфери і формуванню умінь витримувати професійні навантаження [22].

У самостійній роботі майбутніх фахівців будівельних спеціальностей ми виділяємо три етапи оволодіння навчальним матеріалом. Перший етап передбачає допомогу викладача в оволодінні методичними рекомендаціями задля закріплення теоретичних знань. При цьому студент може нанести певні відмітки на карті, заповнити таблицю чи схему тощо. Другий етап спрямовує студента на самостійну діяльність у вигляді написання доповіді, повідомлення чи реферату, що передбачає подальше відтворення вивченого матеріалу. Третій етап – це самостійна робота на творчому рівні, що потребує аналізу проблемної ситуації на основі використання нової інформації.

Розроблена методика також пропонує використання методу проєктів. Реалізація методу проєктів у процесі ППФП передбачала такі етапи: цілепокладання; діагностику вихідного стану об'єкта, явища чи процесу; визначення й обґрунтування завдань; моделювання та прогнозування об'єкта; планування й програмування проєкту; поточне коригування проєкту; експертну оцінку проєкту; моніторинг, регулювання та управління проєктом; підсумкову діагностику; зіставлення результатів з прогнозованими; розробку проєкту для нового етапу розвитку об'єкта, явища чи процесу.

Для досягнення найкращих результатів метод проєктів у процесі підготовки майбутніх фахівців будівельних спеціальностей має забезпечувати умови для вільної, самостійної і креативної діяльності студентів; оцінювання процесу й результатів діяльності студентів; визначення завдань і складання плану їх виконання; структурування проєкту; використання різних методів; аналізу, обговорення й коригування результатів, підбиття підсумків, формулювання висновків; забезпечення спрямованості на охорону здоров'я.

Це передбачало упровадження в процес підготовки майбутніх фахівців будівельних спеціальностей таких проєктів: «Ми – за ЗСЖ!», «Фізичне виховання – запорука здоров'я». Головне їх завдання – забезпечити практичну спрямованість навчання, оскільки вони реалізуються переважно під час

позааудиторної діяльності. Зазначені проєкти сприяли формуванню у студентів умінь і навичок фізичної підготовки і збереження здоров'я. У процесі підготовки та здійснення проєктної діяльності педагоги допомагали студентам з пошуком інформаційних джерел, координували роботу над проєктом, підтримували та заохочували студентів до творчої діяльності.

Було організовано і проведено круглий стіл на тему «ВІЛ/СНІД: сутність та проблема». До участі у ньому були залучені медичні працівники, волонтери і студенти різних років навчання.

Перед проведенням круглого стола студентам було запропоновано пройти тест щодо обізнаності з цього питання (додаток Р). На круглому столі обговорювалися різні проблемні питання. Студенти мали можливість вести діалоги, ставити запитання, вступати в дискусію з фахівцями та однокурсниками. Під час роботи круглого столу було використано такі методи як бесіда, візуалізація (перегляд фільмів і презентацій), ознайомлення з буклетами. Було продемонстровано статистику захворювання на ВІЛ/СНІД у світі та в Україні, розглянуто чинники розповсюдження цієї хвороби та шляхи її запобігання. У кінці круглого столу знову здійснювалося тестування, результати якого показали, що проведений захід дав позитивні результати.

Усі ці форми і методи навчання застосовуються під час ППФП майбутніх фахівців будівельних спеціальностей і спрямовані на формування у них переконаності у важливості здорового способу життя і стійкої мотивації до його здійснення; знань про здоров'я та методи його формування, збереження і зміцнення; умінь здійснювати збереження здоров'я; індивідуально-психологічних якостей, важливих для майбутнього будівельника; здатності до виконання завдань професійної діяльності.

4.2. Ефективність експериментальної програми ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти

Після впровадження експериментальної програми ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти нами

визначалася динаміка мотивації сфери студентів до занять фізичною культурою і спортом, динаміка рівня їх теоретичних знань про користь занять фізичною культурою і спортом та ЗСЖ, динаміка показників фізичного розвитку студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти, стану дихальної та серцево-судинної систем студентів, динаміка рівня їх фізичної підготовленості та стану самопочуття та емоційної сфери студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти під час проведення занять фізичного виховання.

Для практичної апробації експериментальної програми досліджувані були розподілені на чотири групи: 2 групи склали студентки будівельних спеціальностей (КГд – 38 осіб та ЕГд – 40 осіб), 2 групи склали студенти-хлопці будівельних спеціальностей (КГх – 101 особа та ЕГх – 104 особи), які не мали достовірних відмінностей в досліджуваних показниках на початку експерименту.

Анкетування за темою «Ваше ставлення до здоров'я» та «Ваше ставлення до здоров'язберезувальної діяльності» для визначення мотивації сфери студентів до занять фізичною культурою і спортом проводилося двічі – на початку та в кінці експерименту, на основі чого робляться висновки про ефективність запропонованих підходів стосовно програми ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти. Загальні результати розподілилися таким чином (табл. 4.3-4.4).

Таблиця 4.3

Розподіл студенток за рівнями мотивації на початку експерименту та після експерименту

Рівні	Низький		Середній		Високий	
	КГд	ЕГд	КГд	ЕГд	КГд	ЕГд
До експер.	32,1%	29,6%*	51,2%	48,3%*	16,7%	22,1%*
Після експер.	28,9%	16,7%*	52,4%	48,1%*	18,7%	35,2%*

Примітки: * різниця між КГд та ЕГд статистично достовірна на рівні $p < 0,05$.

Таблиця 4.4

Розподіл студентів за рівнями мотивації на початку експерименту та після експерименту

Групи	Рівні		Середній		Високий	
	КГх	ЕГх	КГх	ЕГх	КГх	ЕГх
До експер.	24,2%	23,8%*	55,9%	56,3%*	19,9%	21,9%*
Після експер.	22,4%	18,1%*	56,3%	49,1%*	21,3%	32,8%*

Примітки: * різниця між КГд та ЕГд статистично достовірна на рівні $p < 0,05$.

Спостерігаємо посилення мотивації до занять фізичним вихованням в обох групах. Водночас потрібно перевірити статистично, чи є статистично різними середні.

Використовуємо критерій Ст'юдента оцінки середніх, за фіксованим рівнем значущості 0,05 будуємо гіпотези:

$H_0: \mu_{ЕГ} = \mu_{КГ}$ (середні у групах однакові);

$H_a: \mu_{ЕГ} \neq \mu_{КГ}$ (середні у групах статистично різні).

Перевіримо статистичну відмінність між групами на основі критерія Ст'юдента для оцінки середніх з використанням статистичних функцій MS Excel. Наприкінці експерименту маємо $T_{крит.} = 1,97$ і воно по модулю менше за модуль $T_{експ.} = -6,22$ (для груп дівчат) та $T_{експ.} = -5,28$ (для груп юнаків). Це означає, що на виході з педагогічного експерименту вибірки статистично різні, і це не можна пояснити випадковими причинами.

Мотивація студентів, які займалися за традиційною програмою, мала позитивну динаміку, але не досягла статистично достовірних відмінностей. Про ефективність впливу розробленої програми на поліпшення рівня мотивації студентів свідчить статистично достовірні поліпшення показників, які досліджувалися в експериментальній групі.

Отже, отримали, що для розробленої нами програми на рівні значущості 0,05 приймаємо альтернативну гіпотезу про суттєву розбіжність між середніми значеннями показників мотивації вибірок.

Організація тестової перевірки теоретичних знань здійснювалась теж двічі – на початку та в кінці експерименту. Загальні експериментальні результати розподілилися таким чином (табл. 4.5-4.6).

Таблиця 4.5

Розподіл учасниць за рівнями

Групи		Рівні	Низький	Середній	Високий
ЕГд	до		18,5%	44,5%	37%
	після		8,3%*	53,7%*	38%*
КГд	до		26,3%	43%	30,7%
	після		23,7%	43,9%	32,5%

Примітки: * різниця між КГд та ЕГд статистично достовірна на рівні $p < 0,05$.

Таблиця 4.6

Розподіл учасників за рівнями

Групи		Рівні	Низький	Середній	Високий
ЕГх	до		23,1%	41,7%	35,2%
	після		12%	53,7%	34,3%
КГх	до		20,2%	43%	36,8%
	після		19,3%	44,7%	36%

Примітки: * різниця між КГд та ЕГд статистично достовірна на рівні $p < 0,05$.

Перевірка гіпотез на основі критерія Стьюдента оцінки середніх для груп дівчат засвідчила, що вибірки статистично однаковими входять у педагогічний експеримент, проте на виході вибірки є статистично різними на рівні значущості 0,05, а тому підтверджено ефективність формування теоретичних знань з фізичної культури і спорту.

Для групи хлопців проведено подібний статистичний аналіз. На рівні значущості 0,05 побудовано гіпотези:

$H_0: \mu_{EG} = \mu_{KG}$ (тобто середні однакові)

$H_a: \mu_{EG} \neq \mu_{KG}$ (тобто середні статистично різні).

Гіпотеза нульова була відкинута на користь альтернативної про статистичну відмінність вибірок.

Після експерименту теж проводилася оцінка фізичного розвитку студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти (визначалися маса тіла і зріст студентів). Динаміка цих показників відображена у табл. 4.7-4.8.

Таблиця 4.7

Характеристика зросту студентів будівельних спеціальностей

Контингент	Довжина тіла (см)		P
	До	Після	
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	
ЕГд	162,78±5,96	162,78±5,96	> 0,05
КГд	162,45±4,83	162,45±4,83	> 0,05
P	> 0,05	> 0,05	
ЕГх	173,26±6,04	173,26±6,04	> 0,05
КГх	173,87±6,66	173,87±6,66	> 0,05
P	> 0,05	> 0,05	

Таблиця 4.8

Характеристика ваги студентів будівельних спеціальностей

Контингент	Маса тіла (кг)		P
	До	Після	
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	
ЕГд	56,07±5,78	55,59±6,55	> 0,05
КГд	55,96±5,74	55,92±5,59	> 0,05
P	> 0,05	> 0,05	
ЕГх	71,49±6,12	70,88±5,67	> 0,05
КГх	70,87±5,38	70,76±5,08	> 0,05
P	> 0,05	> 0,05	

Як бачимо, показники фізичного розвитку студентів будівельних спеціальностей, які протягом одного року займалися за експериментальною та традиційною програмою, мали позитивну динаміку, але не досягли статистично достовірних відмінностей.

У таблицях 4.9-4.11 наведено середні результати аналізу ЧСС у стані спокою, АТсист, АТдіаст дівчат та хлопців будівельних спеціальностей.

Таблиця 4.9

Характеристика ЧСС у стані спокою студентів будівельних спеціальностей

Контингент	ЧССсп, уд/хв		Р
	До	Після	
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	
ЕГд	73,67±3,91	72,59±4,35	> 0,05
КГд	72,96±6,74	72,82±5,19	> 0,05
Р	> 0,05	> 0,05	
ЕГх	74,49±4,12	73,28±5,09	> 0,05
КГх	73,87±5,58	73,66±5,02	> 0,05
Р	> 0,05	> 0,05	

Таблиця 4.10

Характеристика АТсист студентів будівельних спеціальностей

Контингент	АТсист, мм рт ст.		Р
	До	Після	
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	
ЕГд	116,02±3,78	115,59±3,55	> 0,05
КГд	115,76±5,04	115,62±4,69	> 0,05
Р	> 0,05	> 0,05	
ЕГх	116,49±4,92	115,28±4,47	> 0,05
КГх	116,27±4,35	116,02±3,08	> 0,05
Р	> 0,05	> 0,05	

Таблиця 4.11

Характеристика АТдіаст студентів будівельних спеціальностей

Контингент	АТдіаст, мм рт ст.		Р
	До	Після	
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	
ЕГд	74,17±4,94	73,59±5,15	> 0,05
КГд	74,66±4,44	74,42±4,01	> 0,05
Р	> 0,05	> 0,05	
ЕГм	75,53±4,12	74,88±4,18	> 0,05
КГм	75,18±4,73	75,06±4,08	> 0,05
Р	> 0,05	> 0,05	

Як бачимо, показники стану серцево-судинної системи студентів будівельних спеціальностей, які протягом одного року займалися за експериментальною та традиційною програмою, мали позитивну динаміку, але не досягли статистично достовірних відмінностей.

Наступним етапом у дослідженні було визначення функціональних показників стану серцево-судинної та дихальної системи студентів різних груп (табл. 4.12).

Таблиця 4.12

Рівень функціональної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

Характеристика	Група	До експерименту		Після експерименту		P
		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	Рівень	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	Рівень	
Життєвий індекс	КГд	52,1±8,2	середній	53,8±4,2	середній	>0,05
	ЕГд	52,6±2,2	середній	61,6±7,4	вище за середній	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
	КГх	58,4±5,2	середній	60,1±1,2	середній	>0,05
	ЕГх	57,5±3,4	середній	68,3±5,4	вище за середній	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Індекс Робінсона	КГд	86,6±8,2	нижче за середній	86,1±5,7	нижче за середній	>0,05
	ЕГд	86,3±6,3	нижче за середній	82,2±5,3	середній	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
	КГх	91,6±8,2	нижче за середній	90,6±5,2	нижче за середній	>0,05
	ЕГх	92,3±6,3	нижче за середній	83,3±3,1	середній	<0,05
	P	>0,05		<0,05		
Індекс фізичної працездатності	КГд	544,1±8,2	нижче за середній	546,2±6,9	нижче за середній	>0,05
	ЕГд	542,5±8,1	нижче за середній	548,7±5,8	нижче за середній	>0,05
	P	>0,05		>0,05		
	КГх	625,5±4,1	середній	728,1±3,5	середній	>0,05

	ЕГх	624,2±3,7	середній	829,7±4,2	вище за середній	<0,05
	Р	>0,05		<0,05		
Рівень фізичного здоров'я	КГд	6,9±2,2	середній	7,4±2,8	середній	>0,05
	ЕГд	6,5±2,6	середній	10,3±1,2	вище за середній	<0,05
	Р	>0,05		<0,05		
	КГх	6,1±8,7	середній	9,6±7,6	середній	>0,05
	ЕГх	6,5±8,5	середній	11,9±6,3	вище середнього	<0,05
	Р	>0,05		<0,05		

За усіма параметрами, що досліджувалися, в експериментальній групі студентів виявилася позитивна динаміка. За трьома параметрами оцінка покращилася з переходом в нову категорію, окрім індексу фізичної працездатності: від «нижче за середній» до «середній» та від «середній» до «вище за середній». Показники, які досліджувалися, у студентів контрольної групи теж мали позитивну динаміку, проте параметри залишилися в колишній категорії оцінок у порівнянні з початковими даними. Статистично достовірні відмінності у експериментальній групі студентів відбулися за усіма параметрами, крім показника індексу фізичної працездатності.

У експериментальній групі студентів за усіма параметрами, що досліджувалися, теж виявилася позитивна динаміка, при цьому оцінка покращилася з переходом в нову категорію у всіх показниках: від «нижче за середній» до «середній» та від «середній» до «вище за середній». Показники, які досліджувалися, у студентів контрольної групи теж мали позитивну динаміку, проте параметри залишилися в колишній категорії оцінок у порівнянні з початковими даними. Статистично достовірні відмінності у експериментальній групі студентів відбулися за усіма параметрами.

Динаміка показників фізичної підготовленості студентів будівельних спеціальностей після експерименту представлено у таблицях 4.13-4.14.

Таблиця 4.13

Динаміка показників фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

Показники	Дівчата			
	До		Після	
	ЕГд	КГд	ЕГд	КГд
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$
Біг на 1500 (2000) м, хв	8,93±0,31	8,91±0,41	8,45±0,63	8,81±0,43
Р	>0,05		<0,05	
Біг на 100 м, с	16,86±0,66	16,75±0,34	16,46±0,58	16,67±0,38
Човниковий біг 4x9 м, с	11,81±0,28	11,59±0,43	11,29±0,31	11,54±0,42
Р	>0,05		<0,05	
Підтягування на перекладині, разів	7,88±0,72	7,97±0,87	8,28±1,01	8,02±0,79
Р	>0,05		<0,05	
Стрибок у довжину з місця, см	153,07±8,34	153,64±6,89	154,03±7,09	153,71±6,78
Р	>0,05		<0,05	
Підйом тулуба із положення лежачи, разів	37,86±4,67	38,61±3,97	39,13±3,82	38,69±3,87
Р	>0,05		<0,05	
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	8,19±1,73	8,39±1,23	8,62±1,28	8,42±1,18
Р	>0,05		<0,05	
Стрибки через скалку протягом 1 хв, к-ть разів	100,24±4,01	102,34±3,87	104,87±3,65	102,56±3,62
Р	>0,05		<0,05	
Динамометрія, кг	19,23±2,95	20,45±2,34	21,78±2,33	20,65±2,12
Р	>0,05		<0,05	

Таблиця 4.14

**Динаміка показників фізичної підготовленості студентів-юнаків
контрольної та експериментальної груп до та після експерименту**

Показники	Хлопці			
	До		Після	
	ЕГх	КГх	ЕГх	КГх
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$
Біг на 1500 (2000) м, хв	9,83±0,41	9,59±0,49	9,25±0,61	9,51±0,33
Р	>0,05		<0,05	
Біг на 100 м, с	16,36±0,87	16,29±0,51	16,03±0,64	16,24±0,62
Р	>0,05		<0,05	
Човниковий біг 4х9 м, с	10,91±0,53	10,73±0,39	10,51±0,56	10,69±0,42
Р	>0,05		<0,05	
Підтягування на перекладині, разів	11,38±1,99	11,54±0,96	11,98±1,31	11,61±0,94
Р	>0,05		<0,05	
Стрибок у довжину з місця, см	196,66±8,54	197,72±7,21	199,28±7,39	197,81±7,12
Р	>0,05		<0,05	
Підйом тулуба із положення лежачи, разів	40,36±3,57	41,51±3,21	42,23±3,62	41,61±3,03
Р	>0,05		<0,05	
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	7,88±1,73	7,96±1,55	8,23±1,48	8,02±1,44
Р	>0,05		<0,05	
Стрибки через скакалку протягом 1 хв, к-ть разів	89,94±5,01	90,99±4,89	92,47±4,95	91,11±4,78
Р	>0,05		<0,05	
Динамометрія, кг	33,03±3,45	34,24±2,98	35,68±3,02	34,29±2,88
Р	>0,05		<0,05	

За усіма параметрами, що досліджувалися, в експериментальній групі студентів виявилася позитивна динаміка. За трьома параметрами оцінка покращилася з переходом в нову категорію: від «нижче за середній» до «середній» та від «середній» до «вище за середній». Показники, які досліджувалися, у студентів контрольної групи теж мали позитивну динаміку, проте параметри залишилися в колишній категорії оцінок у порівнянні з початковими даними. Статистично достовірні відмінності у експериментальній групі студенток відбулися за усіма параметрами.

У експериментальній групі студентів за усіма параметрами, що досліджувалися, теж виявилася позитивна динаміка, при цьому оцінка покращилася з переходом в нову категорію у всіх показниках: від «нижче за середній» до «середній» та від «середній» до «вище за середній». Показники, які досліджувалися, у студентів контрольної групи теж мали позитивну динаміку, проте параметри залишилися в колишній категорії оцінок у порівнянні з початковими даними. Статистично достовірні відмінності у експериментальній групі студентів відбулися за усіма параметрами.

У таблицях 4.15-4.17 наведено середні результати аналізу емоційного стану дівчат та хлопців будівельних спеціальностей після занять фізичного виховання.

Таблиця 4.15

Характеристика самопочуття студентів будівельних спеціальностей

Контингент	Самопочуття, бали		P
	До	Після	
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	
ЕГд	4,97±0,94	5,89±0,45	< 0,05
КГд	5,06±0,48	5,22±0,31	> 0,05
P	> 0,05	< 0,05	
ЕГх	4,53±0,62	5,48±0,22	< 0,05
КГх	5,18±0,71	5,66±0,38	> 0,05
P	> 0,05	< 0,05	

Таблиця 4.16

Характеристика активності студентів будівельних спеціальностей

Контингент	Активність, бали		P
	До	Після	
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	
ЕГд	3,17±0,84	4,08±0,45	< 0,05
КГд	3,96±0,44	4,12±0,29	> 0,05
P	> 0,05	< 0,05	
ЕГх	3,63±0,62	4,28±0,48	< 0,05
КГх	4,01±0,73	4,06±4,08	> 0,05
P	> 0,05	< 0,05	

Таблиця 4.17

Характеристика настрою студентів будівельних спеціальностей

Контингент	Настрій, бали		P
	До	Після	
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	
ЕГд	5,37±0,94	5,89±0,76	< 0,05
КГд	5,86±0,76	5,92±0,71	> 0,05
P	> 0,05	< 0,05	
ЕГх	5,23±1,12	5,88±1,08	< 0,05
КГх	5,68±0,73	5,86±0,58	> 0,05
P	> 0,05	< 0,05	

Зміни за шкалою «Самопочуття» становлять у контрольній групі студенток +0,16 бали, а в експериментальній групі ці зміни є більшими і становлять +0,92 бали. Показник «Активність» збільшився в контрольній групі студенток на 0,18 бали, а в експериментальній групі збільшився на 0,91 бали. В експериментальній групі дівчат покращилися показники за шкалою «Настрій» на 0,52 бали, а в контрольній групі на 0,06 бали. У контрольній групі такі негативні фактори життя, як напруженість і негативні емоції, проявляються більшою мірою, ніж в експериментальній. Отримані показники мають статистично недостовірні збільшення в контрольній групі студенток та

статистично достовірні збільшення в експериментальній групі студенток. Це означає, що загальна самооцінка емоційного стану в експериментальній групі істотно збільшилася у бік позитивного самопочуття, активності та настрою.

Зміни за шкалою «Самопочуття» становлять у контрольній групі юнаків +0,48 бали, а в експериментальній групі ці зміни є більшими і становлять +0,95 бали. Показник «Активність» збільшився в контрольній групі юнаків на 0,05 бали, а в експериментальній групі збільшився на 0,65 бали. В експериментальній групі юнаків покращилися показники за шкалою «Настрій» на 0,65 бали, а в контрольній групі на 0,18 бали. У контрольній групі негативні фактори та емоції проявляються більшою мірою, ніж в експериментальній. Отримані показники мають статистично недостовірні збільшення в контрольній групі юнаків та статистично достовірні збільшення в експериментальній групі юнаків. Це означає, що загальна самооцінка емоційного стану в експериментальній групі істотно збільшилася у бік позитивного самопочуття, активності та настрою.

Таким чином, порівняльний аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що побудова програми ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти має більш продуктивний вплив на показники мотиваційної сфери студентів до занять фізичною культурою і спортом, рівень їх теоретичних знань про користь занять фізичною культурою і спортом та ЗСЖ, стан дихальної та серцево-судинної систем студентів, рівень їх фізичної підготовленості та стан самопочуття та емоційної сфери студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти під час проведення занять фізичного виховання. Це забезпечує 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 професійного самовдосконалення.

Висновки до розділу 4

У розділі представлена авторська програма ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти та експериментальна перевірка її ефективності.

Мета програми ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти – сформувати гармонійно розвинену, високодуховну і високоморальну особистість, кваліфікованого фахівця-будівельника, котрий оволодів стійкими знаннями і навичками у сфері фізичної культури та здоров'язбереження. Досягнення мети передбачає формування гармонійно розвинених, фізично, психічно, соціально та духовно здорових громадян України, які бажають і здатні здійснювати здоров'язбережувальну діяльність у професійній та повсякденній сфері. Відповідно до мети були визначені такі завдання: сформувати в майбутніх фахівців будівельних спеціальностей ціннісне ставлення до здоров'я, розвивати інтерес і мотивацію до його збереження; сформувати в майбутніх фахівців будівельних спеціальностей у процесі ППФП систему знань про фізичну культуру, здоров'я та ЗСЖ; допомогти у процесі ППФП майбутнім фахівцям будівельного профілю в оволодінні основними методами діагностики рівня здоров'я та уміннями підтримувати ЗСЖ; сформувати в майбутніх фахівців будівельних спеціальностей у процесі ППФП індивідуальні фізичні та психологічні якості, що важливі для майбутньої професійної діяльності.

Авторська програма розглядається з позиції особистісного, діяльнісного, системно-структурного, компетентнісного, культурологічного та аксіологічного підходів до ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти як сукупності закономірних, функціонально пов'язаних компонентів, котрі утворюють певну цілісну систему.

Зміст ППФП майбутніх фахівців будівельних спеціальностей має бути доповнено навчальним матеріалом про збереження здоров'я та значення

фізичної культури (підготовки) у професійній діяльності фахівців будівельного профілю, профілактиці захворюваності й реабілітації; особливості фізичної підготовки фахівців будівельного сектору різної спеціалізації; систему медичних знань для фахівців будівельного сектору з оздоровчими технологіями; систему ППФП фахівців будівельного сектору, що сприяє підвищенню працездатності. У зміст навчальної дисципліни також додано: теми «Валеологічні технології», що демонструє важливість для студентів загартування, дотримання режиму дня і раціонального харчування, «Фізична підготовка – складник професійної підготовки майбутніх фахівців будівельного профілю»; «Організація і методика проведення спеціальної фізичної підготовки», «Заходи та прийоми застосування спеціальних засобів», «Фізичні якості людини», «Розвиток фізичних якостей», «Прийоми самострахування», «Захисні дії та прийоми боротьби», «Захист від холодної зброї», «Захист від вогнепальної зброї», «Подолання смуги перешкод», «Способи плавання і надання допомоги потопуючому».

Під час ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти використовувалися такі аудиторні форми організації навчання та відповідні їм методи навчання: проблемні лекції, лекції-бінари, лекції-настанови, лекції з помилками, міждисциплінарні семінари, семінари-ділові ігри, семінари-прес-конференції, навчально-тренувальні заняття тощо. Серед специфічних методів ППФП можна виокремити такі: дидактичне оповідання, демонстрація, практичний метод, ілюстрація, метод ситуативних завдань, ігрові методи, активні методи тощо. Обов'язковим компонентом програми були: окремі види легкої атлетики, легкоатлетичні і спортивні естафети, спортивні ігри, коригуюча гімнастика для очей, дихальна гімнастика, психологічна саморегуляція, психом'язове тренування. Широко використовувався комплекс вправ з гантелями.

Усі ці форми і методи навчання застосовуються під час ППФП майбутніх фахівців будівельних спеціальностей і спрямовані на формування у них переконаності у важливості здорового способу життя і стійкої мотивації

до його здійснення; знань про здоров'я та методи його формування, збереження і зміцнення; умінь здійснювати збереження здоров'я; індивідуально-психологічних якостей, важливих для майбутнього будівельника; здатності до виконання завдань професійної діяльності.

Порівняльний аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що авторська програма ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти має більш продуктивний вплив на показники мотиваційної сфери студентів до занять фізичною культурою і спортом, рівень їх теоретичних знань про користь занять фізичною культурою і спортом та ЗСЖ, стан дихальної та серцево-судинної систем студентів, рівень їх фізичної підготовленості та стан самопочуття і емоційної сфери.

РОЗДІЛ 5.

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

У зв'язку з актуальністю проблеми збереження здоров'я в Україні впроваджено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – ЗСЖ, здорова нація» [292], що потребує посилення наукових досліджень в цьому напрямку. Фахівці [24; 84; 127; 203] підтверджують, що наразі в Україні вирішується широкий спектр завдань по залученню населення до здорового способу життя, що в повній мірі відповідає державній політиці в сфері фізичної культури.

Стан здоров'я молоді у період її навчання у закладах фахової передвищої освіти є одним із об'єктивних показників загального рівня здоров'я українського суспільства, тому дослідження шляхів його покращення є актуальною проблемою (О. Благій, О. Колумбет, Т. Круцевич, А. Підмога, А. Цьось, М. Ячнюк, С. Clark, P. Markowski, M. Patey, R. Podstawski). Зокрема, доведено доцільність використання: різних видів рухових вправ у професійній підготовці фахівців (І. Бондаренко, І. Лапичак, Є. Селіванов, А. Соловей, В. Сутула, M. Gasek, G. Kosiba, A. Wojtowicz), інноваційних форм в організації занять з фізичної культури (Г. Безверхня, Н. Бугайчук, Н. Довгань, В. Василюк, Н. Корж, Н. Москаленко, В. Стадник, V. Kashuba, N. Golovanova), різних методів оцінки, моніторингу та контролю загального фізичного стану молоді (Т. Гуртова, С. Король, М. Кузьміна, С. Ускова, О. Безгребельна, P. Coyne, S. Woodruff), впровадження в освітній процес різноманітних здоров'язберезувальних технологій (В. Ареф'єв, В. Жук, Н. Завидівська, С. Шарафутдінова) та ін.

Учені [67, 152, 168, 222, 282, 297] виявляють однаковість у баченні професійної діяльності фахівця як діяльності, що залежить від розвитку суспільства та конкуренції на ринку праці. Професійна діяльність вимагає у більшості випадків концентрації фізичного та психічного потенціалу,

швидкості реакцій, стресостійкості, фізичної підготовленості та передбачає потенційно високий рівень фізичного здоров'я.

Різноманітні аспекти ППФП студентської молоді є предметом наукових розвідок таких науковців, як: А. Губанищева [77], В. Гуменний [80], В. Дорошенко [93], Ю. Дудкін [92], Р. Римик [251], В. Кравчук [147], С. Халайджі [303] та ін. Дослідники [255; 272; 339] наголошують, що запит на постійну підтримку та розвиток професійно важливих якостей майбутніх працівників має статит підґрунтям для розроблення ефективних підходів у ППФП учнів закладів фахової передвищої освіти.

На думку вчених [15; 21; 33; 47; 101], проблема реалізації ефективної ППФП майбутніх фахівців є важливою з огляду на рухові пріоритети певної професії, які можуть як позитивно, так і негативно впливати на самопочуття та загальний фізичний стан людини [15, 34, 47, 143]. Попри те, що провідним стимулом звернення до занять фізичною культурою та спортом є бажання фізичного вдосконалення [23, 118, 301], науковці відзначають часто низький рівень фізичної підготовленості у молоді з різних закладів освіти [47, 83, 276].

Фахівці галузі ФКіС [67; 73; 94; 128] обґрунтовують кореляцію між показниками фізичного здоров'я та показниками теоретичної підготовки в галузі ФКіС. Зокрема, про це свідчить дослідження Н. Голованової щодо оцінювання рівня теоретичних знань на початку та наприкінці начального року [67].

Посилення вимог до результатів професійної підготовки фахівців та забезпечення в них конкурентоздатності завдяки фізичним якостям обумовлюють таку ППФП, яка серед іншого орієнтована на розроблення та впровадження інноваційних технологій навчання й виховання [33; 97; 142; 143]. Удосконалення ППФП має орієнтуватися на сприяння розвитку різнобічно розвиненої особистості і сформованим імунітетом та високим рівнем фізичної підготовленості для успішної протидії шкідливому впливу зовнішнього (природнього чи професійного) середовища [47].

У більшості проаналізованих досліджень українських науковців, що були пов'язані з характеристикою фізичного стану молоді, нами відзначено негативні тренди [5; 9; 18; 311]. Так, за даними О. Садовського, студенти мають переважно середній рівень фізичного здоров'я (близько 50,0% – юнаки; близько 60,0% – дівчата), але відсутні особи з високим рівнем фізичного здоров'я [260]. І якщо вважати фізичну підготовленість студентів підґрунтям для успішної соціалізації та професійної самореалізації, трудового довголіття, то в умовах соціальної та економічної нестабільності, актуалізується потреба покращення життя і здоров'я молоді через їх фізичний розвиток та цілеспрямоване фізичне й оздоровче виховання у закладах освіти всіх типів, у т.ч. й у закладах фахової передвищої освіти [67; 69; 256; 260].

Узагальнення наукових праць засвідчує, що наявна єдина думка щодо доцільності проведення цілеспрямованої роботи для посилення якості процесу фізичного виховання у закладах освіти через діагностування фізичної підготовленості студентів для того, щоб у подальшому реалізувати різні, у т.ч. педагогічні заходи. Констатовано, що традиційні для сьогодення методи організації фізичного виховання є малопродуктивними і майже не впливають на результати фізичної підготовленості учнів\студентів у процесі навчання в закладах освіти [155; 185; 342]. При застосуванні характеристик фізичної підготовленості дівчат і юнаків [9] (біг на 100 м; човниковий біг 4x9 м; тест Купера; нахил тулуба вперед із положення сидячи; згинання, розгинання рук в упорі лежачи; піднімання тулуба в сід із положення лежачи за 1 хв; стрибок у довжину з місця; проба Ромберга) констатовано низькі показники для виконання більшості рухових тестів (як для хлопців, так і для дівчат). Проведений нами констатувальний етап педагогічного експерименту також засвідчив низький рівень рухової активності більшості студентів будівельних спеціальностей.

Дослідники [4; 38; 331] вказують на наявність маркерів рівня фізичної підготовленості, які не залежать від наявного науково-методичного

супроводу, професіоналізму викладача, матеріальної бази закладу освіти і стану спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи [73].

За результатами проведеного педагогічного експерименту, що передбачав серед іншого визначення рівня фізичної підготовленості студентів будівельних спеціальностей, відзначено негативний тренд зниження загальної фізичної підготовленості у процесі навчання.

Слід констатувати, що для розвитку фізичних якостей студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти важливо враховувати мотиваційний складник професійної підготовки, який має розвиватися і в напрямку оздоровлення, підтримки фізичного стану організму та його зміцнення [13; 114; 125; 131].

Одержані у процесі педагогічного експерименту результати засвідчують слабку ефективність традиційних засобів і методів навчання, що повністю корелює з результатами досліджень [28; 34; 67] щодо особливостей фізичного стану студентської молоді та впливів на нього соціально-економічних та екологічних умов життя.

Підтверджено результати наукових розвідок [2; 87] щодо низького рівня фізичної підготовленості, функціонального стану найважливіших фізіологічних систем організму студентської молоді [117; 274; 291]; щодо низького та нижче за середній рівнів фізичного здоров'я, надлишкової ваги, локалізації болю в різних ділянках хребта, порушенні постави та низьких показників психоемоційного стану [324; 340].

Новими є відомості про: професійно важливі фізичні якості студентів будівельних спеціальностей, що може бути використано у процесі їхньої професійної підготовки та ППФП; зміст, форми, методи й засоби ППФП студентів закладів фахової передвищої освіти.

Таким чином, нами були виділені напрями удосконалення системи ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти (рис. 5.1).

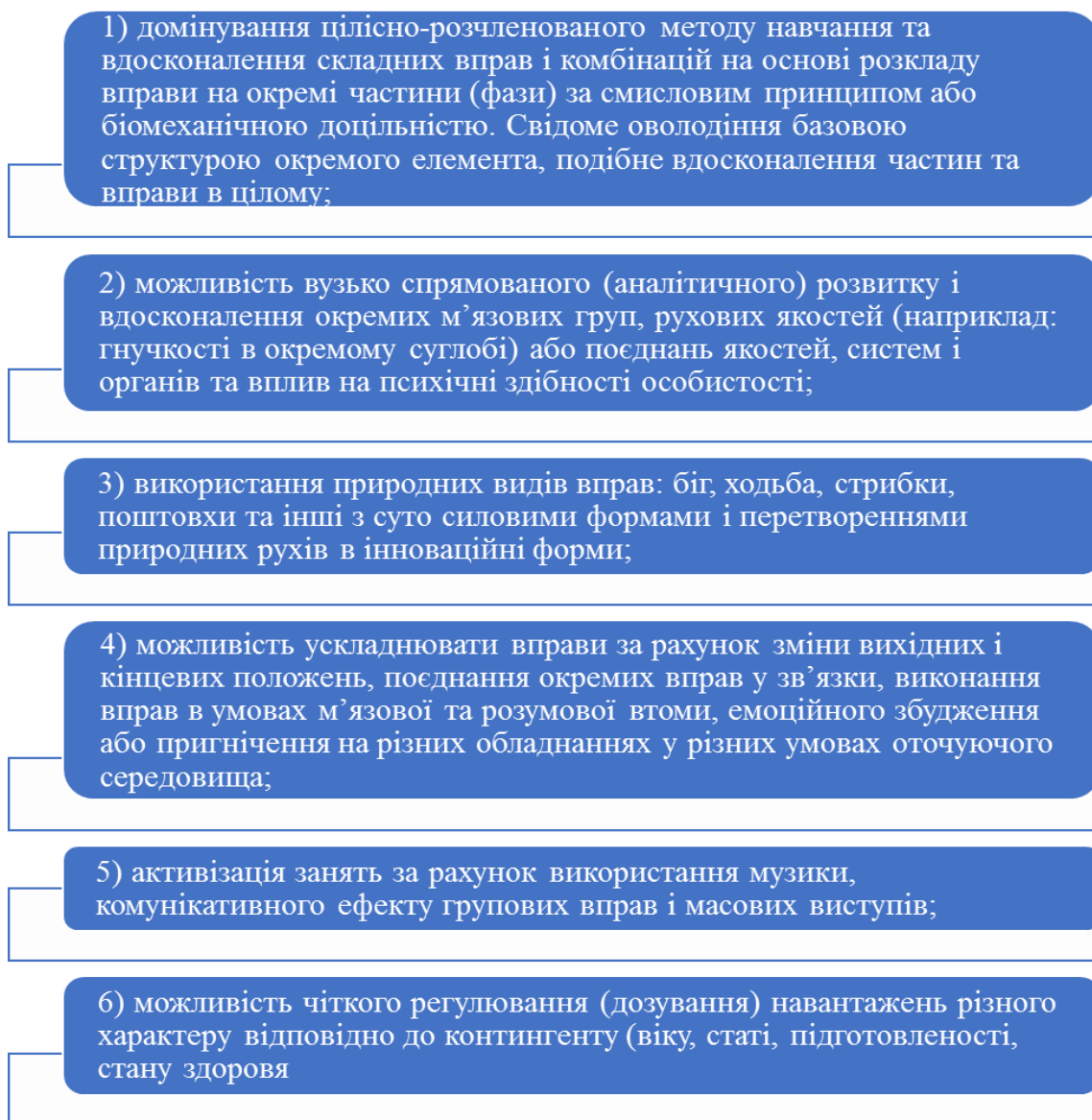


Рис.5.1. Напрями вдосконалення ППФП

Отже, внаслідок виконаного дослідження було *підтверджено*:

- дані Р. Раєвського, В. Волкова, Л. Пилипея про значний вплив ППФП на результати підготовки фахівця;

- результати Т. Круцевич, Т. Лошицької, М. Резенока, В. Кашуби, Н. Голованової про низький рівень мотивації учнів\ студентів до занять фізичною культурою.

Доповнено:

- дані Г. Гончар, Ю. Яновича про важливість рівня мотивації та його вплив на регулювання рухової активності людини; Н. Кузьменка про рівень

фізичного здоров'я студентської молоді; Т. Веселкіної, С. Єрмакова, Ж. Козіної, К. Прусик, Є. Прусик, С. Футорного щодо показників фізичної підготовленості студентів.

Набули подальшого розвитку:

- кількісні та якісні дані про рівень теоретичних знань з фізичної культури (С. Футорний; Н. Голованова); кількісні дані про рівень стану біогеометричного профілю постави (В. Кашуба; І. Випасняк; О. Куц-Бурдейна).

До нових результатів роботи належать:

- теоретичне й експериментальне обґрунтування програми ППФП студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти.

ВИСНОВКИ

1. Вивчено й узагальнено сучасний стан розробленості проблеми ППФП студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти. Виявлено, що професійно-прикладна фізична підготовка сьогодні сприймається в інтеграції фізичного виховання та спеціальної підготовки до обраної професії, яка спрямована на розвиток рухових якостей для забезпечення високої працездатності у подальшій професійній діяльності. Констатовано, що науковці відзначають незадовільний стан системи ППФП у закладах освіти різних типів. При цьому до основних факторів низької фізичної підготовленості молоді віднесені зниження зацікавленості студентів у заняттях фізичною культурою і спортом, низький рівень обізнаності у засобах здоров'язбереження, ослаблення здоров'я нації загалом. За результатами узагальнення наукових розвідок у галузі ФКіС не виявлено обґрунтованих рекомендацій щодо застосування фізичних вправ і видів рухової активності у фізичній підготовці студентів будівельних спеціальностей в умовах закладів фахової передвищої освіти. Актуалізовано потребу наукового обґрунтування програми ППФП студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти, реалізація якої уможливить підвищення рівня розвитку професійно важливих фізичних якостей, поліпшення показників фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів.

2. Виявлено стан розвитку рухових якостей, досліджено зміни показників фізичної працездатності, загальної фізичної підготовленості, функціонального стану серцево-судинної системи, системи зовнішнього дихання та рівня фізичного здоров'я студентів будівельних спеціальностей за традиційною програмою фізичної підготовки студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти. Зокрема, за результатами анкетного опитування викладачів встановлено важливі професійні, фізичні та психофізіологічні якості фахівців будівельних спеціальностей. За результатами анкетного опитування студентів виявлено,

що студенти будівельних спеціальностей ведуть переважно малорухливий спосіб життя; велика кількість студентів мають часті та хронічні захворювання переважно дихальної системи; відчувають погіршення стану власного здоров'я через часту втомлюваність і водночас мало обізнані щодо засобів ефективного відновлення працездатності після робочого дня. Підтверджено низький рівень мотивації до занять фізичною культурою і спортом, недотримання студентами достатнього обсягу рухової активності та факторів здорового способу життя, показники фізичної підготовленості студентів будівельних спеціальностей знаходяться в межах норми, але відповідають середньому або нижче середнього рівню, при цьому не спостерігається, що у структурі показників розвитку фізичних якостей студентів будівельних спеціальностей розвинуті краще ті якості, які необхідні саме будівельникам.

3. Розроблено й обґрунтовано експериментальну програму ППФП студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти.

Програма зорієнтована на досягнення низки завдань: сформувати ціннісне ставлення до здоров'я, розвивати інтерес і мотивацію до його збереження; сформувати систему знань про фізичну культуру, здоров'я та ЗСЖ; сформувати навички використання основних методів діагностики рівня здоров'я та умінь підтримувати ЗСЖ; сформувати індивідуальні фізичні та психологічні якості, що важливі для майбутньої професійної діяльності.

Програма базується на низці методологічних підходів (особистісний, діяльнісний, системно-структурний, компетентнісний, культурологічний та аксіологічний) і передбачає модернізацію змісту (акценти на збереження здоров'я та значення фізичної підготовки у професійній діяльності фахівців будівельних спеціальностей, профілактиці захворюваності й реабілітації; на особливості фізичної підготовки фахівців будівельних спеціальностей; на систему медичних знань про оздоровчі технології; на систему ППФП фахівців будівельних спеціальностей, що сприяє підвищенню працездатності) та використання різноманітних форм (проблемні лекції, лекції-бінари, лекції-настанови, лекції з помилками, навчально-тренувальні заняття), методів

(дидактичне оповідання, демонстрація, практичний метод, ілюстрація, метод ситуативних завдань, ігрові методи, активні методи) і засобів (рухової спрямованості, оздоровчих, гігієнічних).

4. Підготовлено практичні рекомендації щодо впровадження експериментальної програми в освітній процес закладів фахової передвищої освіти та перевірено їхню ефективність.

Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців будівельних спеціальностей має базуватися на фізичних вправах різного спрямування: динамічна витривалість, стійкість до несприятливих факторів, вольові якості студентів будівельних спеціальностей розвиваються за допомогою тривалих аеробних вправ; силова витривалість розвивається вправами для м'язів спини, для м'язів хребта, для м'язів ніг, для розвитку рухливості суглобів плечового поясу, для черевного пресу, для м'язів рук; точність рухів, просторова орієнтація, м'язова чуттєвість розвивається за допомогою вправ у парах з м'ячем на місці і в русі; рухливість у суглобах, сила, спритність студентів будівельних спеціальностей розвивається за допомогою як активних, так і пасивних вправи з великою амплітудою рухів; спритність, точність, координація, швидкість рухів рук і пальців рук студентів будівельних спеціальностей розвивається за допомогою вправ з тенісним м'ячем, вправи для м'язів кистей і пальців рук; стійкість уваги, концентрація, розподіл, об'єм і перемикання уваги, реакція слідкування студентів будівельних спеціальностей розвивається через складно координовані вправи з м'ячами та коригуючі вправи для очей; рішучість, уміння працювати в команді, активність, наполегливість, емоційна стійкість розвиваються через спортивні естафети з предметами та спортивні ігри.

За результатами статистичного аналізу підтверджено позитивну динаміку рівня мотивації до занять спортом та ефективність формування теоретичних знань з фізичної культури і спорту ($p < 0,05$). Показники фізичного розвитку студентів будівельних спеціальностей, які протягом одного року займалися за експериментальною та традиційною програмами, мали

позитивну динаміку, але не досягли статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$). Показники стану серцево-судинної системи студентів будівельних спеціальностей мали позитивну динаміку, але не досягли статистично достовірних відмінностей ($p > 0,05$). У дівчат експериментальної групи оцінка показників стану дихальної та серцево-судинної систем студентів покращилася з переходом в нову категорію, окрім індексу фізичної працездатності: від «нижче за середній» до «середній» та від «середній» до «вище за середній» ($p < 0,05$). У хлопців експериментальної групи виявлено позитивну динаміку для усіх показників: від «нижче за середній» до «середній» та від «середній» до «вище за середній» ($p < 0,05$). Показники, які досліджувалися, у студентів контрольної групи теж мали позитивну динаміку, проте параметри залишилися в колишній категорії оцінок у порівнянні з початковими даними.

Зміни за шкалою «Самопочуття» становлять у контрольній групі студенток +0,16 бали проти +0,92 бали в експериментальній групі. Показник «Активність» збільшився в контрольній групі студенток на 0,18 бали проти 0,91 бали в експериментальній групі. В експериментальній групі дівчат покращилися показники за шкалою «Настрій» на 0,52 бали проти 0,06 бали в контрольній групі. У контрольній групі такі негативні фактори життя, як напруженість і негативні емоції, проявляються більшою мірою, ніж в експериментальній ($p < 0,05$). Зміни за шкалою «Самопочуття» становлять у контрольній групі юнаків +0,48 бали, а в експериментальній групі ці зміни є більшими і становлять +0,95 бали. Показник «Активність» збільшився в контрольній групі юнаків на 0,05 бали, а в експериментальній групі збільшився на 0,65 бали. В експериментальній групі юнаків покращилися показники за шкалою «Настрій» на 0,65 бали, а в контрольній групі на 0,18 бали. У контрольній групі негативні фактори та емоції проявляються більшою мірою, ніж в експериментальній ($p < 0,05$). Це означає, що загальна самооцінка емоційного стану в експериментальній групі істотно збільшилася у бік позитивного самопочуття, активності та настрою.

Порівняльний аналіз отриманих даних дозволяє стверджувати, що побудова програми ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти має більш продуктивний вплив на показники мотиваційної сфери студентів до занять фізичною культурою і спортом, рівень їх теоретичних знань про користь занять фізичною культурою і спортом та ЗСЖ, стан дихальної та серцево-судинної систем студентів, рівень їх фізичної підготовленості та стан самопочуття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаркова А. О. Деякі аспекти формування професійно-етичної культури майбутнього лікаря. URL: <http://www.stattionline.org.ua/pedagog/104/18403-deyaki-aspekti-formuvannya-profesijno-etichno%D1%97-kulturi-majbutnogo-likarya.html>
2. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
3. Аналітичний звіт щодо професійно-кваліфікаційного прогнозування в Україні. Міністерство освіти і науки України. 2017. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/nrk/Analitychni-materialy/2-analitichniy-zvit-shchodo-profesiyno-kvalifikatsiyного-prognozuvannya-v-ukraini.pdf>.
4. Андрєєва О. В. Кашуба В. О. Пріоритетні напрями наукових досліджень сфери фізичної рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011. № 3. С. 31–35.
5. Андрєєва О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2014. 466 с.
6. Андрюхина Т. В., Третьякова Н. В. Физическая культура : учебник. М. : Русское слово, 2013. 176 с.
7. Аникеев Д. М. Цель и задачи физического воспитания студентов в програмно-нормативных документах Украины. Физическое воспитание студентов. 2010. № 5. С. 3–7.
8. Анисимова Л. Е., Штофф В. А. Информационная функция теории и модели. Вопросы философии. 1966. № 12. С. 55-56.
9. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.

10. Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О., Шурхал Л. О. Волейбол як ефективний засіб фізичного розвитку студентів юридичних закладів вищої освіти. *InterConf.* 2021. №42. С. 1061–1067.
11. Апанасенко Г. Л., Михайлович С. О. Фізіологічні основи фізичної культури й спорту. Ужгород : УжНУ, 2004. 144 с.
12. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья. Киев: Медкн., 2011. 108 с.
13. Аршава І. Ф., Кутєпова-Бредун В. Ю. Психологічні особливості особистості музиканта в контексті психологічного здоров'я. *Медична психологія.* 2011. № 2. С. 3–7.
14. Асаулюк І. О. Теоретико-методичні основи професійно прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей : дис. докт. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Вінниця, 2020. 562 с.
15. Астахов А. М. Физическая подготовка студентов вузов культуры: учеб. пособие. Москва: МГИК, 1992. 117 с.
16. Багрянцев О. В. Формирование валеологической культуры будущих офицеров : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Саратов, 2008. 156 с.
17. Базилевич Н., Волківський М., Самолук А. Корекція фізичної підготовленості студентів засобами легкої атлетики в межах здоров'язберезувальної технології. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/"*36. *Наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. К.:Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. Випуск 3К(44)14. С. 57-61.*
18. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. Львів, 2004. 22 с.

19. Баканова О. Ф. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. Харків, 2013. 21 с.
20. Барков А.Ю. Совершенствование профессионально важных качеств инженера строителя при занятиях вольной борьбой. Вестник МГСУ. Москва. 2010. №4 С.351-355.
21. Батурина В. Г. Физическое воспитание студентов-пианистов: автореферат дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Ленинград, 1972. 23 с.
22. Белов Р. А., Сермеев Б. В., Третьяков Н. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой. Киев : Вища школа, 1988. 208 с.
23. Белых С. И. Структура концепции личностно ориентированного физического воспитания студентов университета. Физическое воспитание студентов. 2013. № 3. С. 3–9.
24. Беляк Ю.І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. Педагогика, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. №11. С.3–7.
25. Беспалько В. П. Слагаемые педагогических технологий. Москва : Педагогика, 1989. 192 с.
26. Беспалько В. П., Татур Ю. Г. Системно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса подготовки специалистов. Москва : Высшая шк., 1989. 144 с.
27. Бишаева, А. А. Совершенствование сенсомоторики у молодежи в связи с подготовкой к современным видам труда. Уфа, 1994. 112 с.
28. Білецька В. В., Петренко Є. М., Бондаренко І. Б. Функціональний тренінг у системі фізичного виховання студентів. Педагогічні науки: теорія, історія інноваційні технології. № 1 (19). 2012. С. 264–270.
29. Бірук І. Д. Настільний теніс в системі фізичного виховання студентської молоді. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ. 2019. Вип. 1. С. 182-190.

30. Бойко А. М. Оновлена парадигма виховання : шляхи реалізації : навч.метод. посіб. К. : ІЗМН, 1996. 232 с.
31. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : дис. канд. пед. наук : 13.00.07. Умань, 2015. 268 с.
32. Бойко Я.С., Кравчук Є.В. Конспект лекцій з дисципліни «Баскетбол.» (для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»). Харк. нац. акад. міськ. гос-ва. Х.: ХНАМГ, 2009. 39 с.
33. Бондар Т. К. Складнокоординаційна структура професійних рухів музикантів та можливості їх удосконалення засобами аквафітнесу. Гірська школа Українських Карпат. № 15. Івано-Франківськ, 2016. С. 70–76.
34. Бондар Т. К. Формування складнокоординаційних рухів майбутніх вчителів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд пед. наук: 13.00.02. Київ, 2017. 19 с.
35. Бондаревская Е. В. Теория и практика личностно-ориентированного образования : монографія. Ростов н/Д., 2000. 311 с.
36. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с
37. Бондаренко І. Г. Використання прикладних видів спорту у системі фізичного виховання бакалаврів екології. Інноваційний зміст фізичного виховання в умовах реформування вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава, 2006. С. 12–16
38. Бондаренко І. Г. Засоби ППФП у фізичному вихованні студентів-екологів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпропетровськ, 2009. 20 с.
39. Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних сил України в системі професійної діяльності : автореф. дис. канд.

наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів. держ. ун-т фізичної культури. Львів, 2010. 20 с.

40. Бублик С. А. Педагогічні умови реалізації програми розвитку психофізичних якостей молодших школярів засобами легкої атлетики. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2013. Вип. 18. С. 192-196.

41. Бурень Н. В. Совершенствование психофизических способностей студентов технических специальностей средствами настольного тенниса. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и одноборств высших учебных заведениях : сб. ст. IV Междунар. науч. конф. Харьков; Белгород; Красноярск, 2008. С. 30–32.

42. Вако І. І. Удосконалення техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців служби безпеки України: автореф. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 20 с.

43. Васильев. В.К. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов и инженеров-строителей: Методические указания для студентов 3-4 курсов всех специальностей. Красноярская государственная архитектурно-строительная академия. Красноярск. 2004. 20 с.

44. Ващенко Н. Сучасна вища освіта в Україні (Проблеми реалізації Болонського процесу в українській вищій освіті) URL: http://www.rusnauka.com/35_OINBG_2010/Pedagogica/55864.doc.html

45. Введенский В. Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога. Педагогика. 2003. № 10. С. 51–55.

46. Вдович С. М. Формування професійних якостей майбутніх кваліфікованих робітників у професійно-технічних навчальних закладах. Сучасні інформацій-ні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Зб. наук. пр. – Випуск 44 . Київ – Вінниця : ТОВ фірма «Планер», 2016. С. 203-207.

47. Вей Сімін. Метро-ритмічне чуття як професійна якість майбутнього вчителя музики. Матеріали Міжнародної науково-практичної

конференції (до 210-річчя Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя та 50-річчя факультету культури і мистецтв, 24–25 квітня 2015 року). Ніжин, 2015. С. 97–99.

48. Виленский М. Я. Образовательные ценности физической культуры в высшей школе : содержание, свойства, функции. Культура физическая и здоровье. Серия «Педагогические науки». Воронеж, 2017. № 1(61). С. 62–67.

49. Виленский М. Я., Пиянзин А. Н. Феномен ценности здоровья в развитии личности студента. Культура физическая и здоровье. Серия «Педагогические науки». Воронеж, 2016. № 4 (59). С. 46–53.

50. Виленский М. Я., Русаков В. П. Направление и использование физических нагрузок как фактор управления профессиональной работоспособностью студентов. Теория и практика физической культуры. 1977. № 6. С. 44–47.

51. Виленский М. Я., Соловьев Г. М. Основные сущности характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности. Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. 2001. № 3. С. 2–7.

52. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи : підруч. за модульно-рейтинговою системою навчання для студ. магістратури. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 384 с.

53. Вовченко І. І. Фізична підготовленість студентів медичного коледжу. URL : sportpedagogy.org.ua/html/journal/200808/08viismc.pdf.

54. Волков В. Л. Основи ППФП студентської молоді. К. : Знання України, 2004. 82 с.

55. Волкова Н. П. Педагогіка. Київ : Академія, 2001. 576 с.

56. Володина В.И. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов архитектурно-строительного университета. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. №3. С. 6-8.

57. Вороніна К. О. Особливості та принципи системної професіографії. Вісник Національного університету оборони України. 2013. №3. С. 201–205.

58. Галус О. М. Загальнотеоретичні підходи до управління професійною підготовкою фахівців у ВНЗ. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Житомир, 2010. Вип. 54 (Педагогічні науки). С. 37–41.

59. Гарбер Е.И., Козача В.В. Методика профессиографии. Саратов: Изд-во Саратов.Ун-та, 1992.

60. Гах Р. В. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів економістів другого року навчання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 1. С. 153-156.

61. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. 110 с.

62. Гельвеций Клод Адриан. О человеке, его умственных способностях и его воспитании. Хрестоматия по истории зарубежной педагогики / сост. и авт. вводных статей чл.-корр. Академии пед. наук СССР, проф. А. И. Пискунов. М. : Просвещение, 1971. С. 254–265.

63. Гладощук О. Г., Тонконог В. М. Розвиток фізичних якостей студентів технічних спеціальностей засобами атлетичної гімнастики. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019. №3. С. 146–150.

64. Глоба Т. А. Особливості програми занять для розвитку координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу у студентів. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 3(2). С. 94-98.

65. Глухов І. Г., Пітин М. П., Дробот К. В., Абрамов К. В. Теоретичний аналіз проблем та актуальних напрямків навчання студентської молоді

плаванню. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Том 5, № 4(26). С.406-413. DOI: 10.26693/jmbs05.04.406

66. Годик М. А. Спортивная метрология. Москва, 1988. 192 с.

67. Голованова Н. Л. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців швейного виробництва з використанням інформаційних технологій: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2017. 22 с.

68. Головач А. А. Вплив занять з футболу на формування особистості студентів вищих навчальних закладів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139(2). С. 31-34.

69. Гончарова Н. Н., Юхно Ю. А., Лукьянцева Г. В. Инновационные подходы к организации мониторинга физического состояния школьников в процессе физического воспитания. Физическое воспитание студентов. 2012. № 5. С. 43–47.

70. Городинський С., Ібрагімова Л., Ібрагімова С., Куліш Н. Використання інноваційних технологій у галузі фізичного виховання як засіб покращення організації навчального процесу. Нова педагогічна думка. 2014. № 1. С. 108–110.

71. Грабченко А. І., Федорович В. О., Гаращенко Я. М. Методи наукових досліджень : навч. посіб.. Х. : НТУ «ХП», 2009. 142 с.

72. Грибан Г. П. Навчальна програма з фізичного виховання для студентів основного навчального відділення аграрних вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації. Житомир : Видво “Рута”, 2012. 40 с.

73. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія. Житомир: Рута, 2012. 514 с.

74. Грициляк С. М., Зубрицький Б. Д. Вплив засобів баскетболу на стан фізичної підготовленості студентів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2011. № 2. С. 53–56.

75. Грищук С. М., Власенко А. В. Роль занять волейболом у розвитку фізичних якостей та покращенні стану здоров'я учнів. Біологічні дослідження. 2014. С. 455–458.

76. Грязева Е. Д. Прикладная адаптационная функция физического воспитания в контексте филогенеза. URL : <http://cyberleninka.ru/article/n/prikladnayaadaptatsionnaya-funktsiya-fizicheskogo-vozpitanija-v-kontekste-filogeneza>.

77. Губанищева А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов гостинично-туристического профиля во внеучебное время. URL: www.sworld.com.ua/index.php/ru/physical-education-and-sport-112/physical-education-physical-education-different-groups-112/12774112-399.

78. Губка П. І., Лупало О. В., Копчикова С. Г. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-медиків на основі оцінки рівня рухової та психофізичної підготовленості. Світ медицини та біології. 2012. № 1. С. 54 – 58.

79. Гузев В. В. Системные основания образовательной технологии. Москва : Знание, 1995. 135 с.

80. Гуменний В. С. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів політехнічних вищих навчальних закладів з урахуванням специфіки професійної діяльності: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Івано-Франківськ, 2012. 26 с.

81. Гуревич Р. С. Теоретичні та методичні основи організації навчання у професійно-технічних закладах. АПН України, Інститут педагогіки і психології професійної освіти. К. : Вища школа, 1998. 229 с.

82. Давыдов В. В., Варданян А. Ц. Учебная деятельность и моделирование. Ереван : Арарат, 1981. 201 с.

83. Данильченко В. А. Формування техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2015. 24 с.

84. Демідова О., Лашина Ю. Вплив занять фітнесом з використанням обладнання TRX на фізичний стан жінок першого зрілого віку. Спортивний вісник Придніпровья. 2017. №3. С.30–36.

85. Денисова Л. В., Хмельницкая И. В., Харченко Л. А. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте. Київ, 2008. 127 с.

86. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників. Наказ Державного комітету будівництва, архітектури та житлової політики України, 2000 URL : <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0032241-00>

87. Долженко Л. П. Физическая подготовленность и функциональные особенности студентов с различным уровнем физического здоров'я: автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспит. и спорту: 24.00.02. Киев, 2007. 22 с.

88. Дубинина Н.В. Моделирование ситуаций профессиональной деятельности будущего инженера-строителя в условиях применения мультимедийных технологий. Science and Educationa New Dimension. Pedagogy and Psychology, II(11), Issue: 22, 2014. С. 34-37.

89. Дубогай О. Д., Цьось А. В., Євтушок М. В. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. Луцьк, 2012. 276 с.

90. Дубровский А. В. Понятие «физическая готовность» в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности. Теория и методика физического воспитания : науч.-теорет. журн. 2002. № 3. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2002N3/p40-42.html>

91. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студ. вузов. М.: ВЛАДОС. 2005. 528 с.

92. Дудкина Ю. И. Формирование профессионально-прикладной физической культуры студентов музыкальных специализаций в вузе культуры и искусств: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Москва, 2006. 219 с.

93. Дудко М. В. Профілактика порушень біогеометричного профілю постави студентів в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2016. 21 с.
94. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Спортивна наука України. 2015. №. 5. С. 56–63.
95. Дяченко А. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-стоматологів: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Київ, 1997. 22 с.
96. Дяченко А., Гусев Т. Шляхи організації ППФП майбутніх лікарів в умовах кредитно-модульної системи. Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов : современные инновационные технологии : науч. монография М. : Наука и техника, 2008. С. 173–175.
97. Дьоміна Ж. Г. Методика навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд пед. наук за спеціальністю: 13.00.02. Київ, 2010. 24 с.
98. Ефремова О. Ю. Проблемы формирования профессионально важных качеств у будущих техников-строителей. Научные исследования в образовании. Москва. 2011. № 1. 8-11.
99. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2014. Випуск 118, Т. 3. С. 109-114.
100. Єфременко В. М. Баскетбол як засіб реалізації варіативного компоненту у фізичному вихованні студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2020. #7(127), С.82-85

101. Єфремова А. Я. Обґрунтування змісту та організації ППФП майбутніх інженерів електриків-залізничного транспорту : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Харків, 2018. 331 с.

102. Єфремова А.Я. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 164 с.

103. Жидких В.П. Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки специалистов-строителей :Дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 : Омск, 2000 331 с.

104. Журавльов С. О. Розвиток швидкісної сили і швидкісно силової витривалості у футболістів команд ВНЗ. Areas of scientific thought-2018/2019:Materials of the XV International scientific and practical Conference. 2018. С. 37–40

105. Забелина Л.Н. Дифференцированная методика развития физических качеств студентов технического вуза с учетом их индивидуальных особенностей: дис. ... канд. пед. наук.-Тула, 2011. 164 с.

106. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю 2002 року: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2002. 20 с.

107. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 № 1556-VII. Відомості Верховної Ради. 2014. № 37–38, ст. 2004. URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.

108. Закон України «Про освіту». Верховна Рада України. 2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.

109. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL : <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12>.

110. Загорко І. П. Спеціальна фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України з урахуванням індивідуальних особливостей моторики курсантів : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2001. 18 с.

111. Заплата О. А. Роль физического воспитания в подготовке студентов вуза к будущей профессиональной деятельности : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования». Кемерово, 2007. 24 с.

112. Зарічанський О. А. Педагогічні умови ППФП курсантів вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації МВС України : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2002. 208 с.

113. Захаріна Є. А. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Запоріжжя, 2013. 40 с.

114. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2008. 18 с.

115. Захаріна Є. А., Глоба Т. А. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3К (97). С. 224-228.

116. Зеер Э.Ф. Психология профессий : учеб. пособие. М., 2005. 336 с.

117. Земцова В. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2006. № 4. С. 12–15.

118. Зміни до Закону України «Про фізичну культуру і спорт»: зі змінами від 19.05.2015 р. URL: http://yurfact.com.ua/zminy_do_zakonodavstva/zminy_vid_19.05.2015_do_zu_pro_fizychnu_kulturu_i_sport.html.

119. Зязюн І. Педагогічне наукове дослідження у контексті цілісного підходу. Порівняльна професійна педагогіка. 2011. Вип. 1. С. 19–30.

120. Иванова Е.М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности. М., 1987. 208 с.
121. Иващенко Н. С. Фізичне виховання у вищій школі і його роль у підготовці спеціалістів. Тези доповідей науково-практичної конференції. Запоріжжя : ЗНТУ, 2003. С. 49–58.
122. Ильин В. В. Философская антропология : учеб. пособ. для вузов. 2-е изд. Москва : Книжный дом «Университет», 2006. 232 с.
123. Ильин В.Н, Попадюка Ю.А, Бородин Ю.А. Физическая работоспособность человека: оценка и коррекция, биоритмологические аспекты. Киев. 2008. 130с.
124. Ильинич В. И. О некоторых проблемных вопросах ППФП (вопросы теории). Теория и практика физической культуры. 1990. № 3. С. 13–15.
125. Имас Е. В., Дутчак М. В., Трачук С. В. Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности: сб. материалов ВОЗ. Киев: Олимпийская литература, 2013. 528 с.
126. Івашків Л. Я. Оцінка фактичного харчування студентів Львівського інституту економіки і туризму. ENVIRONMENT&HEALTH. 2010. № 3. С. 74–77.
127. Иващенко Л.Я., Благій О.Л., Усачов Ю.О. Програмування занять оздоровчим фітнесом. К.: Науковий світ. 2008. 198 с.
128. Исаченко М. А. Тестовий контроль у системі оцінки знань студентів інститутів фізичної культури і спорту: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2008. 22 с.
129. Каленикова Н. Г. Конструктивная методика профессионально прикладной физической подготовке средствами пауэрлифтинга студентов технического университета : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры". Смоленск, 2004. 20 с

130. Карабанов Є. О. Оптимізація ППФП майбутніх фахівців агропромислового виробництва : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". Дніпро, 2017. 24 с.

131. Катерина У. Аналіз теоретичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів з фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. Вип. 18, т. 1. С. 92–98.

132. Кіркова Т., Леськів-Бондарчук Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентської молоді. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ. 2013. Вип. 1. С. 197-201.

133. Климов Е.А. Путь в профессионализм. Психологический взгляд: учебное пособие. московский психолого-социальный институт. М. : Флинта, 2003. 320 с.

134. Кобизєв М. М., Осипова І. Л., Криводуд Т. Є. Розвиток спеціальних якостей у студентів педагогічних вищих навчальних закладів засобами фізичної культури з урахуванням майбутньої спеціальності. Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали 2-ї Всеукр. наук.-практ. конф. – Київ; Луцьк, 1996. С. 63–68.

135. Ковальчук А. Д. Особливості тренувального процесу волейболістів різної кваліфікації. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 2. С. 129-132.

136. Ковальчук О. В., Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С. Основні чинники які визначають зміст ППФП студентів вищих навчальних закладів. Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи. 2016. №1. С. 263-265.

137. Ковтуненко О. Ю., Сobotюк С. А. Оптимізація рухового режиму молодших школярів засобами футболу. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017. №25. С. 55–59.

138. Козаченко А. І. Органи державної влади і управління України другої половини XVII ст. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. юр. наук : спец. 12.00.01 "теорія та історія держави і права; історія політичних і правових вчень". Харків, 2001. 20 с.

139. Коломійцева О. Є. Оптимізація ППФП студентів середніх гуманітарних училищ : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Х., 2006. 227 с.

140. Комар Є. Г. Формування вітчизняної господарсько-правової системи регулювання будівельної діяльності протягом IX-XIX століть. Держава і право, юридичні і політичні науки. 2014. №64. С. 116–121.

141. Кондратьева М. Н. Сравнительная характеристика физического состояния студентов младших курсов, обучающихся в медицинском вузе : дис. канд. физиологич. наук : спец. 03.03.01 «Физиология». Петрозаводск, 2011. 155 с.

142. Коновалов И. Е. Структура и программно-содержательное обеспечение системы современного физического воспитания студентов музыкальных средних специальных учебных заведений: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Набережные Челны, 2012. 40 с.

143. Коновалов И. Е., Кузнецова З. М., Мутаева И. Ш. Профессиональноприкладная физическая подготовка музыкантов: учебное пособие. Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2009. 132 с.

144. Коновалов И. Е., Мутаева И. Ш., Черняев А. А. Структура профессионально-прикладной физической культуры в музыкальных средних специальных учебных заведениях. Теория и практика физической культуры. 2008. №3. С. 89–91.

145. Коробейніков Г. В., Коняєва Л. Д., Россоха Г. В., Медведчук К. В. Особливості статевого диморфізму психофізіологічних функцій у здюдоїстів високої кваліфікації. Молода спортивна наука України. Л. : НВФ «Українські технології», 2006. Вип. 10. С. 77–78.

146. Король С. А., Долгова Н. О. Спортивне орієнтування у фізичному вихованні студентів технічних спеціальностей: теоретико-методичний аспект : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2020. 201 с.

147. Кравчук В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка») для студентов музыкальных специальностей вузов культуры и искусств. Челябинск: Челябинская гос. акад. культуры и искусств, 2014. 299 с.

148. Краев С. А. Содержание и направленность профессионально-прикладной физической подготовки курсантов строительных вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Санкт-Петербург, 2010. 25 с.

149. Красикова И. С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 4-е изд. Санкт-Петербург: Корона-Век, 2008. 176 с.

150. Круцевич Т. Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 64–69.

151. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта. К. : Олимпийская литература, 1999. 167 с.

152. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 109–114.

153. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Том 2. Київ: Видавництво «Олімпійська література», 2003. 392 с.

154. Крылова Л. М. Профессиональная психофизическая подготовка студентов. Вестник МГСУ. 2010. №4. С. 366–369.

155. Кубатко АІ. Формування культури здоров'я майбутніх фахівців економічних спеціальностей у процесі прикладної фізичної підготовки: дис. канд. пед. наук. 13.00.04. Запоріжжя, 2020; 332 с.

156. Кузнєцова О. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інженерно-технічних спеціальностей. Методичні рекомендації для студентів денної форми навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Рівне, 2016. 32 с. URL: <http://ep3.nuwm.edu.ua/4369/>.

157. Кузнєцова О. Т. Фізична культура як соціальне явище та складова навчального процесу в умовах сучасного вищого навчального закладу. Освіта і здоров'я : формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Суми, 25–26 вересня 2008 р.). С. 143–151.

158. Кулекин И.В. Профессиональная физическая и функциональная подготовка курсантов водного транспорта к условиям длительной плавательной практики: дис. ... канд. пед. наук. - Краснодар, 2011. 220 с.

159. Лавренюк В. С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць; за ред. С.С. Єрмакова. 2011. № 6. С.74-76.

160. Ларионова И. С. Здоровье как социальная ценность : дис. д-ра философ. наук : спец. 09.00.11 «Социальная философия». М., 2004. 265 с.

161. Левина М. М. Технология профессионального педагогического образования. Москва : Изд. центр «Академия», 2001. 296 с.

162. Левчук О. В. Теоретичні та методичні основи інтеграції природничоматематичної та спеціальної підготовки майбутніх економістів аграріїв : монографія / за ред. Р.С.Гуревича. Вінниця: РВВ ВДАУ, 2009. 198с.

163. Лернер И. Я. Дидактические основы методов обучения. Москва : Знание, 1976. 186 с.

164. Лернер И. Я. Проблема принципов обучения. Советская педагогика. 1980. № 12. С. 59-68.

165. Литвин А. В. Інформатизація професійно-технічних навчальних закладів будівельного профілю : монографія. Львів : Компанія «Манускрипт», 2011. 498 с.

166. Магльований А. В. Динаміка показників психофізіологічних функцій студентів технічних спеціальностей в процесі ППФП. Первый независимый научный вестник. 2015. С. 50–54.

167. Максимович В.А. Организационно-методическое обеспечение физического воспитания студентов на основе видов двигательной активности: Навч. посібник. Гродно: ГрГУ, 2012. 319 с.

168. Малахова Ж. В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2013. 23 с.

169. Маленюк, Т. В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3К (97). С. 320-324

170. Маляр Е. І. Ефективність впровадження експериментальної програми ППФП студентів-податківців з пріоритетним використанням засобів футболу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова . Харків, 2007. № 2.

171. Маляр Е. І., Будний В. Є. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої професійної освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 12. С. 120–123.

172. Маляр Е. І., Будний В.Є. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої професійної освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2009. № 12. С. 120-122

173. Маринчук П. І. Корекція фізичного стану студентів спеціальності "музичне мистецтво" в процесі ППФП : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Вінниця, 2018. 290 с.

174. Маринчук П. І., Асаулюк І. О. Особливості мотивації до занять фізичної культури студентів музичних спеціальностей. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 1. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. С. 123–127.

175. Маріонда І. І. Професійно-особистісна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2011. 203 с.

176. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). М. : ФиС, 1991. 573 с.

177. Матвеев Л. П., Полянский В. П. Прикладность физической культуры : понятийные основы и их конкретизация в современных условиях. Теория и практика физической культуры. 1997. № 7. С. 42–47.

178. Матушно Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособие. Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013. 97 с.

179. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів усіх спеціальностей / Укладач: ст. викладач Бейгул І.О., Дніпродзержинськ, 2012, 15 с.

180. Методологічні засади педагогічного дослідження : монографія / авт. кол. : Є. М. Хриков, О. В. Адаменко, В. С. Курило та ін.; за заг. ред. В. С. Курила, Є. М. Хрикова; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ, 2013. 248 с.

181. Микіч М. С., Чорненька Г. В., Турчин М. Д. Особливості розвитку сили засобами легкої атлетики у школярів 12–16 років. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2008. Т. 2. С. 180–183.

182. Мицай Ю. Формування здоров'язбережувальної компетентності учнів засобами природи. Обрії. 2013. № 2 (37). С. 62-65.

183. Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу : дис. канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2019. 219 с.
184. Моляко В. О. Психологія творчості – нова парадигма дослідження конструктивної діяльності людини. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 8. С. 1–4.
185. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009. № 1. С. 19–22.
186. Мруга М. Р. Структурно-функціональна модель професійної компетентності майбутнього лікаря як основа діагностування його фахових якостей : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Київ, 2007. 20 с.
187. Мудрік В. І. Виховання інтересу до професійно-прикладної й фізичної підготовки у студентів. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : збірник наукових праць. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2005. С. 339-343.
188. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. Київ : Здоров'я, 1998. 256с.
189. Мусійчук С. М. Формування самоєфективності майбутніх лікарів ветеринарної медицини у процесі професійної підготовки : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Переяслав-Хмельницький : НУБіП України, 2013. 20 с.
190. Наконечна М. Теоретичні аспекти формування професійної компетентності фахівців будівельного напрямку. Педагогіка. Актуальні питання гуманітарних наук. 2018. №19. С. 166–172
191. Наливайко О. Б. Формування професійної культури майбутніх сімейних лікарів як педагогічна проблема. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми. 2016. Вип. 46. С. 277–281.
192. Наскалов В.М. Научные основы составления программы ППФП студентов вузов. Теория и практика физической культуры. 1991. № 6. С.25-27.

193. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Тернопіль, 2002. 20 с.
194. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : від 28 вересня 2004 року № 1148. URL : zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004.
195. Національна рамка кваліфікацій. Законодавство України. 2019. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>
196. Національний класифікатор України. Класифікатор професій. Державний комітет України з питань технічного регулювання та споживчої політики. 2010. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/va327609-10#Text>.
197. Непша О. В. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. Стратегічне управління розвитку фізичної культури і спорту. 2018. С. 100–104.
198. Новакова Л. В. Формування культури здоров'я студентів як педагогічна проблема. Всебічний та гармонійний розвиток особистості: актуальні проблеми сучасності : матеріали Всеукр. наук-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих науковців, м. Горлівка, 27 квітня 2012 р. Горлівка, 2012. С. 177–180.
199. Новий тлумачний словник української мови : у 3 т. Т. 1, А–К / уклад. : В. В. Яременко, О. М. Сліпущко. К. : АКОНІТ, 2006. 926 с.
200. Новик И. Б. О моделировании сложных систем. Москва : Мысль, 1965. 67 с.
201. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І. Вплив програм силового тренування з навантаженнями різної спрямованості на фізичний розвиток і рухову підготовленість юнаків 15-17 років. Теорія і методика фізичного виховання. 2011. № 10. С. 37-42.
202. Одайник В. В. Баскетбол як один з основних засобів розвитку координаційних здібностей студентів вищих навчальних закладів в умовах сучасної системи освіти. Вісник Кам'янець-Подільського національного

університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Вип. 11. С. 268-273.

203. Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес: современные методики: аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: рекомендации специалиста. М.: ЭКСМО. 2003. 157 с.

204. Операйло С. І. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. № 5. 18 с.

205. Осіпцов А. В., Пристинська Т. М., Макущенко І. В., Караїмчук І. В. Фізична культура професійно-прикладної спрямованості як невід'ємна складова загальної культури особистості сучасного фахівця. Педагогічні, психологічні та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, за ред. С. С. Єрмакова. 2007. № 11. С. 67–69.

206. Осіпцов А., Пристинська Т., Трададюк А. Актуальні теоретико-методичні та практичні аспекти організації професійно-прикладного фізичного виховання майбутніх фахівців металургійної галузі промисловості. Слобожанський вісник. Х., 2005. № 8. С. 4–6.

207. Осіпцов А., Пристинська Т., Трададюк А. Аналіз сучасного стану та перспективи оптимізації ППФП в навчальних закладах різних типів і рівнів акредитації. Молода спортивна наука України НВФ "Українські технології". 2006. №10. С. 313–318.

208. Особистісно-орієнтована підготовка майбутніх психологів у системі післядипломної педагогічної освіти : посібник / П. В. Лушин, Н. Ю. Волянчук, О. В. Брюховецька та ін.; НАПН України, Ун-т менедж. освіти. – К., 2014. – 222 с.

209. Остапенко Е. А. Формирование профессионально-прикладной физической культуры специалистов аграрного профиля в высших учебных заведениях : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04. Хабаровск, 2006. 16 с.

210. П'ятничук Г. О. Вплив засобів легкої атлетики на рівень фізичної працездатності студентів упродовж навчального року. Науковий часопис

[Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 3(1). С. 281-285.

211. П'ятничук Г. О. Оцінка впливу засобів легкої атлетики на швидкісно-силові показники студентів упродовж навчального тижня. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 3. С. 74-77.

212. Павлось Р. М., Павлось О. О., Свищ Я. С., Череповська О. А. Динаміка параметрів психофізичного стану у процесі ППФП студентів ВНЗ технічного профілю з використанням засобів легкої атлетики. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 4. С. 96-101.

213. Павлютенков Є. М. Моделювання в системі освіти (у схемах і таблицях). Харків : Вид. група «Основа», 2008. 128 с.

214. Пальцев А. Я. Реформування системи первинної медико-санітарної допомоги та пріоритети стратегії підготовки сімейних лікарів. Врачебная практика. 2001. №1. С. 4–8.

215. Паршина Ю. І. Проблема професіографічного опису діяльності психолога. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2007. №3. С. 80–86

216. Пастушков Ю. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего техника-судоводителя при вахтовых условиях организации труда: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Хабаровск, 2012. 24 с.

217. Педагогічні технології у неперервній професійній освіті / С. О. Сисоєва, А. М. Алексюк, П. М. Воловик та ін.; за ред. С. О. Сисоєвої. Київ : ВІПОЛ, 2001. 502 с.

218. Петренко И. В., Мищенко И. В., Попов А. В. Влияние физической культуры на развитие важных качеств инженера-строителя. Старт. 2014. URL: <http://start.esrae.ru/6-17>.

219. Петришин О. В. Методика ППФП студентів вищих медичних навчальних закладів : дис. канд. пед. наук : 13.00.02. Полтава, 2017. 262 с.
220. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. Суми : СумДУ, 2020 87 с
221. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 314 с.
222. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : дис. докт. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2010. 513 с.
223. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів / відп.ред. Г. К. Булахова. Суми: УАБС НБУ, 2008. 44 с.
224. Пітин М., Богуславська В., Хіменес Х., Нерода Н., Едельєв О. (2019) Парадигма теоретичної підготовки у спорті. Журнал фізичного виховання та спорту (JPES), том 19 (додат. випуск 6), ст. 338 С. 2246-2251.
225. Пічурін В. В. Психологічна і психофізична підготовка як складова фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. №11. С. 44–48.
226. Погребняк О. І. Сучасні тенденції формування діагностико-прогностичної компетентності майбутнього фахівця медичної галузі. Наукові праці ДонНТУ. Серія : Педагогіка, психологія і соціологія. 2013. № 1 (13). С. 1–5.
227. Подлесний О. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у вузі. Наукові записки. Київ : Вид. дім «КМ Академія», 1999. Т. 9. Ч. 2. С. 173.
228. Полетаєва Н. М. Культура здоров'я. Санкт-Петербург : ЛГУ ім. А. С. Пушкіна, 2005. 135 с.
229. Полиевский С. А., Раевский Р. Т., Ямалетдинова Г. А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе

экстремальных видов спорта : учебное пособие для вузов. 2-е изд., и доп. Москва : Издательство Юрайт. 2020. 378 с.

230. Полиевский С. А., Шелудьков А. П. Научно-практические основы ППФП для профессий, связанных с монтажом мелких деталей, швей и обувщиков. М., 1972. 28 с.

231. Полухин Ю. В. Отбор средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) при формировании профессионально важных двигательных навыков и умений для студентов машиностроительных специальностей. Научовий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2012. Вип. 18. С. 58–62.

232. Попова, Т. А. Методика профессионально-прикладной физической подготовки студентов диспетчерского профиля: автореф. дисс... канд. пед. наук: 13.00.04. «Теор. и метод. физ. восп., спорт. тренировки, оздоров. и адапт. физ. культуры» / Уральская государственная академия физической культуры. Челябинск, 2004. 22 с.

233. Превенция и реабилитация в психологии, медицине и педагогике. Санкт-Петербург : МИРВЧ, 2002. 50 с.

234. Приставський Т. Г. Легка атлетика - основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів : навч. - метод. посіб. з фіз. виховання для студ. ВНЗ III-IV рівнів акредитації. Львів : ЛНУВМ та БТ імені С. З. Гжицького, 2012. 253 с.

235. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т. Фізичне виховання: теоретичний розділ. Київ : ЦУЛ, 2007. 193 с.

236. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г., Парчевський Ю. М. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: Підручник. К.: Видавництво НУБіП України, 2016. 414 с.

237. Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки : постанова Кабінету Міністрів України

від 15 листопада 2006 р. N 1594 (зі змінами від 20.10.2011) URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1594-2006-%D0%BF>.

238. Про затвердження Національної рамки кваліфікацій: Постанова Кабінету Міністрів України № 1341 від 23.11.2011 URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1341-2011-п>. Редакція від 02.07.2020.

239. Про концепцію фізичного виховання в системі освіти України : Наказ Міністерства освіти України № 188 від 25. 05. 98 р. URL : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0500-98>.

240. Про Національну доктрину розвитку освіти : Указ Президента України від 17.04.2002 № 347 URL : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/347/2002>.

241. Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні» : Указ Президента України від 21 липня 2008 р. № 640 (Із змінами, внесеними згідно з Указом Президента N 503/2014 (503/2014) від 06.06.2014 URL : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/640/2008>.

242. Пуздимір М. І. Розвиток витривалості, швидкості та спритності засобами легкої атлетики у студентів непрофільних ЗВО. Молодий вчений. 2019. № 3(2). С. 255-258.

243. Пустовіт А. В., Габрид А. І., Чехівська Ю. С. Вплив настільного тенісу на здоров'я студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 6. С. 60-64.

244. Пушкар М. П., Філіппов М. М., Цирульников В. А. Шляхи удосконалення викладання медикобіологічних дисциплін у вузах фізичного виховання та спорту на базовому етапі навчання. Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали II Всеук. наук.-практ. конференції. м. Львів, 28 травня 1996 р. Луцьк : «Вежа», 1996. С. 470–475.

245. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие. Одесса: Наука и техника, 2010. 380 с.
246. Раевский Р. Т., Халайджі С. В. Профессионально-прикладная физическая підготовка студентов технических вузов: учеб. пособие. Одесса: Наука і техніка, 2006.138 с.
247. Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических ВУЗов. М. : Высшая школа, 1985. 168 с.
248. Раковська І.А., Грюкова В.В., Мицак А.В. Волейбол та баскетбол на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Дніпро: Вид-во ЧФ «Стандарт-Сервіс», 2018. 56 с.
249. Рибалко П. Ф., Гвоздецька С. В., Прокопова Л. І. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. № 3 (57). С. 340-347.
250. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк : ДонНУ, 2003. 436 с.
251. Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних училищ за профілем «радіотехніка»: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2006. 204 с.
252. Родионова В. А., Роботова А. С., Шапошникова И. Г. Профессия – учитель : монография / под ред. А. С. Роботовой. Москва : Академия, 2007. 224 с.
253. Розин В. М. Философия образования : предмет, концепция, основные темы и направления изучения. Философия образования для XXI века. М. : Логос, 1996. С. 31–49.
254. Романовский А. Г., Пономарев А. С., Фомина М. В. Содержание образования. Харків : НТУ «ХПИ», 2005. 68 с.
255. Романчук С. В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ

Збройних сил України: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2013. 42 с.

256. Рубаненко А. В. Психо-фізіологічні аспекти ППФП студентів аграрних спеціальностей. Вісник. Серія: Педагогічні науки. 2017. №143. С. 238-241.

257. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.; М.; Х.; Минск : Питер, 2000. – 720 с.

258. Рязанцев А. А., Варейна А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов строительных вузов. Профессиональная ориентация. 2017. №2. С. 84–87.

259. Садикова Г. С. Гуманизация профессионально-прикладной физической подготовки студентов высших технических учебных заведений : дис. канд. пед. наук : 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Ин-т педагогики и психологии профессионального образования РАО. Казань, 2010. 220 с.

260. Садовський О. О. Формування ціннісних орієнтацій студентської молоді у процесі рекреаційної діяльності. Молодь та олімпійський рух: тези доповідей ІХ Міжнародної наукової конференції. Київ, 2016. С. 168–169.

261. Салатенко І. О. Шляхи покращення ППФП студентів економічних спеціальностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 11. С. 90–94.

262. Самарук Н. Педагогічні умови забезпечення професійної спрямованості викладання математичних дисциплін. Нові технології навчання : наук.-метод. зб. К. : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2007. Вип. 46. С. 22–26.

263. Саницька А. О., Караван Ю. В., Ташак М. С. Нетрадиційні форми лекцій у вищій школі. Інноваційний потенціал української науки – ХХІ сторіччя : зб. статей. Запоріжжя : Видавництво ПГА, 2012. С. 11–19.

264. Сафонова О.А. Профессиограмма как основа содержания ППФП при изучении «физической культуры» в строительных вузах. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. - № 5(87). С. 117–121.

265. Сафонова О.А. Развитие профессионально-значимых двигательных качеств студенток вузов строительного профиля на основе методики комплексной направленности. Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2013. № 12(106). С. 136-142

266. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии. Москва : Народное образование, 1998. 198 с.

267. Семенів Б. С., Лапшина Г. Г. Професійно орієнтована фізична підготовка у вищих навчальних закладах. Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С. З. Гжицького. Львів, 2011. Т. 13, № 4 (50). Ч. 2. С. 348–355.

268. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник для студентів вищих навч. закладів фіз.виховання і спорту. Харків:ОВС. 2007. 271с.

269. Сериков В. В. Личностно-ориентированное образование. Педагогика. 1994. № 5. С. 24–28.

270. Сиротинська О. К. Вплив засобів атлетичної гімнастики на фізичний розвиток студентів. Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. №10. С. 40–44.

271. Сичов С. О. Теоретико-методичні засади прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : автореф. дис. ... д-ра пед. наук за спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Київ, 2011. 41 с.

272. Сичова Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 20 с.

273. Скачедуб Н. Оздоровлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів засобами легкої атлетики. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018. № 3. С. 208-218.

274. Соколов А. С. Управление физической подготовкой студентов на основе системы автоматизированного динамического контроля: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Краснодар, 2008. 22 с.

275. Соколова О. В., Миленко В. М. Вплив секційних занять з футболу на фізичний стан дітей середнього шкільного віку. Вісник Запорізького національного університету. 2017. №1. С. 91–97.

276. Сосина В. Ю., Нетоля В. А. Коллекция забавных гимнастических упражнений: методические рекомендации. Киев: Олимп. лит., 2013. 432 с.

277. Сохор А. М. Логическая структура учебного материала. Москва : Педагогика, 1974. 192 с.

278. Стадник В. В., Павлось Р. М., Павлось Г. В., Козак І. Г., Гулей К. С. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання студентів ЗВО засобами легкої атлетики. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 7. С. 80-84.

279. Стандарт фахової передвищої освіти. Міністерство освіти і науки України. 2021. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/fahova-peredvisha-osvita/sektor-fahovoyi-peredvishoyi-osviti/proyekti-standartiv>.

280. Стасюк Р. М., Востоцька І. Ф., Осіпова І. Л. Вплив фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 3. С. 89–91.

281. Стукаленко О. Історичні та правові передумови виникнення і становлення будівельної галузі на території України. Національний юридический журнал: теория и практика. 2016. №3. С. 107–110.

282. Суворов Ю. А., Платонова В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Санкт-Петербург, 2006. 77с.

283. Сучков В., Иванов В., Корчагин Е. Модель инженера строителя: компетентностный подход. Высшее образование в России. 2006. №12. С. 110–115.

284. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособ. / сост. Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. М. : Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

285. Теория физической культуры и спорта : учеб. пособ. / Сиб. федер. ун-т; сост. В. М. Гелецкий. Красноярск : ИПК СФУ, 2008. 342 с.

286. Тищенко В. А. Влияние физического развития студентов на их профессиональную подготовку. URL: lib.sportedu.ru/press/fvs/2012n2/p96-99.htm. 29.10.2015.

287. Ткаченко С.М. Теорія і практика футболу в процесі підготовки тренера: монографія. Суми: Сумський державний університет, 2020. 194 с

288. Ткачова Н. О. Аксиологічний підхід до організації педагогічного процесу в загальноосвітньому навчальному закладі : монографія. Луганськ : ЛНПУ імені Т. Г. Шевченка. Х. : Каравелла, 2006. 300 с.

289. Трачук С., Імас Т., Кузнецова Л. Фізична підготовленість студенток коледжів різного профілю спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 2. С. 230–234. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_2_46. 195.

290. Турчинов А. В. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх офіцерів національної гвардії України у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2016. 227 с.

291. Уваров В. А., Ковалев Н. К., Булавина Т. А. Анализ изменения физической подготовленности, физического развития и здоровья студентов за последнее десятилетие (1989–1999). Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: материалы Междунар. конф. Ч. 1. Москва: МГУ, 2000. С. 45–50.

292. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – ЗСЖ – здорова нація». URL.: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.

293. Ушаков В. С. Коррекция физического состояния здоровья студенческой молодежи средствами атлетизма. Актуальные научные исследования в современном мире: XXVII Междунар. научн. конф., 26-27 июля 2017 г., Переяслав-Хмельницкий. Сб. научных трудов. 7(27). Ч. 3. Переяслав-Хмельницкий, 2017. С.69-73.

294. Фаворитов В. М. Розвиток силових якостей юнаків засобами атлетичної гімнастики. Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання і спорт. 2009. № 1. С. 144-152.

295. Фиглин Л.А. «профессиограмма». Социология труда. Теоретико-прикладной словарь / отв. Ред. В.А.Ядов, Спб.: «Наука», 2006 г., С. 230-231.

296. Физическая культура : Всероссийская базисная учебная программа для высших учебных заведений / под ред. С. В. Малиновского. М. : Госкомитет РФ по делам науки и высшей школы, 1991. 48 с.

297. Филинков В. И. Система профессионально-прикладной физической подготовки специалистов машиностроительной промышленности: дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. Краматорск, 2003. 178 с. 205.

298. Фізичне виховання : типова програма навч. дисципліни для студ. вищого фармацевтичного навч. закладу та фармацевтичних фак-тів вищих медичних навч. закладів III–IV рівнів акредитації / уклад. А. О. Аркуша, С. М. Кирильченко, Н. І. Ізмайлова. Х. : Вид-во НФаУ, 2007. 54 с.

299. Формування здорового способу життя : навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комарова та ін. Київ : Український інститут соціальних досліджень, 2000. 232 с.

300. Фурманов А. Г., Круталевич М. М. Теория и методика физического воспитания. Мінськ, 2014. 404 с.

301. Футорный С. Инновационные технологии формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 120–130.

302. Футорный С. М. Теоретико-методические основы инновационных технологий формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания: дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. Киев, 2015. 554 с.

303. Хабарова Г. Б. Особливості позанавчальної виховної роботи у вищому навчальному закладі. Вісник Луганського університету імені Т. Шевченка. 2011. № 15. С. 68–73.

304. Ханікянц О. В., Максим В. З. Атлетична гімнастика як засіб профілактики порушень постави студентської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 1. С. 108–112. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_1_23.

305. Харабет В. В. Ступенева підготовка робітників будівельного профілю як закономірність виробничого процесу будівництва. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців : методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. пр. [редкол. : І. Зязюн (голова) та ін.]. К. ; Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2002. Вип. 2, ч. 1. С. 525-530.

306. Харченко СМ. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців аграрного профілю у процесі ППФП: дис. канд. пед. наук. 13.00.04. Суми, 2018; 333 с.

307. Хоменко О. С. Удосконалення процесу фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей на основі секційних занять військово-спортивним багатоборством : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Суми, 2019. – 292 с

308. Хомич В. М. Механізми управління професійно-прикладною фізичною підготовкою майбутніх фахівців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2006. № 1. С. 107–110.

309. Хуббиева Ш. З. Методико-практические занятия по физической культуре и спорту. СПб.: Изд-во С.-Питер. ун-та. 2013. 220с.
310. Царева, Л. В. Формирование основ профессиональной физической культуры у студентов при освоении специальности «Мосты и транспортны тоннели» : монография. Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2002. 107 с.
311. Чередниченко І. А. Підвищення фізичного стану студентів на основі комплексного використання засобів спортивних ігор у процесі секційних занять з волейболу: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2018. 21 с.
312. Черпак Ю. В. Ідеї П. Лесгафта про взаємообумовленість розвитку людини та її фізичної підготовки. URL : <http://www.psyh.kiev.ua>.
313. Чошанов М. А. Дидактическое конструирование гибкой технологии обучения. Педагогика. 1997. № 2. С. 21–27.
314. Чумаков Б. Н. Основы здорового образа жизни. Москва : Педагогическое общество России, 2009. 416 с.
315. Чумичев А.В. Методика формирования профессионально-прикладной физической культуры учащихся техникума водного транспорта: автореф. дис.... канд. пед. наук. Хабаровск, 2011.-21 с.
316. Чуча Н. І., Чуча Ю. І., Ширяєва І. В. Баскетбол 3х3 як засіб фізичного виховання студентів. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2021. №1. С. 79–82.
317. Шалупин В. И., Писменский И. А. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов МГТУ ГА. Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. 2015. №213. С. 81–84.
318. Шанковський А. З. Корекція тілобудови студентів в процесі фізичного виховання з урахуванням стану їх постави: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Київ, 2018. 23 с.
319. Шафран Л. М., Тимошина Д. П., Зайцева В. А., Соколовская С. И. Профессиографический анализ деятельности в аттестации рабочих мест на

железнодорожном транспорте. Актуальные проблемы транспортной медицины. 2009. #3(17). С. 36–45.

320. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис. д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія й методика професійної освіти». К., 1997. 50 с.

321. Шиян О., Жмур Д. Атлетична гімнастика у системі фізичного виховання студентської молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. № 1. С. 80-84. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_1_16.

322. Штайнер Р. Педагогическая практика с точки зрения духовно-научного познания человека. Москва : Парсифаль, 1997. 53 с.

323. Щуркова Н. В. Педагогическая технология как учебная дисциплина. Педагогика. 1993. № 2. С. 66–70.

324. Юмашева Л. І. Корекція порушень постави студентів музичного вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2007. 20 с.

325. Яловик А. Методика формування рухових навичок у студентів вищих навчальних закладів засобами легкої атлетики. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2015. Вип. 17. С. 72-76. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2015_17_16.

326. Ячнюк М. Ю. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 20 с.

327. Anczewska Marta, Charzynska Katarzyna. Educational assessment of pupils in Poland. SA-eDUC JOURNAL. 2012. Vol. 9(1). P. 11–19.

328. Bangsbo J. The physiology of soccer – with special reference to intense intermittent exercise. Copenhagen : HO+Storm, 1993. 155p.

329. Bieniak Monika, Chałdaś-Majdańska Justyna, Rząca Marcin Stanisław, Kocka Katarzyna. The influence of the regulation of the Minister of health on food

product groups designated for sale in educational establishments on the health behaviours of students. *Journal of education, health and sport*. Vol. 7. № 6 (2017). P. 419–430.

330. Cavill N., Kahlmeier S., Racioppi F. Physical activity and health in Europe: evidence for action. WHO Library Cataloguing in Publication Data, 2006. 55 p.

331. Dubinskaya O. Y., Salatenko I. A. Applied problems of physical education students of economic specialties. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014. Vol. 5. P. 19–23.

332. Eysenck H. J. Personality, learning and anxiety. *Handbook of abnormal psychology*. London, 1973. P. 40.

333. Eysenck H. J. *The scientific study of personality*. London, 1952. 320 p.

334. Futorny S. An Increased Level Students Theoretical Knowledges for Building a Physical Fitness in the Process of Physical Education. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2012. Вип. 8. С. 25–27.

335. Gleason-Comstock Julie A., Streater Alicia. Consumer health information technology in an adult public health primary care clinic: A heart health education feasibility study. *Patient Education and Counseling*. 2013. December. Vol. 93, Issue 3. P. 464–471.

336. Hogan R., Curphy G. L., Hogan J. What we know about leadership: Effectiveness and personality. *American Psychologist*. 1994. Vol. 49. P. 495–504.

337. Hookin Fu Frank, Guo Linxuan, Zang Yanpeng. An overview of health fitness studies of Hong Kong residents from 2005 to 2011. *Journal of Exercise Science & Fitness*. 2012. December. Vol. 10. Issue 2. P. 45–63.

338. Hribovska I. Danylevych M., Ivanochko V., Shchur L. Organizational conditions of healthy lifestyle promotion for arts students. *Journal of Physical Education and Sport*. Pitesti, 2015. Vol. 15 (3), art. 34. P. 218–224.

339. Karabanov Y. A. Professional applied physical training of future specialists of agricultural production. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015. Vol. 1. P. 34–39.

340. Kashuba V. A., Martyniuk O. A. Correction of female student's body spatial organizations disorders in the process of physical education. XVI International Scientific Congress «Olympicsport and sport for all» and the International Scientific Conference «Sport, stress and adaptation». Sofia, 2012. S.145–148.

341. Kurtzman F. D., Yager I., Landsverk J., Weismeier E., Bodurka O. S. Eating disorders among selected female student populations at UCLA. J. Am. Diet. Assoc., 1989. № 89. P. 45–53.

342. Ludovici-Connolly A. M. Winning Health Promotion Strategies. Human Kinetics, 2010. 200 p.

343. Mallo J., Navarro E. Physical load imposed on soccer players during small-sided training games. Sports Med Phys Fitness. 2008. №48. C. 166–71.

344. Martin P., McCullagh J. Physical education and outdoor education: complementary but discrete disciplines. Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education. 2011. Vol. 2. № 1. P. 67–78.

345. Ostapenko Y. O. Professionally significant psychophysiological qualities of information logical group of specialties at implementation of the experimental program of professionally applied physical training of students. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2014. Vol.4. P. 34–39.

346. Owen A., Twist C., Ford F. Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. Insight. 2004. №7. C. 50–53. URL: <http://www.sciepub.com/reference/107837>

347. Page P. Pilates Illustrated. Human Kinetics, 2011. 248 p.

348. Rampinini E., Impellizzeri M., Castagna C., Abt G. Factors influencing physiological responses to small-sided games. Journal of Sports Sciences. 2007. №25. P. 659–66.

349. Sadovski J. Coordination Motor Abilities in Scientific Research. Monografy Internation Associational of sport kinetics. 2005. P. 468.

ДОДАТКИ

Додаток А

Загальні та фахові компетентності молодших бакалаврів будівельних спеціальностей

Загальні компетентності

Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу нових ідей при діях у нестандартних ситуаціях.

Здатність планувати свою діяльність працюючи автономно.

Знання та розуміння предметної області та професійної діяльності.

Здатність до усного та письмового іноземною мовою працюючи у міжнародному контексті з використанням сучасних засобів комунікації.

Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

Здатність самостійно оволодівати знаннями.

Навички виконувати пошук, оброблення та аналіз інформації з різних усних, письмових та електронних джерел.

Здатність працювати в команді, використовуючи навички міжособистісної взаємодії.

Здатність спілкуватися державною мовою з представниками інших професійних груп різного рівня для донесення до фахівців і нефахівців інформації та власного досвіду в галузі професійної діяльності.

Здатність працювати забезпечуючи безпеку діяльності та якість виконання робіт.

Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.

Прагнення до збереження навколишнього середовища.

Здатність складати тексти, робити презентації та повідомлення для аудиторії та широкого загалу державною та (або) іноземними мовами.

Спеціальні (фахові) компетентності

Здатність до розуміння основних теоретичних положень, концепцій та принципів математичних та соціально-економічних наук.

Здатність до критичного осмислення і застосування основних теорій, методів та принципів природничих наук.

Здатність працювати з геодезичними приладами та використовувати топографічні матеріали при проєктуванні та зведенні об'єктів будівництва та інженерних мереж.

Здатність створювати та використовувати технічну документацію.

Знання технології виготовлення, технічних характеристик будівельних матеріалів, виробів і конструкцій, уміння ефективно використовувати їх при проєктуванні та зведенні будівельних об'єктів.

Здатність до розробки об'ємно-планувальних рішень будівель та їх використання для подальшого проектування.

Здатність оцінювати і враховувати кліматичні, інженерно-геологічні та екологічні особливості території будівництва при проектуванні та зведенні будівельних об'єктів.

Здатність визначати та оцінювати навантаження та напружено-деформований стан ґрунтових основ та несучих конструкцій будівель (споруд), у тому числі з використанням сучасних інформаційних технологій.

Здатність до розроблення конструктивних рішень об'єктів будівництва на базі знання номенклатури та конструктивних форм, уміння розраховувати й конструювати несучі та огорожувальні будівельні конструкції.

Здатність до розробки та оцінки технічних рішень інженерних мереж.

Знання сучасних вимог нормативної документації в галузі будівництва.

Здатність виконувати та аналізувати економічні розрахунки вартості будівельних об'єктів.

Володіння технологічними процесами при зведенні, опорядженні та експлуатації будівель і споруд та монтажу інженерних систем і мереж.

Здатність до розробки раціональної організації та управління будівельним виробництвом при зведенні, експлуатації, ремонті й реконструкції об'єктів з урахуванням вимог охорони праці.

Знання принципів проектування міських територій та об'єктів інфраструктури і міського господарства.

Розуміння вимог до надійності та засобів забезпечення надійності будівельних конструкцій, будівель, споруд та інженерних мереж.

Додаток Б

Анкетування рівня мотивації до занять фізичним вихованням студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти

1. Чи займаєтеся Ви фізкультурно-оздоровчими вправами у позаурочний час?

Δ так Δ ні Δ інколи, дуже рідко

2. Чи маєте Ви бажання займатися фізичними та оздоровчими вправами?

Δ так Δ ні Δ інколи, дуже рідко

3. Які з перелічених видів фізкультурно-оздоровчих занять Ви б обрали для занять фізичним вихованням?

- пілатес
- фітнес
- зумба
- йога
- функціональні петлі TRX
- стретчінг
- силові види спорту
- ігрові види спорту
- новітні види спорту
- заняття на силових тренажерах,
- футбол,
- паркур
- інше _____

4. З якою метою Ви відвідуєте заняття фізичного виховання?

5. З якою метою Ви займаєтеся фізичними вправами самостійно?

6. Укажіть мотиви занять фізичними вправами:

- покращення стану власного здоров'я,
- підвищення рівня фізичної активності,
- набуття теоретичних знань про фізичну культуру і спорт,
- формування інноваційних рухових умінь і навичок,
- здійснення рухової активності,
- інше _____

7. Що Вас спонукає займатися фізичними вправами?

8. Чи подобаються Вам заняття фізичним вихованням у вашому закладі освіти?

Δ так Δ ні Δ інколи, дуже рідко

9. Які недоліки занять фізичним вихованням у вашому закладі освіти Ви можете визначити?

Δ так Δ ні Δ інколи, дуже рідко

10. Чи виконуєте Ви домашні завдання з фізичного виховання?

Δ так Δ ні Δ інколи, дуже рідко

11. Якщо ні, то чому?

12. Які шляхи поліпшення занять з фізичного виховання Ви можете вказати?

- проводити теоретичні заняття
- проводити практичні заняття у нетрадиційних місцях
- використовувати види спорту оздоровчого спрямування
- використовувати інноваційні види рухової активності
- урахувати гендерні відмінності
- використовувати методики поліпшення емоційного стану
- інше _____

13. Укажіть шляхи залучення студентської молоді до рухової активності та здорового способу життя

- урахування особливостей і вимог професії
- ознайомлення з теоретичними відомостями про самостійні заняття фізичними вправами
- участь у спортивних і оздоровчих секціях
- проведення фізкультурно-рекреаційних заходів
- інше _____

14. Укажіть основні фактори здорового способу життя:

- рухова активність,
- раціональне харчування,
- дотримання режиму дня,
- відсутність шкідливих звичок,
- інше _____

Тест на визначення рівня теоретичних знань студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти щодо фізичної культури особистості

Шановні студенти! Просимо Вас дати розгорнуту відповідь на запитання.

1. Які види об'єднує легка атлетика?
 - 1) біг,стрибки, метання;
 - 2) біг, стрибки, метання, ходьба, багатоборства;
 - 3) біг, стрибки з трампліна, метання;
 - 4) різновиди бігу, горизонтальні і вертикальні стрибки, метання снарядів, штовхання ядра.
2. Техніка безпеки передбачає:
 - 1) формування знань безпеки життєдіяльності під час занять фізичною культурою і спортом та ведення здорового способу життя;
 - 2) комплекс заходів, спрямованих на цікаве проведення вільного від навчання (праці) часу;
 - 3) система організаційних і технічних засобів, які запобігають дії на студентів небезпечних виробничих чинників.
3. Які стрибки відносяться до горизонтальних?
 - 1) стрибки у довжину;
 - 2) стрибки у висоту;
 - 3) стрибки у довжину і потрійний стрибок;
 - 4) потрійний стрибок.
4. Чим відрізняється ходьба від бігу?
 - 1) довжиною кроку;
 - 2) фазою польоту;
 - 3) технікою виконання вправи;
 - 4) дистанцією.
5. Естафета – це ...
 - 1) командне змагання;
 - 2) вид легкої атлетики;
 - 3) фізична вправа;
 - 4) різновид бігу на короткі дистанції.
6. Зі скількох періодів складається один цикл бігу?
 - 1) 1; 2) 2; 3) 4; 4) 6.
7. Скільки фаз містить один цикл бігу?
 - 1) 2; 2) 4; 3) 6; 4) 8.
8. Яка середня довжина кроку в бігу на середні дистанції?
 - 1) 150-190 см; 2) 170-210 см; 3) 185-220 см; 4) 190-230 см.

9. У разі прохолодної погоди під час проведення занять з легкої атлетики необхідно збільшувати час на:

- 1) розминку; 2) заминку; 3) виконання легкоатлетичних вправ;
- 4) виконання спеціально-бігових вправ.

10. При якій температурі не можна займатися фізичною культурою і спортом та брати участь у змаганнях:

- 1) вище +28-30°C – нижче 15°C;
- 2) вище +25-30°C – нижче 15-20°C;
- 3) вище +30-35°C – нижче 18-20°C.

11. Який кут нахилу тулуба під час бігу на середні дистанції?

- 1) 2-5°; 2) 4-5°; 3) 8-14°; 4) 15-18°.

12. Як ставиться нога на опору в бігу на середні дистанції?

- 1) з передньої частини стопи без опускання на стопу;
- 2) на всю стопу;
- 3) з передньої частини стопи з опусканням на п'ятку;
- 4) перекатом із п'ятки на носок.

13. Взуття повинно:

- 1) щільно облягати ступню, не заважати кровообігу;
- 2) достатньо вентиляваним, м'яким, легким, еластичним;
- 3) зручним;
- 4) всі відповіді вірні.

14. Чи можна виступати босим на змаганнях з легкої атлетики?

- 1) так; 2) ні; 3) ваш варіант.

15. Із якого вихідного положення розпочинається біг у спринті?

- 1) із низького старту; 2) із високого старту; 3) за вибором спортсмена;
- 4) з обох положень.

16. Скільки варіантів розстановки стартових колодок виділяють у легкій атлетиці?

- 1) 1; 2) 2; 3) 3; 4) 4.

17. Скільки суддів фіксує час переможця кожного забігу?

- 1) 1; 2) 2; 3) 3; 4) 4.

18. Вважається, що спортсмен порушив правила змагань під час бігу, якщо він:

- 1) перетинає шлях супернику;
- 2) штовхає суперника;
- 3) біжить не по своїй доріжці на повороті;
- 4) в усіх перерахованих випадках.

19. Вкажіть, за якою частиною тіла бігуна фіксується час на фініші:

- 1) голова; 2) шия; 3) тулуб; 4) руки.

20. Які з перерахованих видів змагань не відносяться до легкої атлетики?

- 1) крос; 2) стипль-чез; 3) стрибки з трампліна; 4) марафон.

21. Вкажіть кількість бар'єрів на дистанції 110 м з/б:

- 1) 5; 2) 10; 3) 11; 4) 15.

22. Скільки часу надається спортсмену для виконання спроби у стрибках у довжину
- 1) 30 с; 2) 60 с; 3) 90 с; 4) 120 с.
23. Перший світовий рекорд з бігу на 100 м був зареєстрований:
- 1) 1904 р.; 2) 1908 р.; 3) 1912 р.; 4) 1900 р.
24. Вкажіть кількість бар'єрів на дистанції 400 м з/б:
- 1) 10; 2) 20; 3) 30; 4) 40.
25. Які з перерахованих способів не належать до стрибків у довжину?
- 1) ножиці; 2) переступання; 3) прогнувшись; 4) зігнувши ноги.
26. Яку максимальну кількість спроб у кваліфікаційних змаганнях із стрибків у довжину може виконати кожний спортсмен?
- 1) 1; 2) 3; 3) 6; 4) 8.
27. Скільки прапорців повинен мати старший суддя в стрибках?
- 1) 1; 2) 2; 3) 3; 4) 4.
28. Термін «фосбері-флоп» у легкій атлетиці відноситься до:
- 1) стрибків у довжину;
 - 2) стрибків у висоту;
 - 3) бігу на середні дистанції;
 - 4) ваш варіант – ...
29. Світовий рекорд з бігу на 4x100 м у жінок належить команді:
- 1) Ямайки; 2) України; 3) США; 4) Росії.
30. Світовий рекорд з бігу на 200 м серед чоловіків належить:
- 1) Леоніду Бартенєву (Україна); 2) Кристофу Леметру (Франція);
 - 3) Асафі Пауелу (Ямайка); 4) Усейну Болту (Ямайка).
31. У звичайному низькому старті передня колодка встановлюється від стартової лінії на відстані:
- 1) 1 стопи; 2) 1,5 стопи; 3) 2 стоп; 4) довжини гомілки.
32. Перший крок після вибігання зі старту дорівнює:
- 1) 2,5-3 стопи; 2) 3,5-4 стопи; 3) 4-4,5 стопи; 4) 3-3,5 стопи.
33. До якого місця здійснюється вимірювання результату в штовханні ядра?
- 1) до внутрішнього краю обмежувального бруска;
 - 2) до середини обмежувального бруска;
 - 3) до зовнішнього краю обмежувального бруска;
 - 4) до ноги спортсмена.
34. Якою ногою (по відношенню до планки) здійснюється відштовхування при стрибку у висоту способом «переступання»?
- 1) лівою; 2) правою; 3) будь-якою; 4) ваш варіант – ...
35. Які з перерахованих завдань не стосуються методики навчання стрибків у довжину?
- 1) навчити відштовхуванню;
 - 2) навчити фінальному зусиллю;
 - 3) навчити бігу по прямій з постійною і перемінною швидкістю;
 - 4) навчити переходу від розбігу до відштовхування.

36. Вкажіть правильне місце знаходження спортсмена під час проведення занять/змагань з метання:

- 1) перебувати в зоні кидка;
- 2) перебувати поблизу зони метання;
- 3) повертатися спиною до напрямку польоту об'єкта метання;
- 4) всі відповіді вірні.

37. Які дії не можна здійснювати під час занять фізичними вправами?

- 1) виконувати вправи на приладах без страховки;
- 2) виконувати вправи, маючи вологі долоні;
- 3) заходити до спортивного залу без спортивною взуття;
- 4) всі відповіді вірні.

38. Уважно прочитайте запропоновані твердження і позначте правильний варіант:

- 1) бігова доріжка повинна продовжуватись не менш, як на 15 – 20 м за лінію фінішу;
- 2) не слід виконувати стрибки на вологому слизькому ґрунті;
- 3) не слід передавати прилади для метання кидком;
- 4) всі варіанти вірні.

39. Які з перерахованих видів відносяться до легкої атлетики?

- 1) біг з перешкодами;
- 2) бар'єрний біг;
- 3) біг по шосе;
- 4) всі відповіді вірні.

40. Термін «стипль-чез» у легкій атлетиці відноситься до:

- 1) стрибків у довжину;
- 2) стрибків у висоту;
- 3) бігу з перешкодами;
- 4) ваш варіант – ...

Додаток Г

Анкета для визначення мотивації та інтересу до здоров'язбережувальної діяльності

Шановні студенти! Просимо Вас обрати вірно, на Ваш погляд, твердження.

№	Твердження	Бали		
1.	Знання про здоров'я, його збереження і зміцнення необхідні кожній людині, а майбутньому фахівцю аграрного профілю в першу чергу	3	2	1
2.	Знання про здоров'я, його збереження і зміцнення зайвими не бувають	3	2	1
3.	Проблеми збереження здоров'я повинні широко висвітлюватися у засобах масової інформації	3	2	1
4.	Навчальний матеріал повинен містити питання здоров'язбережувальної тематики	1	2	3
5.	Для вирішення проблем, пов'язаних із збереженням здоров'я, потрібні знання про здоров'я, методи його збереження і зміцнення	1	2	3
6.	Знання про здоров'я, його збереження і зміцнення дають можливість вирішувати професійні завдання майбутнього фахівця аграрного профілю	3	2	1
7.	Проблеми збереження здоров'я потрібно вивчати в умовах, які наближені до умов професійної діяльності	1	2	3

8.	Діяльність, спрямована на збереження здоров'я, є невід'ємною частиною професійних обов'язків майбутнього фахівця аграрного профілю	1	2	3
9.	Уміння здійснювати діяльність спрямовану на збереження здоров'я є основою здоров'язбережувальної компетентності	1	2	3
10.	Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності передбачає формування цінностей, потреб, стремлінь, переконань, світогляду	3	2	1

Тест для визначення сформованості умінь використовувати знання про збереження здоров'я

Шановні студенти! Просимо Вас відповісти на запитання анкети.

1. Як правило мені подобається брати участь у здоров'язбережувальних акціях.
2. Я боюсь надавати першу допомогу в екстрених ситуаціях.
3. Я чітко уявляю собі, чим займаються волонтери.
4. Мені не подобається читати літературу про збереження здоров'я.
5. Звичайно я обережний, коли маю справу з відповідальністю за своє здоров'я та здоров'я інших.
6. Я не намагаюся покращити своє здоров'я, тому що вважаю що не можу на нього вплинути.
7. Я з більшим бажанням вивчав професійні дисципліни, якщо б у їхньому змісті були присутні відомості з валеології.
8. В екстрених ситуаціях я дію інтуїтивно, не опираючись на досвід.
9. Для мене характерним є прагнення реалізувати себе в здоров'язбережувальній діяльності.

10. Я не висуваю ідеї та пропозиції щодо збереження здоров'я, хоча маю їх.
11. У мене часто виникають оригінальні ідеї.
12. Мені не часто вдається знайти нестандартні, оригінальні рішення проблемних задач.
13. Мені подобається виконувати практичні завдання з валеології.
14. Я часто вступаю в суперечку з викладачами.
15. Я буду виконувати роботу по-новому, хоча знаю, що мене можуть не зрозуміти.
16. Як правило, я легко погоджуюсь з колективною думкою.
17. Мені подобається виконувати завдання дослідницького характеру.
18. Я не охоче поширюю пропаганду про ЗСЖ.
19. Я завжди відстоюю свою точку зору.
20. Я переважно працюю без суттєвих відхилень від рекомендацій, що дають викладачі.

Інтерпретація результатів опитування. Номери запитань анкети записуються у вигляді двох стовпчиків. У першому стовпчику за кожну відповідь «так» ставиться два бали, у другому 2 бали ставляться за відповідь «ні». Результати додаються.

Результати тестування:

- від 0 до 6 балів – низький рівень;
- від 12 до 26 балів – середній рівень;
- від 26 до 40 балів – високий рівень.

Анкета для викладачів фізичного виховання

Шановні викладачі! Просимо Вас відповісти на запитання анкети.

1. Чи погоджуєтеся Ви з твердженням про те, що здоров'я людини значною мірою забезпечує ЗСЖ?

а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.

2. Чи погоджуєтеся Ви з твердженням про те, що одним із пріоритетів ППФП майбутніх фахівців аграрного профілю має бути збереження та покращення їхнього здоров'я?

а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.

3. Чи вважаєте Ви необхідною цілеспрямовану роботу щодо здоров'язбереження?

а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.

4. Чи погоджуєтеся Ви з твердженням про те, що особистісні якості майбутнього фахівця аграрного профілю та спосіб життя впливають на його здоров'я?

а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.

5. Чи вважаєте Ви необхідними для майбутнього фахівця аграрного профілю знання про здоров'я?

а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.

6. Що, на Вашу думку, найбільше сприяє збереженню здоров'я майбутніх фахівців аграрного профілю?

а) забезпечення у навчальному закладі належних санітарно-гігієнічних умов педагогічного процесу;

б) психолого-педагогічний супровід курсантів у навчально-виховному процесі;

в) сукупність методів, засобів і форм навчання, спрямованих на підтримку та збереження здоров'я курсантів;

г) Ваш варіант відповіді.

7. Які заходи, на Вашу думку, є найважливішими для збереження здоров'я?
- а) постійний моніторинг забруднення навколишнього природного середовища;
 - б) зменшення шкідливих викидів в атмосферу та скидів у водойми;
 - в) формування системи здоров'язбережувальної просвіти та інформування;
 - г) насадження лісів;
 - д) дотримання еколого-гігієнічних нормативів під час діяльності, пов'язаних із забрудненням навколишнього середовища;
 - е) Ваш варіант відповіді.

Додаток Е

Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)

Інструкція. Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою. Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Додаток Ж.1**Перелік вправ для формування загальної динамічної витривалості**

Тривалі аеробні вправи: ходьба у швидкому темпі, ходьба з обтяженнями (гантелі); біг на середні дистанції з різними завданнями: рівномірний біг по дистанції; біг у чергуванні з ходьбою, біг у колоні, з переміщенням останнього у колонні на першу позицію або з оббіганням «змійкою» кожного студента в колоні; біг зі зміною напрямку руху або зі зміною швидкості за сигналом; біг спиною вперед, лівим, правим боком, схресним кроком; біг з оббіганням предметів; біг «змійкою»; біг з одночасним виконанням фізичних вправ за голосовою командою викладача; біг по пересіченій місцевості, по траві, по асфальту, між деревами; тривалий біг у рівномірному темпі; тривалий біг підтюпцем у несприятливих погодних умовах (вітер, сніг); ходьба і біг із зміною напрямку і швидкості руху, біг у чергуванні з ходьбою по сходах вгору і вниз, біг по пересіченій місцевості у чергуванні з бігом по сходах вгору і вниз; кросовий біг; біг вгору по сходах серіями (біг підтюпцем по прямій – біг вгору по сходах); тривалий біг у рівномірному темпі з обтяженнями різної ваги; подолання складної смуги перешкод. Стрибки: з просуванням вперед на лівій, правій нозі, на двох, спиною вперед; через предмети вперед-назад, вліво-вправо; з просуванням вперед через предмети (м'ячі); стрибки через скакалку; по сходах вгору і вниз; на сходах з почерговою зміною ніг; стрибки по сходах з просуванням вперед на одній, двох ногах, з повного присіду; стрибки на двох ногах по сходах через дві сходинки.

Додаток Ж.2**Перелік вправ для формування силової витривалості**

Вправи для м'язів спини. Ізометричні, ізотонічні, змішані силові вправи з подоланням власної ваги і обтяження; вправи статичного характеру з фіксацією часу збереження прийнятої пози; вправи на снарядах: на перекладині, брусах, гімнастичній стінці; силових тренажерах; з обтяженнями; з в. п. лежачи на животі, руки під підборіддям підняти голову і плечі, руки на поясі, лопатки з'єднати, утримувати положення 10–15 с; утримання рук за головою, за спиною; з в. п. лежачі на животі прогнувшись, рухи руками вперед-назад; руки в сторони, стискання і розтискання пальців рук; піднімання тулуба в сід, руки за головою, уздовж тулуба; піднімання прямих ніг, не відриваючи тазу від підлоги.

Вправи для м'язів хребта. Спеціальні статичні, динамічні вправи з вагою власного тіла і обтяженнями; вправи статичного характеру з фіксацією часу збереження прийнятої пози; вправи на перекладині, брусах, гімнастичній стінці, лаві; піднімання прямих ніг у висі на перекладині; у в. п. лежачі на спині: піднімання прямих ніг до прямого кута почергово, разом; «велосипед»; написання свого ім'я лівою, правою, обома ногами; піднімання ніг за голову; згинання ніг «мостик»; стійка на лопатках, ноги догори; згинання ніг і повільне опускання вліво і вправо; піднімання тулуба у в. п. сидячі і повільне опускання вперед до ніг; прогинання тулуба з в. п. сидячи, ноги прямі; з в. п. лежачи на животі прогинання з опорою на руки; з одночасним підніманням рук і ніг; у висі піднімання ніг до прямого кута, до торкання перекладини; повороти тулуба вліво вправо; у в. п. стоячи, колові рухи тулубом вліво, вправо з максимальною амплітудою, руки на поясі; руки за головою; колові рухи у тазостегновому суглобі, руки на поясі; руки за головою; нахили тулуба в сторони руки за головою; одна рука на поясі, друга над головою.

Вправи для м'язів ніг. Присідання на одній, двох ногах; з партнером на спині, тримаючись за стінку; стрибки через скакалку; вистрибування з повного присіду індивідуально, те саме групою, у колі, поклавши руки партнеру на

плечі; у в. п. біля опори махи ногою в сторони, назад, вперед; переміщення ноги через опору вліво, вправо; підйоми на носки; ходьба на носках; підскоки на сходині чергуючи ліву та праву ногу; стрибки по сходам з просуванням вперед з в. п. повного присіду; на одній нозі; двох ногах; біг по сходам вгору і вниз; біг з закиданням гомілки назад, з високим підніманням стегна; стрибками вперед, приставними кроками, спиною вперед, на прямих ногах вперед, назад, схрестним кроком.

Вправи для розвитку рухливості суглобів плечового поясу. Колові рухи у кистьових, ліктьових суглобах, прямими руками з максимальною амплітудою вперед і назад; поперемінні колові рухи правою, лівою рукою вперед, назад; з в. п. стоячи руки на стіні відштовхування від стіни з поверненням в в. п.; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; згинання і розгинання рук в упорі на брусах; підтягування на перекладині; вис на зігнутих руках; з баскетбольним м'ячем – стискання м'яча обома руками, лікті розведені в сторону; кидки м'яча на дальність, в ціль; ходьба на руках, партнер тримає за ноги; згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, ноги на лаві; згинання і розгинання рук стоячи спиною до гімнастичної стінки і опираючись руками на неї; вправи з гумовими джгутами: розтягування джгута прямими руками перед собою по горизонталі, по вертикалі; кидки баскетбольного м'яча на дальність і вгору у стіну; кидки правою, лівою рукою, обома руками волейбольного м'яча з силою об підлогу, у стіну; передача набивного м'яча у парах, трійках, четвірках, по колу; підтягування на перекладині з обтяженнями на ногах.

Вправи для черевного пресу. Переміщення м'яча під колінами, ноги зігнуті під прямим кутом; з в. п. лежачи, руки з м'ячем за головою, піднімання тулуба в сід з одночасним кидком м'яча партнеру, після чого партнер виконує зворотній кидок м'яча, який треба зловити та повернутися у в. п.; нахили тулуба вперед назад, тримаючи партнера на спині; обертання навколо тулуба набивного м'яча; підйом переворотом на перекладині; колові рухи тулубом вправо, вліво, ноги нарізно, руки вгору з набивними м'ячами; з різних

вихідних положень (лежачи; сидячи, руки прямі за спиною; сидячи, руки за спиною зігнуті у ліктях) піднімання ніг у кут 90° .

Вправи для м'язів рук. Передача набивного м'яча у колоні з лівої, правої сторони, над головою; передача м'яча в парах, трійках, по колу з різних відстаней; з різних вихідних положень (стоячи, лежачи на спині, стоячи на колінах, сидячи) рухи м'яча вгору-вниз; колові рухи вліво, вправо; обертання м'яча між кистями; поперемінне піднімання двох м'ячів лівою та правою руками; лазіння по канату з допомогою і без допомоги ніг; перетягування канату. З гантелями, штангою: згинання і розгинання рук з гантелями в ліктьових суглобах у в. п. стоячи, сидячи; піднімання рук до плечей та вгору у в. п. сидячи або стоячи; піднімання прямих рук вперед-вгору у в. п. стоячи; з в. п. нахил тулуба вперед, руки вниз, долоні всередину, піднімання прямих рук ввверх з розгинанням тулуба; вис на зігнутих руках; згинання розгинання рук на брусах; підтягування на перекладині; у в. п. сидячи, лікті опираються на коліна, підйом штанги кистями рук вгору-вниз; у в. п. стоячи, руки зі штангою зігнуті під прямим кутом, згинання розгинання кистей рук; у в. п. стоячи, руки вниз, штанга за спиною, підйом штанги кистями вгору-вниз; комплекс вправ з гантелями.

Перелік вправ для формування координації

У парах з м'ячом на місці і в русі: веденням м'яча лівою, правою рукою; ведення двох м'ячів обома руками по чергово, одночасно; ведення двох, трьох, чотирьох м'ячів; біг спиною вперед з веденням м'яча; ведення м'яча спиною вперед у глибокому присіді з обертанням на 90° за сигналом; пересування стрибками на лівій, правій, двох ногах з веденням м'яча; ведення м'яча під час стрибків через велику скакалку; ведення м'яча під час стрибків через скакалку в парах; човниковий біг з м'ячами 4×9 м; 10×10 м; передача м'яча в парах однією і двома руками від грудей, з-за голови, з ударом об підлогу, в стрибку, в стрибку з обертом на 360°, стоячи спиною до партнера; ведення м'яча з обведенням предметів, гравців, із зміною напрямку руху, за звуковим сигналом; жонглювання; лежачи на животі обличчям один до одного, кидки м'яча двома руками від грудей, з-за голови двома руками; різноманітні передачі, кидки на точність: передачі м'яча в парах, трійках, по колу на місці, в русі, в русі по колу; кидки в корзину з різних відстаней і під різним кутом; кидки м'яча з-за голови на задану відстань, на дальність, в ціль; кидки баскетбольного м'яча с заплющеними очима на задану відстань, в ціль; кидки м'яча в баскетбольний щит, у лівий, правий кут щита; сидячі на підлозі обличчям один до одного кидки м'яча двома руками від грудей, з-за голови, однією рукою, з поворотом тулуба; кидки баскетбольного м'яча з-за голови на повну силу, в половину сили; передача м'яча з різних вихідних положень, перекидання м'яча через голову з однієї руки в іншу; обертання м'яча між кистями рук; кидки м'яча з під ноги вгору; кидок з-за спини вперед; обертання м'яча навколо шиї, тулуба з ходьбою на місці.

Удари лівою, правою ногою по нерухомому м'ячу і по м'ячу, що рухається назустріч; прийом м'яча лівою, правою ногою з подальшою передачею; удари по воротах; передачі м'яча в парах з різних відстаней;

набивання футбольного м'яча однією ногою; вправи в парах: один гравець посилає м'яч низом, інший відправляє його по повітрі (із зупинкою і без); ведення футбольного м'яча по прямій, з обведенням предметів, суперників; прискорення з веденням м'яча. Навчальна гра у футбол.

Передача м'яча в парах, трійках, четвірках без сітки, через сітку; удари лівою, правою рукою по м'ячу в парах, з ударом м'яча у стіну, підлогу, без удару в підлогу; кидки м'яча вгору над собою на місці і в русі; подача м'яча з різних відстаней через сітку; удари по м'ячу правою, лівою рукою після його відскоку від підлоги, після передачі партнера; навчальна гра у волейбол.

Перелік вправ на рухливість у суглобах, силу, спритність

Активні, пасивні вправи з великою амплітудою рухів: колові рухи в кистьових, ліктьових суглобах прямими руками з максимальною амплітудою вперед і назад; поперемінні колові рухи правою, лівою рукою вперед, назад на місці, в русі, в стрибку з переміщенням вперед; з в. п. стоячи руки на стіні відштовхування від стіни з поверненням у в. п.; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; згинання і розгинання рук в упорі на жердинах; підтягування на перекладині; вис на зігнутих руках; з'єднання рук за спиною зігнутих в ліктьових суглобах; з баскетбольним м'ячом – стискання м'яча обома руками, лікті розведені в сторону; кидки м'яча на дальність, в ціль.

**Перелік вправ для формування спритності, точності, координації,
швидкості рухів рук і пальців рук**

Вправи з тенісним м'ячем. Вправи, виконувані руками і пальцями рук, які вимагають точності рухів: кидки м'яча у мішень; ловля стисканням пальців руки гімнастичної палиці, лінійки на заданій позначці, розстановка шахів і фішок на швидкість, кидки м'яча на дальність, задану відстань; жонглювання двома, трьома м'ячами однією, двома руками; переміщення м'яча між пальцями, жонглювання гумовими м'ячиками, передача тенісних м'ячів в парах, трійках однією та дома руками.

Спеціальні вправи для м'язів кистей і пальців рук. Ізометричні, ізотонічні вправи з різним проявом напруження м'язових зусиль; ведення м'ячів різного діаметру двома руками; колові рухи кожним пальцем вліво, вправо; згинання і розгинання пальців у фалангах, розведення і зведення пальців, почергове з'єднання великого пальця з іншими; згинання і розгинання рук в променезап'ястних суглобах і колові рухи кистей, стискання і розтискання пальців рук у в. п. руки вперед, в сторони, вгору, стоячи на місці та в русі; відштовхування долонями і пальцями від стіни одночасно двома руками, поперемінно правою і лівою; пересування в упорі лежачи на руках вправо, вліво, по колу, пальці ніг на місці; стискання, розтискання малого м'яча; стискування еспандера або гумового м'ячика; повороти і колові рухи кисті з обтяженням в опущеній вниз руці; скручування вправо-вліво передпліччя з обтяженням в руці, яка знаходиться на нерухомій опорі; вправи з гімнастичною палицею: почергові перехоплення правою і лівою рукою знизу вверх і зверху вниз, протягання палиці крізь щільно стислі пальці; імітація веслування; намотування на гімнастичну палицю мотузки з підвішеним обтяженням (гантеллю); з в. п. руки вперед, палиця руках горизонтально, ротаційні рухи вправо, вліво; з в. п. лікті в сторони, кінчики пальців рук з'єднані, натискання пальців один на одного з утриманням 1–15 с.

Додаток Ж.6

Перелік вправ для формування стійкості уваги, концентрації, розподілу, об'єму і перемикання уваги, реакції слідкування

Спеціальні складнокоординовані вправи з м'ячами. Вправи з одночасним виконанням декількох завдань, різноманітні складно координовані вправи, що виконуються у поєднанні з вирішенням якихось завдань або ускладнені виконанням розумових завдань: виконання вправ за описом, без попереднього показу; ведення баскетбольного м'яча в переміщенні по гімнастичній лаві; ведення баскетбольного, футбольного м'яча по направляючим лініям; передача в парах волейбольного і футбольного м'ячів одночасно в русі; виконання вправ у дзеркальному відображенні; ведення м'яча рахуючи числа через 3; ведення м'яча з одночасним непарним рахунком кожного удару; ведення м'яча з одночасним рахунком вголос чисел, які діляться на п'ять, три, два; естафети з предметами, які потрібно складати або віднімати; одночасне ведення баскетбольного та футбольного м'ячів з просуванням вперед; ведення м'яча за звуковим сигналом в заданому напрямку; біг змійкою між дерев, з виконанням завдань за сигналом.

Коригуючі вправи для очей. Комплекс вправ «йога для очей»; зажмурювання очей на 3–5 с, швидке моргання, слідкування очима за переміщенням предмета (олівця), написання очима свого ім'я; зажмурити очі, а потім широко відкрити; рухи очей вліво, вправо, вгору, вниз, по діагоналі, по колу, по часовій і проти часовій стрілки; дивитися 15–20 с на зелене дерево, рослину в кімнаті або зелений папір; дивитись в далечину; переміщення очей з ближнього предмету на дальній; масаж вік пальцями по колу; погладжування, натискання закритих очей; рух у вигляді «вісімки» двома пальцями, вказівним і середнім, по нижньому краю ока рух до носа, по верхньому краю ока над бровами. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс.

Перелік вправ на розвиток швидкісно-силових якостей

Біг на місці з високим підніманням стегна; біг з прискореннями та зміною напрямку; біг з упором у стіну з високим підніманням стегна; біг з обтяженням, з опором партнера; кидки набивного м'яча обома руками вперед з різних вихідних положень з подальшим стартовим прискоренням; біг з низького старту та зміною напрямку бігу за сигналом; комбінована «човникова» естафета (спринтерський та бар'єрний біг). Присідання з обтяженням з граничною і біляграничною вагою (глибокий присід, напівприсід). Вистрибування вгору з обтяженням з присіду, напівприсіду; з в.п. упор присівши, вгору, в положення прогнувшись; потрійний стрибок з місця; багатоскоки на одній, двох ногах (15–20 м); стрибки вгору; стрибки на одній, двох ногах через скакалку; стрибки на лаву висотою 30–50 см на одній, двох ногах з обтяженням та без; серії стрибків поштовхом однією, двома ногами з діставанням однією або двома руками предметів (баскетбольне кільце); зістрибування з лави висотою 40–60 см з подальшим вистрибуванням угору; стрибки вгору з в.п. присіду, напівприсіду; стрибки через лаву на одній, двох ногах; стрибки вгору з присіду (крок – присід – стрибок); стрибки на двох ногах з підтягуванням зігнутих ніг до грудей (на місці і з просуванням вперед по 10–15 разів); стрибки на двох ногах через перешкоди (бар'єри, м'ячі). Рухливі ігри з елементами баскетболу: контроль м'яча і протидія супернику.

Додаток Ж.8**Перелік вправ на розвиток вестибулярної стійкості, рівноваги в ускладнених умовах**

Стійкі на носках, гімнастичній лаві, підвищеній опорі; перевороти вперед, назад; біг, стрибки з обертанням на 180°, 360°; різні види ходьби, бігу по гімнастичній лаві, з більш низького положення у більш високе, з додатковими рухами руками, тулубом, із зупинками, нахилами, поворотами та ін.; різноманітні гімнастичні вправи на гімнастичній драбині, повороти, зміна напрямку руху, присід та інше.

Додаток Ж.9**Перелік вправ для формування колективізму, рішучості, уміння працювати в команді, активності, наполегливості, емоційної стійкості**

Спортивні естафети з предметами: кубики, скакалки, гімнастичні обручи, гімнастичні палки; м'ячі (баскетбольні, волейбольні, футбольні, тенісні); з подоланням смуги перешкод.

Спортивні ігри.

Проблемна ситуація «Способи виходу із стресу»

1. Уникайте алкоголю і цигарок.

Якщо Ви вважаєте, що зняти стрес допомагає алкоголь чи цигарки – це велика помилка. Алкоголь і цигарки, за характером своєї дії, є отруйними речовинами та посилюють і без того нестабільний стан. Такі фактори, як алкоголь і сигарки, пригнічують імунну систему.

2. Фізичні вправи.

Захисні реакції організму формувалися у давні часи, коли людина перебувала під владою природи. Стресом для стародавньої людини була зустріч з небезпечним хижаком. При цьому у кров викидався адреналін. Те ж саме відбувається і зараз. Але стародавня людина спасалась від хижака втечею та криком, а ми звикли свій стрес стримувати всередині, від чого і страждаємо. Саме тому зняти емоційну напругу в першу чергу допоможуть активні заняття спортом.

3. Здорове харчування.

Організм, який не відчуває дефіцит вітамінів, мікроелементів та поживних речовин, більш стійкий до впливу різних факторів навколишнього середовища. Їжте банани. Речовини, які вони містять, сприяють виробленню в організмі людини серотоніну – гормон радості, який підвищує настрій та викликає відчуття спокою. Недаром войовничі племена, пер ніж починати переговори, з'їдали багато бананів.

4. Масаж.

Масаж допомагає розслабити м'язи. Для того, щоб зняти напругу м'язів можна перекочувати у долонях олівець з гранями. Антистресова точка знаходиться у центрі внутрішньої частини підборіддя. Натискайте її під час стресового стану.

5. Ароматерапія.

Для знаття стресу створить навколо себе ароматний рай. Декілька крапель лаванди, ромашки чи валеріани діють заспокійливо. Аніс, апельсин та базилік стабілізують настрій, усувають депресію, смуток та тривогу. Легкий аромат вербени зменшить головний біль та відчуття нудоти.

6. Музика природи.

Стрес може стати наслідком розумової та фізичної перевтоми. Постарайся відпочити на лоні природи або послухайте аудіозапис із співом птахів чи шумом прибою, оскільки давно відомо, що звуки природи сприятливо впливають на організм людини.

7. Дихальна гімнастика «Видихаємо стрес».

Гімнастику можна робити вдома. Знайдіть зручне для себе положення. Можна включити приємну музику. Уявіть, що ви знаходитесь на тропічному острові. Починайте дихальні вправи: набирайте повітря черевною ділянкою, випинаючи передню стінку животу. Потім повільно видихайте повітря і одразу робіть вдиху. Продовжуйте так далі. Ви повністю розслаблюєтесь. У Вашій підсвідомості починають виникати образи, які вас хвилюють, проблеми, які залишилися невирішеними. Не намагайтеся на них реагувати, просто продовжуйте дихати. Такий тип дихання називається діафрагмальним. Під час такого дихання у легені набирається значно більший об'єм повітря і всі внутрішні органи насичуються киснем. В наслідок цього активізується обмін речовин, посилюється циркуляція крові, в організмі розпочинаються процеси самовідновлення. Здійснюючи діафрагмальне дихання регулярно протягом 20-30 хвилин Ви станете відчувати себе енергійніше, краще будете спати, у вас з'явиться апетит.

Розробка тематичного семінару «Здорові громадяни – багатство й окраса країни»

Вступне слово викладача. Здоров'я – не лише відсутність хвороби. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

Виростити молоде покоління витривалим – справа великої державної ваги. Як відомо, здоров'я людини закладається в дитячому віці і обумовлене способом життя та економічними умовами. Сьогодні з вами будемо говорити про відповідальність освітнього закладу та сім'ї за ЗСЖ кожного, оскільки майже весь час підростаюче покоління перебуває під безпосереднім впливом батьків та вчителів, які повинні не тільки виховувати і навчати, а й дбати про здоров'я.

Отже, ЗСЖ – це система поведінки людини, яка включає в себе:

- раціональне харчування;
- дотримання режиму;
- фізичну активність;
- використання спеціальних методів загартування.

Почнемо із раціонального харчування. Воно є одним із важливих факторів, що забезпечує життя, здоров'я та розвиток, інтенсивний перебіг процесів, характерних для організму, і може бути забезпеченим тільки при отриманні їжі відповідно віковим потребам. Раціональне харчування має сприятливий вплив на фізичний та нервово-психічний розвиток, підвищує опірність організму до захворювання. Проблема раціонального харчування завжди була предметом неухильної уваги і турботи.

Отже, до вас запитання: скажіть, будь ласка, якими принципами потрібно керуватись, складаючи харчовий раціон?

Відповіді студентів. Для нормальної життєдіяльності організм повинен отримувати достатню кількість поживних речовин, якісно відповідних

адаптаційним можливостям шлунково-кишкового тракту та рівню обмінних процесів. До найважливіших компонентів харчування входять: жири, білки, вуглеводи, мінеральні речовини. А от слово «нітрати» лякає всіх. Та мало хто знає, що ж це таке насправді й звідки вони накопичуються в овочах. Виявляється, нітрати – це не якісь хімічні забруднювачі, що через недогляд потрапили у ґрунт, а через нього в овочі. Для рослин нітрати – одна з основних поживних речовин, джерело азоту, з якого рослина будує свої білки. Певну кількість цього будівельного матеріалу вона запасає наперед у клітинних вакуолях. Ці необхідні речовини рослини беруть як з мінеральних, так і з органічних добрив. Отож безпідставною є «народна» версія про те, що раніше не було «хімії» і нітратів. Утім, при незбалансованому внесенні добрив в овочах накопичується підвищена кількість нітратів, що негативно позначається на здоров'ї людей, котрі вживають ці овочі. Існують й інші причини дисбалансу нітратів. На їх вміст впливають освітлення, температура повітря і ґрунт. Так, для нормальної переробки нітратів рослинам потрібне сонячне світло: чим більше його, тим успішніше нітрати переробляються на білки. Тому овочі вирощені в умовах недостатнього освітлення і короткого дня (скажімо тепличні) містять високі дози нітратів. Надмірна вологість у поєднанні з низькою температурою також сприяє надмірному накопиченню нітратів. Холодного, вологого літа їх у рослинах більше. А в спекотному посушливому кліматі інтенсивне поливання сприяє зниженню концентрації нітратів у ґрунті і рослинах. Поливання стимулює ріст, а рослини, які швидко ростуть, використовують, а не накопичують нітрати. До речі, різні овочі по-різному накопичують нітрати. Найбільше їх у рослин родини хрестоцвітих: капусті, редьці, редисці, а також у зелені – різних салатах і пряних травах. А от помідори, баклажани, солодкий перець, часник, горох, а також фрукти нітратів містять значно менше. Гранична доза для дитини у 60 разів нижча, ніж для дорослих. Небажаним перетворенням нітратів перешкоджають:

- аскорбінова кислота (вітамін С);
- молочнокислі продукти;

– зелений чай.

До речі, молочнокислі продукти – не зовсім те саме, що кисломолочні. Кисломолочні продукти теж входять до цієї групи, а також й інші, що отримані внаслідок молочнокислого бродіння: квашені капуста й огірки, хлібний квас. Отож всі салати корисно заправляти сметаною, кефіром чи хоча б запивати їх квасом.

Ось ще кілька порад, які допоможуть вам зробити так, щоб до столу потрапило якомога менше нітратів. Урожай збирати увечері – в цей час у рослинах нітратів міститься на 30- 40% менше. Рівень нітратів залежить і від віку рослин – у молодих він вищий. Різні частини рослин містять різну кількість нітратів, в листовій пластинці їх менше, ніж в черешках. У картоплі нітратів менше в середині бульби і більше ближче до поверхні. У зовнішніх листках капусти їх більше, ніж у середніх. У моркві найбільший їх вміст у верхівці, а у буряку, навпаки, ближче до хвостика. В огірках, кавунах, дині їх більше ближче до шкірки і менше там, де насіння. У гарбуза і кабачка навпаки, найбільше нітратів у насіннєвій коморі, а також біля плодоніжки.

Кулінарна обробка дає змогу значно знизити вміст нітратів в овочах. Окрім чищення і видалення найбільш «ризикованих» частин, можна використовувати ще вимочування і відварювання. Так, вміст нітратів у відвареній картоплі на 50-80% нижчий, ніж у сирій.

Відповіді студентів.

Принципи харчування

У повсякденному харчуванні обов'язково мають бути: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, клітковина, вода.

Перш за все необхідне споживання повноцінного білка. Адже це основний будівельний матеріал для організму. Необхідно пам'ятати, що саме в продуктах тваринного походження білки є повноцінними. Дуже корисним для організму є біле м'ясо птахів (грудинка), як джерело легкозасвоюваного повноцінного білка, що практично не містить жиру. Телятина та нежирна свинина відіграє важливу роль у кровотворенні (зокрема, його вживання

рекомендують при недокрів'ї як джерело заліза). Джерелом білка є також риба, молоко, сир, картопля, свіжа капуста, гречана, рисова, вівсяна крупа.

Жири – теж частинка тіла людини. Після травлення їх організм закладає «про запас» – під шкірою та навколо життєво важливих органів, таких як серце, печінка і нирки. Вони захищають нас від холоду і запобігають ушкодженню внутрішніх органів і кісток. Тому деяка кількість підшкірного жиру дуже необхідна для підтримання здоров'я. Найбільш необхідні для організму жири знаходяться в молоці, вершковому маслі, сметані, кефірі, йогуртах, яєчному жовтку, жирній рибі (оселедець, скумбрія, сардини), нерафінованій олії. Ці жири знижують рівень холестерину в крові, зменшують ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Корисність вуглеводів для організму в тому, що вони сприяють нормалізації процесів травлення, дають відчуття ситості на тривалий час, а деякі швидко втамовують голод (фрукти, мед, цукор). Вуглеводи дуже калорійні. Їх надлишок у раціоні може привести до ожиріння.

Здоровий раціон не обходиться без клітковини, оскільки вона допомагає виводити відходи з організму. Вона також надає нашій їжі об'єму, підсилює моторику кишечника, нормалізує травлення і допомагає контролювати вагу.

У здоровому харчуванні ніяк не обійтись без води. Вона не вважається поживною речовиною, але виконує життєво необхідні функції: сприяє обміну речовин, виводить токсичні відходи.

Ключовими компонентами здорового раціону є вітаміни і мінерали. Вони також містяться у їжі і є важливим джерелом протеїну, вуглеводів та жирів, вітаміни й мінерали легко руйнуються у процесі обробки їжі, тому так важливо щодня їсти хоча б трохи сирих овочів і фруктів. Найпоширенішими з вітамінів є такі.

1) Вітамін А – сприяє росту, потрібний для нормального зору. Його багато у моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі.

2) Вітаміни групи В необхідні для розумової і фізичної праці. Містяться вони у житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку

яець, печінці, м'ясі. Вітамін В зміцнює кістки, запобігає рахітові. Міститься в молоці, печінці, житньому хлібі, яйцях, риб'ячому жири.

3) Вітамін С запобігає застуді, поліпшує кровообіг, сприяє росту, лікує цингу. Багато його в капусті, картоплі, помідорах, цибулі, шипшині, часнику, лимонах, чорній смородині.

На формування м'язової, кісткової, нервової тканин впливають мікроелементи: калій, кальцій, магній, залізо, йод, фосфор, цинк. Тому у харчуванні мають бути: яблука, абрикоси, вишня, виноград, ананаси, квасоля, огірки, капуста, риба, м'ясо, в яких їх найбільше.

Необхідно, щоб їжа була різноманітною.

Але є продукти, вживання яких треба обмежити. Це цукор, жир, сіль, борошняні вироби. Від надмірного вживання солодоців люди повнішають, у них псується зуби, вони частіше хворіють. Надлишок в організмі солі теж може стати причиною захворювань. Якщо ви любляете тістечка, цукерки, піріжки, інші солодоці та вироби з борошна, запам'ятайте:

- не їжте ці страви в проміжках між основними прийомами їжі;
- їжте з радістю не лише морозиво і цукерки, але й цибулю, рибу, петрушку;
- улюбленої страви вдень ви повинні з'їсти ні в якому разі не більше, ніж основної.

Правила вживання їжі

Здоров'я залежить і від того, як швидко ви їсте і наскільки ретельно пережовуєте їжу. Тому:

- не поспішайте, їжте безшумно, не плямкайте;
- жуйте з закритим ротом;
- не їжте зайвого, навіть якщо дуже смачно;
- в тарілку кладіть рівно стільки, скільки зможете з'їсти;
- з'їдайте все, що поклали до тарілки;
- не їжте солодкого, коли не з'їсте першої та другої страви;
- навчіться правильно користуватися ложкою, виделкою, ножем;

– приберіть після себе, подякуйте за обід.

Ще одна важлива порада, якої потрібно дотримуватись під час їжі – не розмовляти. Адже дуже небезпечно, коли їжа може потрапити в дихальне горло (гортань), або навіть в легені. Щоб видалити її звідти, необхідна термінова операція. Розпорядок харчування може бути індивідуальним, залежно від умов життя, режиму дня, стану здоров'я, фізичної активності. Рекомендується їсти 4 рази на день в один і той самий час.

Генно-модифіковані організми (ГМО)

За оцінками Держстандарту майже половина всіх продуктів, які реалізуються в Україні, містять ГМО, тобто генно-модифіковані організми. Така продукція зроблена з рослин, що мають неприродне походження і вирощені в «пробірках» генетиків. Чи є це шкодою для людського організму? Над цим питанням вчені поки що сперечаються. А споживачі хочуть, принаймні, знати, що їдять і, відповідно, мати вибір: або купувати свідомо продукти з ГМО, або обирати ті, що зроблені на природній основі. Тому з 1 липня 2010 р. в Україні запроваджено обов'язкове маркування харчових продуктів на вміст ГМО. Покупцям, які не бажають споживати ГМО, варто бути уважними з продуктами із написом «містить рослинні білки». Ймовірно, у їх склад входить модифікована соя. Найчастіше модифікованими бувають соя, ріпак, соняшник, картопля, полуниця, помідори, кабачки, паприка, салат. Найбільше ГМО містять: ковбасні вироби, напівфабрикати, соуси, приправи, майонез, кетчуп, молочні продукти, соєве молоко, згущене молоко, шоколад, борошно, продукти швидкого приготування, морозиво, чіпси, жувальні гумки.

Викладач. Думаю не зайвим буде нагадати прислів'я: «У здоровому тілі – здоровий дух», оскільки мова піде про загартування.

Загартування – це розвиток здатності організму адаптуватись до тих умов навколишнього середовища, в якому він перебуває (спеки, холоду, вітру, опадів). Воно є дуже поширеним оздоровчим заходом, що запобігає застудним захворюванням. У медичній літературі можна знайти безліч способів загартування. Воно здійснюється за рекомендаціями М. Амосова,

І. Аршовського, П. Іванова. Але в кожному із цих методів домінують три активних сфери: повітря, вода, сонце.

Повітря підвищує стійкість організму до хвороб; поліпшує роботу серця, легень, обмін речовин. День, проведений без свіжого повітря, – втрачений.

Вода – це джерело здоров'я, еліксир життя. Вона благотворно впливає на центральну нервову систему, знімає втому. Під впливом холодної води посилюється вентиляція легень, дихання стає глибшим і вільнішим, у крові збільшується кількість гемоглобіну, еритроцитів і лейкоцитів. Судячи з цього вода – універсальний засіб для життєдіяльності організму.

Загартувальна ж сила сонячних ванн полягає у впливі на організм ультрафіолетових променів, саме ці промені, якщо ними не зловживати, підвищують захисні функції організму і дозволяють протистояти простудним захворюванням, поліпшують роботу імунної системи.

Відповіді студентів.

Загартування

Оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода) широко використовуються для зміцнення здоров'я та загартування організму.

Загартування – це ціла система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму людини, розвиток у неї здатності швидко і без шкоди для здоров'я пристосуватися до різноманітних умов навколишнього життя.

Застосовують два види загартування: повсякденні і спеціальні. Загартуванню в повсякденному житті сприяють раціонально підібраний одяг, взуття, постіль; оптимальний температурний режим: застосування провітрювання, використання холодної води для миття рук, обличчя, полоскання рота, горла.

Організовуючи спеціальні процедури, додержуємося таких принципів:

- а) послідовність;
- б) систематичність;
- в) врахування індивідуальних особливостей.

Потрібно обережно і послідовно привчати організм до сильніших подразників: поступово знижувати температуру повітря або води, збільшувати час на повітряні та сонячні ванни.

Послідовність допомагає організму без шкоди для здоров'я звикнути до більш суворих умов життя. Загартування не можна проводити епізодично, час від часу, від нього не буде користі, а навпаки можна завдати серйозної шкоди здоров'ю. Тому, якщо в загартуванні трапилась перерва через хворобу чи з іншої причини, слід переглянути як дозування так і температуру.

Краще з початку використовувати такі види загартування:

- вологе обтирання;
- контрастне топтання в тазах;
- контрастне обливання ніг;
- обливання ніг з поступовим зниженням температури води тощо.

Вода швидко діючий і дуже ефективний засіб загартування. Водні процедури збуджують, тому їх краще застосовувати після сну. Показником позитивного впливу загартування є добрий апетит, глибокий сон, радісний настрій, покращення здоров'я.

Порадник здорового способу життя

1. Прагніть бути здоровими.
2. Дотримуйтесь правил гігієни, прагніть чистоти.
3. Дотримуйтесь режиму дня, чергуйте працю і відпочинок.
4. Використовуйте природні джерела здоров'я: сонце, повітря і воду (ходіть босоніж, обливайтесь холодною водою, ходіть у сауну, більше часу бувайте на свіжому повітрі).
5. Навчіться раціонально харчуватися, дотримуйтесь режиму харчування.
6. Не паліть і не розпивайте спиртні напої.
7. Умійте керувати своїми почуттями, вчіться жити у злагоді з усім, що вас оточує: наповніть свою душу і серце любов'ю до всіх і всього, більше посміхайтесь – це запорука вашого здоров'я.

8. Любіть фізичну культуру: регулюйте необхідну фізичну завантаженість; катайтеся на велосипеді, лижах, ходіть пішки.

Викладач. Значення режиму дня полягає перш за все в тому, що він сприяє нормальному функціонуванню внутрішніх органів, правильний режим забезпечує врівноважений, бадьорий стан, захищає нервову систему від перевтоми, створює сприятливі умови для фізичного і психічного розвитку.

Складаючи режим дня, потрібно враховувати: вікові та індивідуальні особливості людини, а також особливі стани, наприклад, період одужання, період адаптації, умови проживання вдома, пору року.

Ці компоненти режиму забезпечують вирішення завдань усебічного фізичного, розумового, морального, естетичного, трудового виховання. Слід запам'ятати, що функціональні можливості організму зумовлені й обмежені віком, станом здоров'я та рівнем працездатності, що враховуються при складанні раціонального режиму дня. Необхідно враховувати, що працездатність неоднакова протягом усього дня. Успішне виконання режиму дня передбачає також створення оптимальних гігієнічних умов життя. Для цього треба утримувати приміщення в чистоті, своєчасно і правильно проводити санітарну обробку меблів, посуду, підтримувати правильний температурний і повітряний режим, мати достатнє освітлення всіх групових приміщень. Слід одягатися відповідно віку і сезону. Сон людини будь-якого віку потребує створення оптимальних умов: в тиші, у добре провітреній кімнаті або на свіжому повітрі. Особливу увагу слід звернути на максимальне зниження гіподинамії (малої рухомості) та посилення рухової активності.

Домашнє завдання: Складіть свій режим дня та проаналізуйте, як ви дотримуетесь його, чи є помилки у його правильній організації.

Практикум. Ситуація 1: У родині росте квола, бліда дитина, яка часто застуджується. Батько намагається заохотити її до занять спортом, залучити до ранкової гімнастики, поступового загартування. Мама виступає категорично проти. – Не чіпай дитини, – каже мати. – Бачиш яка вона

слабенька? Питання: Дайте оцінку позиціям батька і матері. Як би ви діяли в подібній ситуації?

Відповідь студентів. У процесі загартування покращується здатність до регуляції тепла. Систематичне загартування допомагає організму боротися із захворюваннями, особливо із застудними. Загартування впливає на загальний стан здоров'я та поведінку.

Ситуація 2: Буває у дитини поганий апетит, не все запропоноване вами, вона з'їдає. Питання: Як ви вчините в такій ситуації?

Відповіді студентів.

– Навчіться не помічати поганого апетиту дитини. Не реагуйте хворобливо на те, що дитина мало їсть і демонстративно відсуває тарілку. Не хоче їсти – спокійно і по дружньому відпустіть її із-за столу, хай терпить до вечері. Урешті здоровий інстинкт візьме своє, і їсти захочеться.

– На апетит також впливає зміна обставин. Підіть на прогулянку, і ви побачите, з яким апетитом після цього їстиме ваша дитина.

– Урешті, утримуйтеся від розмов про те, що дитина мало, або майже нічого не їсть, бо вони шкідливі.

– Пам'ятайте, що апетит залежить від сервірування столу, естетичного оформлення страв, уміння дитини користуватися ложкою, виделкою, володіння елементарними навичками культури споживання їжі.

Викладач. Спорт потрібен людині для здоров'я і правильного розвитку. Він дає змогу розкрити невичерпний потенціал організму. Фізичні можливості кожного з нас дуже великі. Зазвичай людина витриваліша, ніж вона про себе думає.

Як підраховали науковці, учень початкових класів упродовж навчального року переносить у своєму ранці вантаж, призначений для шести залізничних вагонів.

Л. Гофмаєр з німецького міста Регенсбурга на руках подолав відстань до Мюнхена у 132 кілометри за 36 годин.

Цирковий артист А.Рашатен упродовж шести місяців прогулювався по канату, натягнутому на двадцятидвохметровій висоті. За цей час він пройшов близько 108 кілометрів.

І таких прикладів можна навести безліч. Дружіть зі спортом. Він допоможе вам виховати в собі волю, стійкість, наполегливість, віру у власні сили. А ці якості конче потрібні людині, щоб досягти успіху в житті (За В. Пекелісом).

Домашнє завдання: 1. Наведіть відомі вам факти, що свідчать про невичерпні резерви людського організму.

2. Яка роль спорту в поповненні цих резервів?

3. Які риси характеру допоможе вам виховати в собі спорт?

Відповіді студентів. Спортивна форма, я маю на увазі високий рівень фізичної підготовки, залежить від багатьох факторів. Серед них одним з вирішальних є суворе додержання правильного режиму дня. Мені доводилося спілкуватися з відомими вченими, інженерами, артистами, письменниками й почути від них, що режим у їхньому житті відіграв вагомую роль, допоміг досягти позитивних результатів при напруженій праці. З перших днів заняття спортом я виробив правильний режим. Привчив себе лягати і вставати, а також їсти в певний час, свій день починати з ранкової зарядки. Я й досі не знаю смаку тютюну. Не меншу роль, ніж загальний режим, відіграє змагальна стратегія. Атлет, який прагне здобути перемогу, повинен розподілити змагання на головні й другорядні, чітко визначити графік підготовки до кожного старту окремо. Такого принципу повина додержувати кожна людина. Слід правильно планувати свій час, щоб марно не витратити, вміло поєднувати і свої інтереси. Отже, суворий режим дня і змагальна стратегія – це, так би мовити, фундамент перемоги.

Викладач. Компоненти здорового способу життя забезпечують міцне здоров'я, гармонійний розвиток. Вміння його вести – ознака високої культури дорослого, досвідченості та відповідальності.

Матеріали до семінарського заняття на використання методу аналізу конкретних ситуацій

Е. Мільнер зазначає, що оздоровчий ефект фізичної культури полягає у підвищенні аеробних можливостей організму і фізичної працездатності. Основними засобами оздоровчої фізичної культури автор вважає оздоровчу ходу (швидкість 6,5 км/год, ЧСС 120 – 130 уд/хв) і оздоровчий біг (повільний біг, швидкість від 5 до 7 км/год при ЧСС 130 – 150 уд/хв). У результаті виконання циклічних вправ на витривалість змінюється функціональний стан центральної нервової системи (ЦНС), відбувається компенсація відсутніх енерговитрат, функціональні зрушення в ССС і в кровообігу, зниження захворюваності. З іншого боку, в результаті оздоровчого бігу і ходьби підвищуються функціональні можливості серцево-судинної системи і аеробна продуктивність організму. Оздоровчі фізичні навантаження позитивно впливають на вуглеводний обмін, функцію печінки і шлунково-кишкового тракту, опорно-руховий апарат.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що позитивний оздоровчий ефект може забезпечуватися розширенням рухової активності за рахунок будь-яких складових, а не спеціально розроблених програм занять фізичними вправами. Оздоровчий ефект можливий при використанні фізичних вправ, раціонально збалансованих за спрямованістю, інтенсивністю і обсягом відповідно до індивідуальних можливостей організму.

Встановлена періодичність занять. Для підтримки високого рівня фізичної підготовленості можна використовувати заняття двічі на тиждень, а три- і п'ятиразові оздоровчі заняття необхідні, щоб удосконалювати фізичний розвиток і фізичну підготовленість. Періодичність занять повинна визначатись у кожному конкретному випадку відповідно до рівня фізичного стану. При низькому рівні підготовленості і фізичного розвитку

рекомендуються заняття 4 – 5 разів на тиждень з навантаженнями пониженої інтенсивності.

У даний час виділяються три основні варіанти оздоровчого тренування.

Перша – з переважним використанням вправи циклічного характеру (ходьба, біг, плавання і т.п.), час 10 – 30 хв., метод виконання навантаження – рівномірний або безперервний із змінною інтенсивністю, відносна потужність роботи – у межах 60 - 70% від максимального споживання кисню (МСК) при ЧСС на рівні 60 - 85% від максимуму.

Друга – на основі вправ швидкісно-силового характеру (вибігання на гору швидким темпом, спортивні ігри і т.п.), 5 – 10 вправ по 3 – 5 повторень, інтервал роботи дорівнює інтервалу відпочинку і складає від 15 с до 3 хв., метод виконання навантаження змінний і повторний, відносна потужність роботи – у межах 80 – 85% від МСК.

Третій варіант – комплексний підхід, що поєднує виконання засобів в аеробному і анаеробному режимах.

Заняття оздоровчою фізичною культурою в цілому мають два аспекти її ефективності. Загальний – у результаті витрати енергії компенсується дефіцит енерговитрат, і завдяки заняттям стійкість організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища підвищується, і спеціальний – оздоровчі тренування сприяють підвищенню функціональних можливостей систем, що забезпечують рухову діяльність. У оздоровчій фізичній культурі застосовуються різноманітні засоби: ігри (рухливі і спортивні), вправи (циклічні і ациклічні, загально розвиваючі, аеробні і анаеробні), туризм, природні сили природи і гігієнічні чинники. Використання їх в оздоровчих цілях має свої особливості і ґрунтується на обмеженні інтенсивності і обсягу, а також методів виконання навантажень. Рекомендується наступний розподіл обсягу фізичних вправ в оздоровчому тренуванні: 20 – 30% повинно бути спрямовано на розвиток гнучкості і швидкості; 24 – 40% – на швидкісну і швидкісно-силову витривалість, 40 – 50% – на загальну витривалість.

Останнім часом широкого поширення набули нетрадиційні засоби фізичної культури. Серед них східні фізичні системи оздоровчих вправ (карате, у-шу, йога, цигун). У спортивній практиці найчастіше використовуються окремі елементи цих вправ.

До нетрадиційних засобів фізичного виховання також відносяться нові форми рухової діяльності, різні авторські системи занять.

Результати досліджень показали, що для розвитку м'язової сили слід займатися три рази на тиждень по 25 – 35 хв., для розвитку рухливості в суглобах – тричі на тиждень по 15 – 20 хв., а для розвитку загальної витривалості, забезпечуваної аеробними джерелами енергії, не менше 3 – 4 разів на тиждень по 25 – 30 хв. Для підтримки відповідних фізичних якостей необхідні аналогічні заняття на рівні 60% від тривалості занять по їх розвитку. Досягнення достовірних змін показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості можливо протягом 6 – 8 тижнів занять оздоровчими тренуваннями по 3 – 4 години на тиждень. Таким чином, мінімальний обсяг занять, що дає позитивні зрушення в організмі, складає 24 – 32 год.

Науково-методичне обґрунтування оздоровчої спрямованості фізичного виховання, за останні 20 – 30 років, відбито в роботах багатьох вітчизняних і зарубіжних авторів.

Починаючи з 60 – 70-х років минулого сторіччя, у зарубіжних країнах широко використовуються рухові розваги на основі фізичних вправ з метою активного відпочинку населення. Вони одержали масове розповсюдження за системою «Спорт для всіх». Була розроблена програма фізичного виховання із спрямованістю на зміцнення здоров'я і фізичної підготовки людей різної статі і віку. Згідно концепції «HRPF» із здоров'ям пов'язані наступні компоненти: аеробна витривалість, м'язова сила і її витривалість, раціональне співвідношення маси і довжини тіла, оптимальний склад тіла. Як показали дослідження, дані показники достатні для оцінки фізичних можливостей людини, якщо не йдеться про спеціальні професійні або спортивні якості.

На думку К. Купера профілактичний, оздоровчий ефект занять фізичними вправами забезпечується за рахунок переважно аеробної спрямованості фізичних навантажень помірної інтенсивності, на основі вправ циклічного характеру, коли в роботі задіяна більшість м'язів. Щоб одержати оздоровчий ефект, необхідно мати достатньо високу ЧСС під час навантаження. Регламентуватися навантаження повинні відносно потужності роботи, кількості повторень вправ, величині фізіологічних параметрів, суб'єктивних відчуттів тих, хто займається спортом.

Накопичений фактичний матеріал свідчить про велику варіативність показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей одного хронологічного віку.

Так, діти шкільного віку можуть мати значні відмінності за показниками сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності.

Дослідженнями В. Волкова [54] встановлено, що 35 – 75% обстежуваних дітей у віці 9 – 13 років мають середній рівень фізичного розвитку, у 10 – 18% наголошується прискорений темп розвитку, а у 12 – 18% – уповільнений. Динаміка темпів приросту показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості у дітей від 7 до 14 років протікає хвилеподібно, і гребені цих хвиль не співпадають між собою. Інтенсивне збільшення параметрів фізичної підготовленості відзначається в період стабілізації морфологічних показників у віці 9 – 10 і 11 – 12 років.

Необхідно враховувати, що діти у віці 10 – 15 років схильні переоцінювати свої можливості і можуть намагатися виконувати значні за навантаженням вправи. У зв'язку з цим педагоги повинні прагнути виключити можливі фізичні перенапруження. Враховуючи деяку нестійкість психіки, необхідно, щоб використовувані фізичні вправи постійно підтримували інтерес до їх виконання.

Фізичні вправи з гантелями

Вправа № 1. Для передніх груп м'язів передпліччя (долонне згинання).

В. П. – сидячи на лаві, передпліччя на стегнах, кисті з гантелями попереду колін, долоні вгору. Піднімання кистей догори. Передпліччя від стегон не відривати. Дихання рівномірне, без затримок.

Вправа № 2. Для задніх груп м'язів передпліччя.

В. П. – сидячі на лаві, передпліччя на стегнах, кисті з гантелями попереду колін, долоні вниз. Піднімання кистей догори. Передпліччя від стегон не відривати. Дихання рівномірне, без затримок.

Вправа № 3. Для двоголових згиначів плеча (біцепсів).

В. П. – о. с., долоні вперед. Поперемінне або одночасне згинання обох рук в ліктьових суглобах. Дихання рівномірне, без затримок.

Варіант «а»: В. П. – сидячи на лаві, коліна розведені в сторони, руки опущені, долоні вперед, лікті упираються у внутрішні частини стегон. Поперемінне або одночасне згинання обох рук в ліктьових суглобах.

Вправа № 4. Для згиначів плеча і передпліччя.

В. П. – о. с., долоні назад. Поперемінне або одночасне згинання рук в ліктьових суглобах, долонею донизу. Дихання рівномірне, без затримок.

Варіант «а». В. П. – сидячі на лаві, коліна розведені в сторони, руки опущені вниз, долоні назад, лікті упираються у внутрішні частини стегон. Поперемінне або одночасне згинання обох рук в ліктьових суглобах.

Вправа № 5. Для м'язів верхнього плечового поясу, згиначів плеча і передпліччя.

В. П. – о. с., долоні до стегон. Згинання рук у ліктях, піднімаючи гантелі під пахви. Дихання: вдих при підніманні, видих при опусканні рук.

Вправа № 6. Для м'язів плечового поясу і розгиначів плеча (трицепсів).

В. П. – руки зігнуті, кисті до плечей, долонями всередину. Поперемінне або одночасне вертикальне піднімання гантелей вгору. Дихання: вдих при підніманні, видих при опусканні рук.

Вправа № 7. Для м'язів плечового поясу, згиначів і розгиначів плеча.

В. П. – о. с. кисті до передньої поверхні стегон, долонями назад. Піднімання гантелей вгору по вертикалі, спочатку до плечей, згинаючи руки і піднімаючи високо лікті, а потім розігнути лікті і випрямити руки вгору. Дихання: вдих при підніманні і видих при опусканні.

Вправа № 8. Для триголових розгиначів плеча (трицепсів).

В. П. – руки зігнуті в ліктях, лікті підняти вгору, кисті біля потилиці, долонями всередину, гантелі торкаються верхніх країв лопаток. Піднімання гантелей вгору поперемінно або обох одночасно, не опускаючи ліктів. Дихання: вдих при розгинанні, видих при згинанні.

Вправа № 9. Для триголових розгиначів плеча і м'язів лопаток.

В. П. – стійка ноги нарізно, тулуб нахилений вперед до горизонтального положення, руки зігнуті у ліктях і притиснуті до боків, долоні вперед. Поперемінно або одночасно розгинати обидві руки в ліктьових суглобах, не розгинаючи при цьому тулуба. Дихання: вдих при розгинанні, видих при згинанні.

Вправа № 10. Для м'язів плечового поясу.

В. П. – о. с., руки вниз, кисті біля передньої поверхні стегон, долонями до стегон. Поперемінне або одночасне піднімання прямих рук вгору. Дихання: вдих при підніманні, видих при опусканні.

Вправа № 11. Для м'язів плечового поясу.

В. П. – о. с., кисті рук біля боків стегон, долонями до стегон. Піднімання прямих рук через сторони вгору. Дихання: вдих при підніманні, видих при опусканні.

Вправа № 12. Для плечового поясу і згиначів плечай.

В. П. – о. с., руки вниз, кисті з гантелями біля боків стегон, долонями до стегон. Згинання рук у ліктьових суглобах і піднімання гантелей за спину. Дихання: вдих при розгинанні, видих при згинанні.

Вправа № 13. Для м'язів плечового поясу (м'язів, що зводять лопатки, і задніх пучків дельтовидних м'язів).

В. П. – нахил прогнувшись, руки вниз, долоні всередину. Поперемінне або одночасне піднімання прямих рук назад і вперед. Дихання: вдих при підніманні вперед, видих при підніманні назад.

Вправа № 14. Для м'язів плечового поясу (лопаток і дельтовидних м'язів).

В. П. – нахил прогнувшись, руки вниз, долоні назад. Одночасне піднімання обох прямих рук назад і вперед без розмаху. Дихання: вдих при підніманні вперед, видих при підніманні назад.

Вправа № 15. Для плечового поясу: грудних, дельтовидних і розгиначів плеча.

В. П. – лежачи спиною на лаві, руки зігнуті у ліктях, кисті до грудей, долонями всередину. Поперемінне або одночасне піднімання рук вертикально вгору. Дихання: вдих при підніманні, видих при опусканні.

Вправа № 16. Для м'язів плечового поясу (грудних і передніх пучків дельтовидних м'язів).

В. П. – лежачи спиною на гімнастичному маті або на лаві, руки в сторони, долонями догори. Піднімання прямих рук вперед. Дихання: вдих при опусканні, видих при підніманні.

Вправа № 17. Для м'язів розгиначів спини.

В. П. – о. с., руки за головою, кисті з гантелями притиснуті до потилиці. Згинання і розгинання тулуба вперед. Коліна під час виконання вправи не згинаються. Дихання: вдих при розгинанні, видих при згинанні.

Вправа № 18. Для м'язів плечового поясу.

В. П. – лежачи спиною на лаві або гімнастичному маті, руки уздовж тулуба, кисті біля стегон, долоні вниз. Піднімання прямих рук вперед з подальшим опусканням прямих рук за голову. Кисті з гантелями описують півколо. Дихання: вдих при підніманні рук за голову, видих при опусканні рук до стегон.

Вправа № 19. Для м'язів розгиначів спини.

В. П. – о. с., руки за головою, кисті з гантелями притиснуті до потилиці. Згинання і розгинання тулуба вперед. Коліна під час виконання вправи не згинаються. Дихання: вдих при розгинанні, видих при згинанні.

Вправа № 20. Для м'язів розгиначів спини.

В. П. – лежачи на животі на гімнастичному маті, ноги закріплені. Кисті рук з гантелями притиснуті до потилиці. Розгинання спини, піднімаючи голову вгору. Дихання: вдих при розгинанні, видих при згинанні.

Вправа № 21. Для косих і бокових м'язів живота.

В. П. – о. с., руки вниз, обидві гантелі в одній руці. Нахили тулуба в сторони. Одна рука згинаючись, піднімається вздовж тулуба вгору, вище поясу, друга, розгинаючись, опускається вниз до коліна. Коліна не згинати. Дихання: вдих при нахилі у бік руки, що тримає гантелі, видих при нахилі у бік руки без гантелей.

Вправа № 22. Для м'язів попереку.

В. П. – широка стійка ноги нарізно, кисті рук з гантелями притиснуті до потилиці. Нахили тулуба в сторони, не згинаючи колін. Дихання: вдих під час випрямлення тулуба, видих під час згинання тулуба в сторони.

Вправа № 23. Для м'язів попереку, найширших м'язів спини.

В. П. – лежачи боком на гімнастичному маті, ноги закріплені, кисті рук з гантелями притиснуті до потилиці. Піднімання тулуба вгору. Дихання: вдих при В. П., видих при підніманні.

Вправа № 24. Для м'язів черевного пресу.

В. П. – лежачи спиною на гімнастичному маті або на лаві, ноги закріплені, кисті рук з гантелями притиснуті до потилиці. Згинання і розгинання тулубу. Дихання: вдих при розгинанні тулуба, видих при згинанні.

Вправа № 25. Для косих і бокових м'язів живота та плечового поясу.

В. П. – широка стійка, ноги нарізно, руки з гантелями вниз. Піднімати одну руку вгору через сторону з нахилом тулуба вперед одночасно опускати іншу руку вниз до торкання гантеллю підлоги. При виконанні дивитися на гантель, підняту вгору. Дихання: вдих при випрямленні тулуба, видих при згинанні тулуба.

Вправа № 26. Для литкових м'язів – згиначів стопи.

В. П. – о. с., пальці стоп на підставці заввишки 5 – 8 см, п'яти стоп на підлозі, руки зігнуті, кисті з гантелями до плечей. Піднімання на носки. Дихання рівномірне, без затримок.

Вправа № 27. Для м'язів стегна і розгиначів стегон, розгиначів спини і плечового поясу.

В. П. – широка стійка ноги нарізно, руки зігнуті, кисті з гантелями до плечей. Присідання у бік із згинанням однієї ноги, інша – пряма. Тулуб тримати прямо. Дихання: вдих – присісти, видих – піднятися.

Вправа № 28. Для м'язів розгиначів стегон, спини і плечового поясу.

В. П. – ноги на ширині тазу, руки зігнуті, кисті з гантелями біля плечей. Присідання. П'яти від підлоги не відривати. Дихання: вдих – присісти, видих – піднятися.

Вправа № 29. Для чотирьохголових розгиначів стегон і сідничних м'язів.

В. П. – о. с., кисті рук за спиною, гантелі схрещені. Присідання з одночасним відділенням п'яти від підлоги, не нахиляючи тулуба вперед. Дихання: вдих присідаючи, видих випрямляючись.

Вправа № 30. Для м'язів ніг, спини, плечового поясу.

В. П. – о. с., руки зігнуті, кисті з гантелями до плечей. Широкий крок вперед, згинаючи крокуючу ногу в колінному і гомілковому суглобах. Розгинаючи крокуючу ногу, повернутися у В. П., тулуб вперед не нахилити. Дихання: вдих – крок вперед; видих – повернутися у В. П.

Вправа № 31. Для м'язів розгиначів стегна і сідничних м'язів.

В. П. – о. с., одна рука зігнута, кисть з гантеллю біля плеча. Присідання на одній нозі, однойменній з рукою, що тримає гантель, з одночасним підніманням іншої ноги і вільної руки вперед («пістолет»). Дихання: вдих – присідаючи, видих – випрямляючись.

Вправа № 32. Для м'язів ніг, плечового поясу, дихальної системи.

В. П. – о. с., руки вниз або зігнуті в ліктьових суглобах. Стрибки на місці або стрибки на місці – ноги нарізно, разом. Дихання глибоке, без затримок.

Вправа № 33. Для м'язів ніг, тулуба і дихальної системи.

В. П. – о. с., руки зігнуті, кисті з гантелями біля плечей. Широкий випад вперед, зміна ніг стрибками. Тулуб вперед не нахилити. Дихання глибоке без затримок.

Комплекси вправ з гантелями***Комплекс вправ № 1:***

- для двоголових згиначів плеча (біцепсів) – вправа № 3;
- для згиначів плеча і передпліччя – вправа № 4;
- для м'язів плечового поясу і розгиначів плеча (трицепсів) – вправа № 6;
- для м'язів плечового поясу – вправа № 11;
- для м'язів плечового поясу: грудних, дельтовидних і розгиначів плеча – вправа № 15;
- для м'язів розгиначів спини – вправа № 18;
- для косих і бокових м'язів живота – вправа № 20;
- для м'язів розгиначів стегон, спини і плечового поясу – вправа № 26;
- для м'язів ніг, спини і плечового поясу – вправа № 28;

- для м'язів стегна і розгиначів стегон, розгиначів спини і плечового поясу – вправа № 29;
- для м'язів ніг, розгиначів стегна і сідничних м'язів – вправа № 30.

Комплекс вправ № 2:

- для двоголових згиначів плеча (біцепсів) – вправа № 3;
- для згиначів плеча і передпліччя – вправа № 4;
- для м'язів плечового поясу, згиначів і розгиначів плеча – вправа № 7;
- для трьохголових розгиначів плеча і м'язів лопаток – вправа № 9;
- для м'язів плечового поясу – вправа № 10;
- для м'язів плечового поясу (м'язів, що зводять лопатки, і задніх пучків дельтовидних м'язів) – вправа № 13;
- для м'язів плечового поясу (грудних і передніх пучків дельтовидних м'язів) – вправа № 16;
- для м'язів розгиначів спини – вправа № 18;
- для м'язів попереку – вправа № 21;
- для м'язів черевного пресу – вправа № 23;
- для косих і бокових м'язів живота і плечового поясу – вправа № 24;
- для литкових м'язів – згиначів стопи – вправа № 25;
- для м'язів розгиначів стегон, спини і плечового поясу – вправа № 26;
- для чотирьохголових розгиначів стегон і сідничних м'язів – вправа № 27;
- для м'язів ніг, спини і плечового поясу – вправа № 28;
- для м'язів ніг, плечового поясу і дихальної системи – вправа № 31.

Комплекс вправ № 3:

- для задніх груп м'язів передпліччя – вправа № 2;
- для двоголових згиначів плеча (біцепсів) – вправа № 3;
- для згиначів плеча і передпліччя – вправа № 4;
- для м'язів плечового поясу, згиначів плеча і передпліччя – вправа № 5;
- для м'язів плечового поясу і розгиначів плеча (трицепсів) – вправа № 6;
- для трьохголових розгиначів плеча (трицепсів) – вправа № 8;
- для м'язів плечового поясу – вправа № 10;

- для м'язів плечового поясу (лопаток і дельтовидних м'язів) – вправа № 14;
- для м'язів плечового поясу – вправа № 17;
- для м'язів розгиначів спини – вправа № 18;
- для м'язів попереку – вправа № 21; – для м'язів черевного пресу – вправа № 23;
- для косих і бокових м'язів живота і плечового поясу – вправа № 24;
- для литкових м'язів – згиначів стопи – вправа № 25;
- для м'язів розгиначів стегон, спини і плечового поясу – вправа № 26;
- для м'язів ніг, спини і плечового поясу № 28;
- для м'язів стегна і розгиначів стегон, розгиначів спини і плечового поясу – вправа № 29;
- для м'язів ніг, плечового поясу і дихальної системи – вправа № 31.

Комплекс вправ № 4:

- для передніх груп м'язів передпліччя (долонне згинання) – вправа № 1;
- для задніх груп м'язів передпліччя – вправа № 2;
- для двоголових згиначів плеча (біцепсів) – вправа № 3;
- для згиначів плеча і передпліччя – вправа № 4;
- для м'язів плечового поясу, згиначів плеча і передпліччя – вправа № 5;
- для м'язів плечового поясу, згиначів і розгиначів плеча – вправа № 7;
- для трьохголових розгиначів плеча (трицепсів) – вправа № 8;
- для м'язів плечового поясу – вправа № 10;
- для плечового поясу і згиначів плеча – вправа № 12;
- для м'язів плечового поясу (лопаток і дельтовидних м'язів) – вправа № 14;
- для м'язів плечового поясу – вправа № 17;
- для м'язів розгиначів спини – вправа № 19;
- для косих і бокових м'язів живота – вправа № 20;
- для м'язів попереку – вправа № 21;
- для м'язів черевного пресу – вправа № 23;
- для косих і бокових м'язів живота і плечового поясу – вправа № 24;
- для литкових м'язів – згиначів стопи – вправа № 25;

- для м'язів ніг, спини і плечового поясу – вправа № 28;
- для м'язів стегна і розгиначів стегон, розгиначів спини і плечового поясу – вправа № 29;
- для м'язів розгиначів стегна і сідничних м'язів – вправа № 30;
- для м'язів ніг, тулуба і дихальної системи – вправа № 32.

Скорочений комплекс вправ з гантелями:

- для двоголових згиначів плеча (біцепсів) – вправа № 3;
- для м'язів плечового поясу і розгиначів плеча (трицепсів) – вправа № 6;
- для м'язів розгиначів спини – вправа № 19;
- для м'язів попереку – вправа № 21;
- для м'язів черевного пресу – вправа № 23;
- для м'язів розгиначів стегон, спини і плечового поясу – вправа № 26;
- для м'язів ніг, тулуба і дихальної системи – вправа № 32.

Додаток М.1

Пальмінг

Пальмінг рекомендується повторювати кілька разів продовж дня і в проміжках між іншими вправами. Пальмінг повинен займати за часом близько 5 хвилин. Виконуються вправи долонями рук. В. п. сидячи, м'язи розслаблені. Потерти долоні одна об одну до появи в них приємного тепла.

Вправа 1. Одночасний масаж очей відразу двома пальцями – вказівним і середнім. По нижньому краю ока, рухати пальці повільно до носа, по верхньому – по надбрівним дугам. Повторити 7-10 раз.

Вправа 2. Стулити очі, вказівними пальцями, без натискань, коловими рухами, масажувати очі продовж 1 хвилини.

Вправа 3. Закрити очі на декілька секунд. Подушечками вказівного та середнього пальців натискати на куточки очей зсередини. Повторити 10-20 разів.

Вправа 4. Закрити очі на декілька секунд. Після чого подушечками вказівного та середнього пальців натискати на точки внизу кожного ока. Повторити 10-20 разів.

Вправа 5. Закрити очі на декілька секунд. Після чого подушечками вказівних пальців натискають 1 хвилину на точки, розташовані в 1 см від зовнішніх кутів очей. Після чого 2-3 хвилини відпочинок. Повторити 3-4 рази.

Вправа 6. Трьома пальцями (вказівний, середній, безіменний) натискати 3 рази під бровами, по верхньому краю очної ямки, спрямовуючи рух натискання вгору. Те саме робити по нижньому краю очної ямки, спрямовуючи рух вниз.

Вправа 7. Закрити очі. Тильною стороною великих пальців погладжувати брови, рухаючись від перенісся до скронь з легким натисканням. Повторити 20-30 разів.

Вправа 8. Масаж брів. Закрити очі, тильною поверхнею великих пальців погладжувати брови з невеликим зусиллям від перенісся по напрямку до скронь і у зворотному напрямку. Повторити 20-30 разів.

Вправа 9. Цю вправу можна виконувати під музику. В. п. – сидячи, м'язи розслаблені. Прикрити очі таким чином: середина долоні правої руки м'яко, без притискання до обличчя, розташовується напроти правого ока, середина лівої – напроти лівого. Прикрити очі руками так, щоб до них через пальці не проникало світло. Очі закрити. Опустити лікті на стіл, шия і хребет при цьому повинні знаходитися майже на одній прямій лінії. Перевірити, щоб м'язи тіла були розслаблені. Дихання повільне. В цьому положенні спробувати пригадати те, що доставляє задоволення та посидіти так декілька хвилин. Після виконання вправи спочатку убрати долоні від лица, а вже потім, через декілька секунд, відкрити очі. Вправа виконується 1 раз.

Додаток Н**Вправа «Зняття напруги у дванадцяти крапках» (скорочений варіант сценарію сеансу релаксації за технікою «напруга-розслаблення»)**

Рекомендується повторювати кілька разів на день весь комплекс у запропонованій послідовності або кожен ранок повторювати три рази.

Очі: здійснити плавне обертання в одному, а потім в іншому напрямі.

Погляд: зафіксувати увагу на віддаленому предметі, а потім повільно переводити погляд на довколишній предмет.

Брови: нахмуритися, напружуючи м'язи, а потім повільно розслабити м'язи.

Щелепи: широко та із задоволенням позіхнути.

Шия: похитати головою вперед-назад, вправо-вліво, потім здійснити колові рухи (спочатку за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки).

Плечі: підняти їх до рівня вух, потім повільно опустити.

Руки: розслабити зап'ястки і зробити колові рухи (спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти).

Кулаки: стискувати що є сили та повільно їх розтискати.

Торс: повільний глибокий вдих, затримка дихання, повільний видих. Потім прогин у хребті (спочатку – вперед-назад, потім – вліво-вправо).

Сідниці та литки: напружити і розслабити.

Ступні: поперемінно зробити колові рухи (спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти).

Пальці ніг: стискувати їх, потім розслабити.

Додаток П

Дихальні вправи для регулювання психічного стану

Вправа 1. Заспокійливе дихання. В. п. – стоячи або сидячи, зробити повний вдих, затримавши дихання, уявити круг і повільно видихнути в нього. Повторити 4 рази. Потім так само двічі видихнути в уявний квадрат.

Вправа 2. Видихання втоми. В. п. – лежачи на спині. Розслабитися, дихати повільно та ритмічно. Як можна яскравіше уявити, що з кожним вдихом легені наповнює життєва сила, а з кожним видихом вона поширюється по всьому тілу.

Вправа 3. Позіхання. За оцінкою фахівців, позіхання дозволяє майже миттєво збагатити кров киснем і звільнитися від надлишку вуглекислоти. М'язи шиї, обличчя, ротової порожнини, що напружуються у процесі позіхання, прискорюють кровообіг в судинах головного мозку. Позіхання, покращує кровопостачання легенів, виштовхує кров з печінки, підвищує тонус організму, створює імпульс позитивних емоцій. Для виконання вправи закрити очі, якнайширше відкрити рот, напружити ротову порожнину, як би виголошуючи низьке розтягнуте «у-у-у». В цей час як можна яскравіше уявити, що у роті утворюється порожнина, дно якої опускається вниз. Позіхання виконувати з одночасним потягуванням всього тіла. Підвищенню ефективності позіхання сприяє посмішка, яка підсилює розслаблення м'язів обличчя, формує позитивний і емоційний імпульс. Після позіхання настає розслаблення м'язів обличчя, глотки, гортані, з'являється відчуття спокою.

Вправа 4. Прес. Вправу рекомендується виконувати перед будь-якою психологічно напруженою ситуацією, яка вимагає самоволодіння, упевненості в своїх силах або на самому початку виникнення несприятливого емоційного стану. Представити усередині себе на рівні грудей потужний прес. Роблячи короткий енергійний вдих, чітко відчутти у грудях цей прес, як важкість, потужність. роблячи повільний, тривалий видих, в думках «опускати» прес вниз, уявляючи, як він пригнічує, витісняє негативні емоції, психічну

напруженість, що накопичилася в тілі. Наприкінці вправи «прес» як би вистрілює негативні переживання в землю.

Вправа 5. Черевне дихання «Легкий подих» Цей спосіб дихання збагачує енергією. Вправу слід виконувати сидячи, оскільки вона може викликати запаморочення. Розташувати долоні внизу живота. Сісти прямо, живіт розслаблений. Дихання швидке і глибоке; прискорити темп і глибину дихання, наскільки можливо. Звернути увагу на енергійність видиху, різко скорочуючи м'язи живота. Якщо запаморочилися голова, зробити декілька повільних вдихів. Після припинення запаморочення повернутися до швидкого дихання. Доцільно виконувати вправу при відчутті сонливості.

Тест «Що ви знаєте про СНІД?»

Шановні студенти! Просимо Вас відповісти на запитання.

1. Небезпечно обіймати людину хвору на СНІД.
а) так; б) ні.
2. Заразитись на СНІД можна, користуючись громадським туалетом.
а) так; б) ні.
3. Знаходитись у класі з вчителем, який хворий на СНІД, цілком безпечно.
а) так; б) ні.
4. Під час введення ліків внутрішньовенно не можна користуватись голками інших людей.
а) так; б) ні.
5. Неможна заразитись вірусом СНІД (ВІЧ), користуючись посудом хворої на СНІД людини.
а) так; б) ні.
6. Якщо хтось отримав травму, що супроводжується кровотечею, потрібно зупинити кров рукою.
а) так; б) ні.
7. СНІДом можна заразитись, якщо хворий кашляє або чхає.
а) так; б) ні.
8. Обговорювати питання сексу, наркотиків та СНІДу – це гарна ідея.
а) так; б) ні.
9. СНІД – це вірусна хвороба.
а) так; б) ні.
10. Позитивний тест на СНІД вказує на те, що людина хвора на СНІД.
а) так; б) ні.
11. СНІД передається через всі рідкі виділення з тіла.
а) так; б) ні.

12. СНІД передається трьома головними шляхами: під час сексуальних контактів; під час контактів з кров'ю; від матери до дитини під час внутрішньоутробного розвитку та при народженні.

а) так; б) ні.

13. Користування презервативами допомагає у багатьох випадках уникнути передачі вірусу СНІДу.

а) так; б) ні.

14. Багато симптомів СНІДу нагадують симптоми інших захворювань.

а) так; б) ні.

15. Одна із проблем, що пов'язані із СНІДом полягає в тому, що між зараженням та моментом прояву хвороби можуть пройти роки.

а) так; б) ні.

Перелік правильних відповідей:

1б, 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 8а, 9а, 10б, 11б, 12а, 13а, 14а, 15а.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ***Статті у фахових виданнях України***

1. Дерека Т. Г., Мельник С. А. Професійно-прикладна фізична підготовка як ефективний засіб розвитку психофізичної готовності студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Вип. 3К (123). С. 135-139.

2. Дерека Т. Г., Мельник С. А. Професіограма фахівців будівельних спеціальностей та стан здоров'я студентів спеціальності «Будівництво та цивільна інженерія». *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. Вип. 2 (82). С. 70-75.

3. Мельник С. А. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців будівельних спеціальностей у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. №2 (54) С. 25-31.

Статті у закордонних наукових виданнях

4. Liannoi, M., Dyshko, O., Melnyk, S., Chckailo, M., Hrybinichenko, A., Liakh, M., & Illiashenko, A. . (2021). Modern sports as an effective means of developing motor skills and the formation of applied skills in higher education. *Laplage in Journal*, 7(Extra-B), p.568-574. <https://doi.org/10.24115/S2446-622020217Extra-B972p.568-574>

(Scopus&Web of Science)

5. Мельник С. А., Дерека Т. Г. Вплив засобів, форм та методів авторської програми професійно-прикладної фізичної підготовки на рівень теоретичних знань студентів. *Theoretical-methodological and scientific aspects of physical education: Collective monograph*. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 2021. С. 79-108

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

6. **Мельник С.**, Латіна Г. Порівняльна характеристика методики підготовки спортсменів з пауерліфтингу і важкої атлетики. *Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів: матеріали I міжрегіональної студентської науково-методичної конференції*. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2015. С. 58–63.

7. **Мельник С. А.**, Латіна Г. Л. Оцінка показників центральної гемодинаміки у спортсменів-пауерліфтерів у підготовчому періоді тренувального процесу. *Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів: матеріали II Всеукраїнської студентської науково-методичної конференції*. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2016. С. 64–68.

8. **Мельник С. А.** Порівняльна характеристика стану вегетативної нервової системи у спортсменів пауерліфтерів та футболістів. *Неолімпійський спорт: історія, проблеми управління та система підготовки спортсменів: матеріали III Всеукраїнської студентської науково-методичної конференції з міжнародною участю*. Дніпро: ДДІФКіС, 2017. С. 84–88.

9. **Мельник С. А.**, Вовк М. Є. Оцінка психофізіологічного статусу спортсменів-пауерліфтерів. *Педагогіка здоров'я: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Освіта і здоров'я»*. Суми. 2017. С. 70 – 74.

10. Леоненко А. В., Красілов А. Д., **Мельник С. А.** Пауерліфтинг як ефективний засіб розвитку особистісних якостей студентів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XVIII міжнародної науково-практичної конференції молодих учених*. Суми. ННІФК СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. С. 253–256.

11. Томенко О. А., **Мельник С. А.** Особливості професійно важливих якостей у представників будівельних професій. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XIX міжнародної*

науково-практичної конференції молодих учених. Суми. ННІФК СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 118-122.

12. **Мельник С. А.,** Дерека Т. Г. Професіографування фахівців будівельних спеціальностей. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XX міжнародної науково-практичної конференції молодих учених.* Суми. ННІФК СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С. 192–197.

13. Дерека Т. Г., **Мельник С. А.** Професіографічний аналіз діяльності фахівців будівельних спеціальностей. *Підготовка фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації на сучасному етапі: проблеми теорії та практики: матеріали міжнародної науково-практичної конференції.* Київ. Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2020. С. 36-39.

Навчальні посібники

14. **Мельник С. А.,** Дерека Т. Г. Теоретичні засади професійно-прикладної фізичної підготовки студентів закладів фахової передвищої освіти: навчальний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 120 с.

ДОВІДКИ ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ



УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

(НУ «Запорізька політехніка») вул. Жуковського, 64, м. Запоріжжя 69063
 тел. (061) 764 25 06, факс (061) 764 21 41 e-mail: rector@zp.edu.ua
 код ЄДРПОУ 02070849

08.02.2021 р. № 68/02 На № _____ від _____

ДОВІДКА

**про апробацію результатів дисертаційного дослідження
 МЕЛЬНИКА Сергія Анатолійовича
 на тему: «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів
 будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти»
 (спеціальність 017 – Фізична культура і спорт)**

Протягом 2019-2020 років на базі Національного університету «Запорізька політехніка» відбувалася апробація результатів дисертаційного дослідження Мельника С.А. Зокрема, провідними викладачами кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту проведена експертиза розроблених методичних матеріалів, пов'язаних із розвитком фізичної підготовки майбутніх фахівців будівельних спеціальностей. Для експертизи надані дидактичні матеріали дисципліни «Фізичне виховання» (опис аеробних вправ на динамічну витривалість, стійкість до несприятливих факторів, вольові якості; опис силових вправ на силову витривалість м'язів спини, хребта, кінцівок; опис вправ у парах для розвитку точності рухів, просторової орієнтації, м'язової чутливості; опис складно координованих вправ з м'ячами для очей, концентрації уваги; опис спортивних естафет для розвитку умінь працювати в команді, наполегливості, емоційної стійкості).

Доцільність авторських розробок відслідковувалася через порівняння результатів навчання за цією дисципліною. За результатами експерименту підтверджено, що авторські розробки дійсно сприяють розвитку фізичної підготовки фахівців будівельних спеціальностей.

Результати обговорені та затверджені на засіданні кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту Національного університету «Запорізька політехніка» (протокол № 11 від 05.02.2021 р.).

Проректор з наукової роботи
 Д.т.н., професор

В.В. Наумик





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Вул. Києво-Московська, 24, м. Глухів, Сумська обл., 41400, тел.: (05444) 2-34-74, факс: (055444) 2-34-74
E-mail: gdpu@sm.ukrtel.net, gnpuoffice@gmail.com, код ЄДРПОУ 02125527

Від 28.04.2021 № 809
На № _____ від _____

ДОВІДКА
про впровадження результатів дослідження
Мельника Сергія Анатолійовича
«Професійно-прикладна фізична підготовка студентів будівельних
спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти»
на здобуття наукового ступеня доктора філософії
спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Упровадження результатів дисертаційного дослідження Мельника Сергія Анатолійовича з теми «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти» здійснювалася упродовж 2019-2021 років на кафедрі теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка шляхом експериментування елементів авторської програми «Валеологічні технології», «Фізична підготовка – складник професійної підготовки майбутніх фахівців будівельного профілю», «Організація і методика проведення спеціальної фізичної підготовки», «Подолання смуги перешкод».

Цінність зазначених елементів авторської програми полягає у поглибленні теоретичних і практичних знань, умінь та навичок студентів будівельних спеціальностей. Практичне значення засвідчується удосконаленням професійних компетентностей студентів. Доповнення змісту дисципліни

«Фізичне виховання» новими змістовими матеріалами, виявленими і дослідженими дисертантом сприятиме кращому розвитку професійно важливих якостей майбутнього фахівця.

Апробація результатів дисертаційного дослідження С. А. Мельника свідчить про його високий теоретико-методологічний рівень та доцільність їх подальшого впровадження в теорію і практику професійно-прикладної фізичної підготовки студентів будівельних спеціальностей.

Матеріали впровадження результатів дисертаційного дослідження обговорено та схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського НПУ ім. О. Довженка (протокол № 10 від 22 квітня 2021 року).

Ректор



ОЛЕКСАНДР КУРОК

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ
І НАУКИ УКРАЇНИ
**СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



MINISTRY OF EDUCATION
AND SCIENCE OF UKRAINE
**SUMY NATIONAL
AGRARIAN UNIVERSITY**

вул. Г.Кондратьєва 160, м. Суми, Україна, 40021
Тел. + 380(0542)701010, факс: +380(542)701055
e-mail: admin@snau.edu.ua, www.snau.edu.ua
ЄДРПОУ код 04718013

160, H.Kondratieva str., Sumy, Ukraine, 40021
Tel. + 380(0542)701010, fax:+380(542)701055
e-mail: admin@snau.edu.ua, www.snau.edu.ua
USREOU code 04718013

№ 1195/4 від 20.04.2021

ДОВІДКА
про впровадження результатів дослідження
«Професійно-прикладна фізична підготовка
студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти»
Мельника Сергія Анатолійовича
(спеціальність 017 Фізична культура і спорт)

Результати дисертаційного дослідження Мельника Сергія Анатолійовича «Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти» були використані під час навчального процесу в Сумському національному аграрному університеті на базі кафедри фізичного виховання.

У зміст дисципліни «Фізичне виховання» включено навчальний матеріал експериментальної програми професійно-прикладної фізичної підготовки (окремі питання, теми, модулі).

Розроблено і впроваджено систему вправ для розвитку фізичних якостей студентів будівельних спеціальностей.

Основні положення дисертаційного дослідження перевірялися експериментально протягом двох років (2018-2020 рр.).

Експеримент передбачав впровадження у процес професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців будівельних спеціальностей визначених та обґрунтованих змісту, форм, методів та засобів навчання, що забезпечують формування професійно важливих якостей.

У результаті апробації зроблено висновок, що результати дисертаційного дослідження Мельника С. А. доцільно впроваджувати в практику навчального процесу закладів вищої освіти, що здійснюють підготовку студентів будівельних спеціальностей.

Довідку про впровадження результатів дисертаційного дослідження Мельника С.А. на тему: «Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти» обговорено, схвалено та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету (протокол № 5 від 20.04.2021).

Проректор
з науково-педагогічної
та навчальної роботи Сумського НАУ

Коваленко І.М.
(0542) 70-11-54, 099-525-61-82



В.М. Жмайлов



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
 ДОНЕЦЬКА ОБЛАСНА ДЕРЖАВНА АДМІНІСТРАЦІЯ
 ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ БУДІВЕЛЬНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Проспект Свободи, 90, м. Маріуполь, Донецька обл., Україна 87526
 Тел. (0629) 58-75-44, факс (0629) 58-75-40
 E-mail: msklabvt@gmail.com, код ЄДРПОУ 01242886

Від 06.05.2021 № 323

Довідка
про впровадження результатів наукового дослідження
«Професійно-прикладна фізична підготовка студентів будівельних
спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти»
Мельника Сергія Анатолійовича
(спеціальність 017 Фізична культура і спорт)

Впродовж 2018 – 2020 навчальних років у Маріупольському будівельному фаховому коледжі проводилося впровадження результатів дисертаційного дослідження Мельника Сергія Анатолійовича на тему «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти»

Експеримент з впровадження авторської програми професійно-прикладно фізичної підготовки студентів будівельних спеціальностей передбачав: активне використання у спортивній підготовці інноваційних видів рухової активності впровадження інформаційних технологій, практичних тренінгів і майстер-класів (студенти другого - третього року навчання).

Експертами була підтверджена потенційна ефективність розробленої авторської програми. Додатково відбувалося експертне оцінювання наданих навчально методичних матеріалів (авторські розробки спецкурсів з організації фізкультурно оздоровчого середовища ЗЗСО), анкетування та порівняння результатів навчання студентів у контрольній і експериментальній групах. Загальна кількість експертів – 1 осіб. Загальна кількість студентів, які брали участь в експерименті - 114 осіб.

Одержані результати дозволяють зробити висновок про ефективність впровадження матеріалів дисертаційного дослідження Мельника С.А. у процесі професійної підготовки студентів будівельних спеціальностей.

Результати впровадження матеріалів дисертаційної роботи Мельника С.А. обговорено та схвалено на засіданні циклової комісії суспільно-філологічних дисциплін та фізичного виховання (протокол № 9 від 05 травня 2021 р.).

Директор
 Маріупольського будівельного
 фахового коледжу



Антон БІЛАЙ



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ХАРКІВСЬКИЙ КОЛЕДЖ БУДІВНИЦТВА,
АРХІТЕКТУРИ ТА ДИЗАЙНУ»**

61003 м. Харків
вул. Квітки-Основ'яненка, 4/6

тел. (057) 731-24-31
тел. (057) 731-38-36
e-mail: hbd@hkbad.com.ua

Від 19.05.2021р. № 01-17/220

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

**Мельника Сергія Анатолійовича
«Професійно-прикладна фізична підготовка студентів будівельних
спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти»
(спеціальність 017 Фізична культура і спорт)**

Результати дисертаційного дослідження Мельника Сергія Анатолійовича «Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти» були використані під час навчального процесу в Харківському коледжі будівництва, архітектури та дизайну на базі циклової комісії фізичного виховання.

Результати експериментальної роботи свідчать про результативність впровадження в процес фізичного виховання майбутніх фахівців будівельних спеціальностей професійно-прикладної фізичної підготовки. Використання професійно-прикладної фізичної підготовки у навчальному процесі є значним рушієм для підготовки висококваліфікованого фахівця до його майбутньої професійної діяльності.

Зазначені матеріали за результатами анкетування позитивно оцінені здобувачами ОР молодший бакалавр, а також групою експертів у кількості 2 осіб (провідні фахівці циклової комісії Селезньова В.Ю., Андріанова Г.Є.).

Запропонована автором програма професійно-прикладної фізичної підготовки враховує специфіку трудової діяльності фахівців будівельних спеціальностей (професіограму), а також включає сучасні засоби, форми та методи навчального процесу у закладах фахової передвищої освіти.

За результатами педагогічного експерименту підтверджено ефективність авторських розробок (концепція, авторська програма, практичні матеріали), представлених автором, а також рекомендовано їх використовувати надалі у професійній підготовці фахівців будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти, прощо зазначено на засіданні циклової комісії фізичного виховання (протокол № 5 від 18 травня 2021р).

Директор коледжу



Ганна ФИЛИПЕНКО

Виконавець:
Селезньова В.Ю. 097-966-35-96

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ****СУМСЬКИЙ БУДІВЕЛЬНИЙ КОЛЕДЖ**

Вул. Петропавлівська, 108, м. Суми-21, 40021, тел./факс (0542) 22-21-79, тел.22-00-26

E-mail: sumysbc@ukr.net Код ЄДРПОУ 01275986

Від 07.04.2021р. № 368/04

ДОВІДКА

про апробацію і впровадження результатів дисертаційного дослідження

Мельника Сергія Анатолійовича

«Професійно-прикладна фізична підготовка студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти»
на здобуття наукового ступеня доктора філософії
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

Протягом 2019-2021 рр. в освітній процес Сумського будівельного коледжу на базі циклової комісії фізичного виховання та захисту України проходили апробацію і впровадження результати наукового дослідження Мельника Сергія Анатолійовича на тему «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти».

У зміст дисципліни «Фізичне виховання» для студентів будівельних спеціальностей другого та третього року навчання включено авторську програму професійно-прикладної фізичної підготовки.

Усі супровідні матеріали були піддані попередньому аналізу і одержали схвальні оцінки членів циклової комісії: А. Грибніченка, М. Ляха, А. Ілляшенка.

Доцільність авторських розробок перевірялася шляхом відповідного експертного оцінювання наданих навчально-методичних матеріалів, анкетування та порівняння результатів навчання студентів у контрольній і експериментальній групах.

За результатами педагогічного експерименту підтверджено, що теоретичні і практичні результати дослідження, інтегровані у авторській програмі щодо підготовки студентів будівельних спеціальностей,

визначені Мельником С. А. дійсно сприяють підвищенню рівня навчальних досягнень студентів, що підтверджено статистичним аналізом даних на рівні значущості 0,05.

Аналіз результатів проведеного експерименту засвідчив ефективність реалізації авторської програми.

Результати обговорені і затверджені на засіданні циклової комісії фізичного виховання та захисту України (протокол № 9 від 06 квітня 2021р.). Прийнято рішення матеріали дослідження Мельника С. А. рекомендувати до використання у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців будівельних спеціальностей.

Заступник директора з
навчально-виховної роботи



Валентина СИДОРА