

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

На правах рукопису

ФАЙДЕВИЧ ВОЛОДИМИР ВОЛОДИМИРОВИЧ

УДК 378.016:796 (043.5)

**МЕТОДИКА МОДУЛЬНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

13.00.02 – Теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата
педагогічних наук

Науковий керівник:

Козіброцький Сергій Петрович

кандидат наук із фізичного виховання

і спорту, доцент

Луцьк – 2016

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОДУЛЬНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	11
1.1. Сучасний стан фізичного виховання у вищих навчальних закладах	11
1.2. Модульно-рейтингова і кредитно-модульна технологія навчання та оцінювання навчальних досягнень студентів	30
1.3. Конструювання модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання	43
Висновки до розділу 1	55
РОЗДІЛ 2. ПЕРЕДУМОВИ НЕОБХІДНОСТІ МОДУЛЬНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	60
2.1. Стан інтересу студентів вищих навчальних закладів до занять фізичними вправами.....	60
2.2. Оцінювання рівня знань з теоретичного розділу дисципліни «Фізичне виховання» у студентів вищих навчальних закладів	84
2.3. Фізична підготовленість студентів як основа успішного модульного навчання в процесі фізичного виховання	95
Висновки до розділу 2	106
РОЗДІЛ 3. РЕАЛІЗАЦІЯ МЕТОДИКИ МОДУЛЬНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	114

3.1. Методика модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання	114
3.2. Експериментальна перевірка методики модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання	152
Висновки до розділу 3	157
ВИСНОВКИ	160
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	164
ДОДАТКИ.....	188

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап державотворення в Україні вимагає реформування всіх аспектів життєдіяльності людини, зміни її світогляду, свідомості, ставлення до явищ суспільного життя. У період демократичних перетворень й оновлення нашого суспільства незмірно зростає роль і практичне значення фізичної культури у вихованні здорового, енергійного, ініціативного молодого покоління, готового до творчої праці та захисту Вітчизни. Останніми роками чітко визначені конкретні шляхи впровадження масової фізичної культури в повсякденне життя.

Особливість нинішньої ситуації зумовлена ще й тим, що сучасне покоління живе в епоху, яка, характеризуючись вагомими досягненнями й усілякими достоїнствами, об'єктивно знижує рухову активність людей. Доведено, що найбільш ефективним чинником подолання подібних негативних наслідків науково-технічної революції, кращим засобом зміцнення здоров'я, підготовки до праці й захисту держави можуть бути лише систематичні заняття фізичними вправами. Як і в інших сферах життєдіяльності, основи фізичної культури людини в найширшому її розумінні закладаються в молоді роки. Практичним фахівцям добре відомо, що серйозні недоліки та прогалини у фізичному розвитку, в здоров'ї молодого покоління важко компенсувати.

Окрім цього, як свідчать численні наукові студії (О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська, Т. Ю. Круцевич, О. О. Малімон, С. Ю. Ніколаєв, С. А. Савчук), в останні роки простежується стійке погіршення стану здоров'я населення й, зокрема, студентської молоді. На цьому фоні в суспільстві різко знизився інтерес до занять фізичними вправами й одночасно продовжує зростати рівень захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи молоді. Відтак система фізичного виховання молоді, вступивши в протиріччя з реальними потребами оновленого суспільства, породила кризові явища.

Водночас в Україні, незважаючи на важливість проблеми зміцнення здоров'я студентської молоді, підвищення її працездатності, розширення стійкості організму до несприятливих умов, все ще проблемними залишаються стратегічні питання рівня фізкультурної освіти та фізичної підготовленості студентської молоді (Е. С. Вільчковський, Н. Н. Завидівська, А. В. Цьось, М. Д. Зубалій, В. І. Романова, С. М. Канішевський, О. С. Куц, М. О. Третьяков, Б. М. Шиян).

Зважаючи на обов'язковість занять фізичною культурою в усіх вищих навчальних закладах (Закон України «Про фізичну культуру і спорт») та неабиякі проблеми щодо збереження здоров'я молоді в загальноукраїнському масштабі (Г. Л. Апанасенко, М. М. Амосов, О. Д. Дубогай, Л. Я. Іващенко, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куц), одна з ключових проблем – зміна пояснювально-ілюстративного та репродуктивного видів навчання на інтенсивні методики. Серед них центральне місце займає модульна система навчання.

Аналіз літературних джерел, нормативно-правових документів та вивчення практичного досвіду фізичної культури у вищих навчальних закладах дало змогу виявити суперечності, які посилюють актуальність робити, як-от:

- між сучасними вимогами держави та суспільства до організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах та практикою фізичного виховання в них;

- між потребою реалізації індивідуального, особистісно орієнтованого підходів у процесі фізичного виховання студентів та наявністю інтенсивних методик навчання фізичної культури;

- між потребою реалізації у навчальному процесі з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів методики модульного навчання та недостатнім її науково-методичним обґрунтуванням;

- між вимогами до рівня фізичної, теоретичної підготовленості студентів та реальним станом загальної фізичної підготовленості й рівнем знань.

Актуальність дослідження, недостатнє теоретичне і практичне вивчення, зазначені суперечності зумовили вибір теми дисертації «Методика модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0115U002344). Роль автора полягає в розробці методики модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання.

Тема дисертації затверджена вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 4 від 27.11.2014 р.) та узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол № 5 від 23.06.2015 р.).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність методики модульного навчання, розробленої на основі конструювання процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Завдання дисертаційної роботи:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в психолого-педагогічній літературі.

2. Визначити стан інтересу, знань та фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів як передумови успішного модульного навчання фізичної культури.

3. Розробити й обґрунтувати методику модульного навчання студентів вищих навчальних закладів на основі конструювання процесу фізичного виховання.

4. Експериментально перевірити ефективність методики модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – засоби, методи, форми модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання.

Поставлені завдання зумовили вибір **методів дослідження**:

– теоретичні – вивчення й аналіз літературних джерел з проблеми дослідження, нормативних і програмних документів, систематизація та узагальнення теоретичних й експериментальних даних дали змогу визначити сутність і структуру модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання;

– емпіричні – методи педагогічної діагностики, що передбачали спостереження, тестування, анкетування, констатувальний і формувальний етапи педагогічного експерименту, дозволили виявити стан фізичної підготовленості, обґрунтувати й експериментально перевірити методику модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання;

– статистичні – сприяли якісному аналізу та порівнянню експериментальних даних.

Дослідження проводили протягом чотирьох **етапів**:

– аналітико-констатувальний етап (2010–2011 рр.): вивчено й теоретично осмислено суть досліджуваної проблеми, з'ясовано об'єкт, предмет дослідження, визначено мету, завдання дослідження, розроблено план його виконання;

– пошуковий етап (2012–2013 рр.): розроблено методику модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання та проведено констатувальний експеримент, під час якого вивчено стан інтересу, знань та фізичної підготовленості студентів;

– формувальний етап (2013–2014 рр.) передбачав проведення педагогічного експерименту, мета якого полягала в перевірці ефективності методики модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання;

– узагальнювальний етап (2015 р.): здійснено аналіз й узагальнення одержаних результатів, літературне оформлення дисертації та впровадження результатів дослідження в навчальний процес вищих навчальних закладів.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальну роботу здійснювали на базі Луцького національного технічного університету. До експерименту було залучено 207 студентів експериментальної і контрольної груп.

Наукова новизна одержаних результатів:

– уперше розроблено й обґрунтовано методику модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання на основі конструювання навчального процесу, яка передбачає мету, завдання, принципи, засоби, методи, форми навчання, результати навчальної діяльності, педагогічний контроль, корекцію навчального процесу та охоплює аналіз, діагностику, визначення прогнозу і розробку проекту діяльності;

– доповнено відомості про стан інтересу, знань, фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів;

– подальшого розвитку набули положення щодо форм та засобів навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання.

Практичне значення результатів дослідження полягає в реалізації методики модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання. Отримані дані додано до навчального процесу вищих навчальних закладів. Використання результатів роботи дало змогу підвищити ефективність навчання фізичної культури студентів.

Розроблена методика впроваджена у практику фізичного виховання студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (№ 03-29/02/1783 від 02.06.2015 р.), Рівненського державного гуманітарного університету (довідка про впровадження № 40 від 20.03.2015 р.), Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна», Луцького інституту розвитку людини (№ 75 від 20.04.2015 р.), Луцького національного технічного університету (№ 542а-04-34 від 22.04.2015 р.).

Матеріали дисертації можна використати у процесі підготовки фахівців із фізичної культури і спорту під час викладання навчальних дисциплін «Педагогіка», «Теорія і методика фізичного виховання», «Організація і методика спортивно-масової і туристичної роботи», для укладання програми з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів, для написання навчальних посібників з теорії і методики фізичного виховання студентської молоді, для розробки спецкурсів та спецсемінірів для студентів спеціалізованих вищих навчальних закладів України, для проведення методичних об'єднань.

Особистий внесок автора полягає в організації та проведенні досліджень; виборі методик; вивченні, аналізі й узагальненні змісту та структури модульного навчання студентів у процесі фізичного виховання; проведенні констатувального й формувального експериментів, інтерпретації одержаних результатів та написанні дисертації. У працях, виконаних у співавторстві, особистий внесок автора полягає у джерелознавчому аналізі, теоретико-методичних узагальненнях, проведенні експерименту, обґрунтуванні експериментальних даних, підготовці матеріалів до друку.

Достовірність результатів дослідження й основних висновків дисертаційної роботи забезпечували теоретичне та методологічне обґрунтування основних положень, застосування комплексу взаємодоповнювальних методів дослідження, які відповідають його меті й завданням, репрезентативна вибірка учасників педагогічного експерименту і його результати, об'єктивність критеріїв оцінки кількісних та якісних показників експериментальних даних, підтвердження основних ідей унаслідок педагогічного експерименту.

Апробація результатів дослідження. Основні положення, результати дисертації виголошено й обговорено на двох міжнародних науково-практичних конференціях: «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2012, 2015); чотирьох всеукраїнських науково-практичних конференціях: «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України» (Суми, 2008), «Фізичне виховання, спорт та

здоров'я у сучасному суспільстві» (Харків, 2014), «Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти» (Рівне, 2013), «Вища освіта в Україні: проблеми та перспективи розвитку» (Луцьк, 2011); щорічних наукових доповідях професорсько-викладацького складу Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки та Луцького національного технічного університету.

Публікації. Основні результати дослідження опубліковано у 12 наукових працях, із яких сім – у наукових фахових виданнях України, дві – у закордонних періодичних виданнях.

Структура й обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (205 позицій) та додатків. Загальний обсяг дисертації становить 203 сторінки. Робота містить 18 рисунків і 13 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОДУЛЬНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Сучасний стан фізичного виховання у вищих навчальних закладах

Інтеграція в міжнародний освітній простір, процеси демократизації і гуманізації громадського життя в умовах економічних реформ вимагають від вищої школи активного пошуку шляхів удосконалення системи освіти України. Це стосується і підсистеми фізичної культури як складника системи освіти.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, сьогодні постійно знижуються показники здоров'я населення, скорочується середня тривалість життя. Таке становище викликане причинами різного характеру, серед яких економічні, екологічні, соціальні, побутові, фінансові, матеріально-технічні та ін. Покращити ситуацію покликана фізична культура, зокрема фізична культура у вищих навчальних закладах, але й вона переживає сьогодні не найкращі часи. Усі проблеми тісно пов'язані з постійним недофінансуванням фізичної культури.

Зважаючи на обов'язковість занять фізичною культурою у всіх вищих навчальних закладах і гостроту проблеми збереження здоров'я в загальноукраїнському масштабі, однією з ключових проблем формування вітчизняної системи фізичного виховання є підготовка і впровадження сучасних навчальних програм, які забезпечували б вимоги держави щодо гармонійного розвитку, фізичного та психічного здоров'я молоді людини.

Отже, науково-методичне обґрунтування розроблення й упровадження навчальних програм для студентів вищої школи України, які забезпечували б реалізацію нових методик і технологій навчання, – актуальне і стратегічно

важливе завдання [94; 95; 165; 166; 167; 168; 170].

Крім того, є ще низку проблем, розв'язання яких має відобразитись у базових навчальних програмах. Серед них можна виділити такі:

- індивідуалізація навчання;
- диференціація навчання;
- інформатизація навчання;
- запровадження нових комп'ютерних технологій навчання;
- дистанційне навчання;
- запровадження проблемно-модульних технологій;
- спортизація фізичної культури у ВНЗ;
- проведення занять зі студентами з відхиленнями у стані здоров'я;
- проблема оцінювання знань, умінь і навичок студентів;
- уведення «паспорта здоров'я».
- проведення предметних олімпіад із фізичної культури.

Важливою проблемою навчання є його індивідуалізація. Унаслідок відмінностей у підготовленості, розвитку інтелектуальних, психологічних, фізичних можливостей, різної динамічності (швидкості утворення умовнорефлекторних зв'язків) нервової системи темпи засвоєння навчального матеріалу, формування вмінь і навичок не однакові. Ефективність навчання зумовлена ступенем індивідуалізації навчального процесу щодо кожного студента [79; 130].

Найкращих результатів розвитку рухової активності студентів у кожному конкретному виді фізичної культури можна досягти за максимального врахування їх індивідуальних рухових характеристик, соціальнопсихологічних чинників, морфофункціональних здібностей організму [78; 112; 113; 114; 120; 154].

В основі такого навчання лежить пристосування навчального матеріалу до індивідуальних можливостей студентів завдяки диференціації методів, засобів, інтенсивності навчальної діяльності щодо груп, утворених із приблизно однакових за рівнем підготовленості студентів вищих навчальних

закладів [75; 121; 186; 190; 197].

Головний принцип – відповідність змісту фізкультурної активності та її умов індивідуальному стану організму студентів, гармонізація та оптимізація фізичного тренування, лібералізація фізкультурного виховання згідно з особистими нахилами та здібностями молодшої людини [33; 51; 52; 89; 189; 196; 203].

Оскільки кількість годин фізичної культури у ВНЗ недостатня, що робить індивідуалізацію фактично неможливою, виникає потреба в додаткових самостійних заняттях за індивідуальними програмами, які мають укладати викладачі фізичного виховання [49; 46; 47; 88; 110; 111].

На сучасному етапі особливу увагу привертає індивідуалізація навчально-виховного процесу через створення індивідуальних програм на основі комп'ютеризації (результати тестування, медичного обстеження, іншу інформацію вводять до комп'ютера, який відповідно до обраних цілей і завдань видає індивідуальну програму з рекомендаціями щодо вправ, пульсового режиму, добового раціону тощо) [85; 65].

З індивідуалізацією тісно пов'язана диференціація навчання, яку розуміємо як цілеспрямоване формування людини для досягнення нею фізкультурної досконалості за допомогою розвитку індивідуальних фізкультурно-спортивних потреб і здібностей [23; 33; 51; 52].

Мета диференціації – сформувати фізичну культури особистості, підвищити ефективність процесу засвоєння студентами цінностей фізичної культури на основі розроблення диференційованого змісту й технології фізкультурної освіти з урахуванням фізкультурно-спортивних інтересів та здібностей студентів [23; 30; 32; 37; 67; 70; 104; 143].

Диференціація передбачає три ступені [120; 131]:

– зовнішня профільна диференціація за фізкультурно-спортивними інтересами студентів дає змогу виділити групи спеціалізацій за видами спорту (їх кількість залежить від ресурсних можливостей ВНЗ і контингенту студентів);

– внутрішня профільна диференціація за чотирма індивідуальними

напрямами самовдосконалення (їх кількість визначено за основними напрямками засвоєння цінностей фізичної культури);

– внутрішня рівнева диференціація, що дозволяє виділити три основні групи студентів згідно з рівнем фізичних кондицій і рівнем мотивації діяльності (готовність до навчання).

Перехід студентів з однієї групи в іншу на 1-му ступені диференціації можливий по закінченні навчального року, на 2 і 3-му впродовж семестру.

Варіативний компонент програми диференційованої фізкультурної освіти студентів передбачає наявність двох і більше видів робочих програм (відповідно до кількості груп спеціалізацій), які мають відповідати наведеній вище структурі диференціації і на кожен її компонент мати свою міні-програму.

Критерієм успішності засвоєння навчального матеріалу є комплексна оцінка за семестр, яка залежить від змісту навчального матеріалу й оцінок з теоретичного, методико-практичного, навчально-тренувального розділів [35; 86; 102; 122].

Успішність засвоєння теоретичного й методико-практичного розділів програми оцінюють за результатами виконання тестів-опитувань і тестів-завдань.

Отже, диференціація навчання дає змогу розв'язати проблему гуманізації й демократизації педагогічних відносин, максимально врахувати фізкультурно-спортивні інтереси студентів, посилити освітню спрямованість занять для переходу до фізкультурної самоосвіти, врахувати різний рівень готовності студентів до занять, створити гнучку систему оцінок за всіма розділами програми, що стимулює творчу активність студентів [30; 51; 89; 128].

Сучасне суспільство переживає епоху інформатизації, що зумовлює потребу все ширшого використання інформаційних технологій у сфері освіти [38; 52].

Варто відзначити, що використання інформаційних технологій у навчальному процесі істотно змінює роль і місце викладача та студента в

системі «викладач – інформаційна технологія – студент». Це приводить до зміни змісту навчальної діяльності, яка стає все більш самостійною і творчою, сприяє реалізації індивідуального підходу в навчанні [38; 51].

Змінюється також зміст роботи викладача. Він перестає бути просто «репродуктором» знань і стає розробником нових технологій у навчанні. З'явився новий напрям діяльності педагога – розроблення інформаційних технологій навчання і програмно-методичних навчальних комплексів.

Останнім часом у навчальний процес впроваджено такі технології, як мультимедіа-технології, інтернет-технології, вебдизайн.

Під впливом інформаційних технологій змінюються вимоги до системи освіти, відбувається істотне підвищення її статусу.

Використання комп'ютерних технологій у навчанні – різновид процесу управління пізнавальною діяльністю.

Комп'ютерні технології можуть активно впливати на зміну не лише методики викладання, а й загалом на всю технологію навчального процесу.

Реалізація нових видів керівних впливів в умовах застосування комп'ютерних технологій значною мірою спрощується завдяки індивідуалізації навчання і можливостям швидкого контролю знань і нового матеріалу, і будь-якого засвоєного раніше [38; 51].

Управління навчанням складається з двох взаємопов'язаних процесів: організації діяльності студента й контролю за цією діяльністю [46; 75; 69].

Сьогодні розроблено велику кількість комп'ютерних програм із видів спорту, пз дисципліни «Фізична культура», з реабілітації здоров'я, з проведення змагань, із контролю та оцінювання фізичної підготовленості, стану здоров'я, з проведення самостійних занять.

За головним завданням, яке розв'язують програми, їх можна поділити так: навчальні комп'ютерні програми; контрольні комп'ютерні програми; інформаційні комп'ютерні програми.

Використання комп'ютерних технологій у навчальному й позанавчальному процесі передбачає дотримання таких принципів: інновація; моделювання;

супроводження; моніторинг; інформаційне забезпечення.

Комп'ютерні програми потрібно використовувати в комплексі з іншими інформаційними технологіями, потрібними для створення індивідуального алгоритму навчання людини.

Комп'ютерні технології ще не зайняли належного місця в навчальному процесі, хоча мають для нього досить важливе значення. Так, комп'ютерні технології можуть забезпечити досягнення поставленої педагогічної мети за мінімальний час, що в окремих випадках неможливо під час використання класичних методів, способів і прийомів.

Зазначимо: перевагами комп'ютерного навчання є те, що викладач звільняється від потреби контролювати кожен крок студентів під час розв'язання ними різноманітних навчальних завдань, має можливість більше уваги приділяти індивідуальній роботі з кожним студентом, а отримання доступу до бази даних дає змогу коректувати особистісно-орієнтоване зростання кожного конкретного студента.

На сьогодні однією з технологій, які покращують процес підготовки сучасного спеціаліста до професійної діяльності, є проблемно-модульне навчання [124; 127; 128; 130].

Кожен проблемний модуль – логічний наслідок такого навчального процесу і може бути розглянутий як дидактично закінчений елемент. Взаємодія між модулями здійснюється через інформаційний канал, активними елементами якого є викладачі, студенти, технічні засоби навчання.

Модуль – дворівнева структура. На 1-му рівні як базові проблемні модулі представлено рівень «незмінних блоків». На 2-му перебувають варіативні блоки, які відображають зміст кожного «незмінного блоку» і кількість яких може змінюватися залежно від потреби й деталізації навчального процесу.

У цій технології застосовують багатобальну рейтингову систему оцінювання знань і рівня фізичного розвитку студентів.

Сумарний рейтинг визначають за сумою балів із підмодулів «теоретичні питання» і «практичні завдання». Рейтинг із цих модулів формують за

рахунок балів, отриманих під час відповідей на теоретичні питання і виконання нормативів.

Така структура навчального процесу з фізичного виховання дає змогу системніше підійти до організації і оптимізації навчання студентів через комбінування варіативних блоків. Однак для такої системи потрібна автоматизація навчального процесу із застосуванням комп'ютерних технологій [128].

Окрім згаданої рейтингової системи, існують інші ефективні шляхи розв'язання проблеми оцінювання знань і вмінь студентів.

Результати навчання кожного студента мають бути об'єктивно оцінені за певним критерієм. На думку сучасних фахівців, успішність із фізичної культури має визначатися за такими критеріями:

- рівень теоретичних знань;
- результат виконання нормативів навчальної програми;
- якість виконання вправ;
- особисте ставлення до фізичної культури.

Важливим моментом в організації процесу фізичного виховання є введення «Паспорта здоров'я» [30].. Мета впровадження «Паспорта здоров'я» – сприяти покращенню стану здоров'я, підвищенню рівня фізичної культури і свідомого ставлення до неї молоді, покращенню фізичного виховання.

«Паспорт здоров'я» має заповнюватися так, щоб певні формулювання не принижували гідності його власника, не приносили йому морального незадоволення. Для документа характерні гуманістична спрямованість, наукова обґрунтованість, комплексний особистісний і системний підхід, змістовність, інформативність, делікатність відомостей, лаконічність, простота збирання інформації.

У «Паспорті здоров'я» фіксують: особові дані; узагальнені показники стану здоров'я; показники функціональних можливостей організму; оцінки фізичного розвитку, рухової підготовленості й працездатності; показники

спортивної підготовленості; оцінку рівня теоретичної та методичної підготовленості з фізичної культури; показники щодо дотримання здорового способу життя тощо.

В основі методики й організації фізичної підготовки студентів має бути концепція тренування – єдина на сьогодні науково обґрунтована концепція управління розвитком фізичних кондицій людини [91; 92; 99; 158].

Спортизація фізкультурної діяльності студентів гуманітарних і технічних ВНЗ має стати основою відродження й розвитку масового студентського спорту.

Спортивна направленість практичних занять із фізичної культури студентів може радикально змінити їх фізкультурну активність. Однак неадекватний фізичний розвиток, низький рівень фізичної підготовленості й розвитку фізичних якостей вимагають творчого процесу впровадження передових методик із великого спорту в практику фізкультурного виховання [30; 171]. Тут йдеться не про механічний перенос обсягів та інтенсивності тренувального навантаження висококваліфікованих спортсменів у практику фізкультурного виховання студентів нефізкультурних ВНЗ, а про використання найефективніших прийомів досягнення цілей удосконалення рухів у біомеханічному й функціональному аспектах [30; 90].

Така реорганізація педагогічної роботи з формування фізичної культури студентів у ВНЗ нефізкультурного профілю вочевидь буде вимагати відмови від уніфікації та стандартизації навчальних програм гуманітарних і технічних ВНЗ та створення більшого числа альтернативних програм для кожного з видів фізичної культури з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічного оснащення спортивних комплексів кожного конкретного ВНЗ.

Система фізичного виховання створена для задоволення певних потреб суспільства, групи людей чи окремої людини в цій галузі.

Система фізичного виховання представляє собою єдність ідеологічних, теоретично-методичних, програмно-нормативних та організаційних основ,

що використовуються з метою фізичного виховання населення, досягнення ним фізичної досконалості". [46; 51; 111; 121].

Оскільки будь-яка національна система фізичного виховання базується на своїх історичних коренях, на духовному житті нації, то, мабуть, найбільш повним визначенням системи буде визначення, подане Б.М. Шияном: "Система фізичного виховання - це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, який включає ідеологічні, програмно-нормативні, науково-методичні та організаційні елементи (основи), що забезпечують фізичне виховання громадян" [180].

У своїй роботі ми розглянемо тільки один з елементів системи фізичного виховання – програмно-нормативні основи.

Однією з центральних проблем системи фізичного виховання є підготовка навчальних програм, тому що вони визначають обсяг знань, умінь і навичок виконувати рухові дії, які підлягають засвоєнню за роками навчання і сприяють розвитку особистості відповідно до Державних вимог у цій галузі. [37;49; 112].

Державна програма, природно, не може враховувати всієї різноманітності інтересів та запитів студентів, що навчаються в різних за профілем навчальних закладах, місцевих умов, національних та регіональних традицій [51; 121]. Тому для забезпечення державних інтересів у фізичному вихованні студентів, для визначення його змісту і засобів розробляються програми трьох рівнів: базові, регіональні та робочі [46; 111; 121].

Базові програми розробляються Міністерством освіти і науки України і визначають мінімальний рівень фізкультурної освіти, яку держава зобов'язується забезпечити студентській молоді.

До сьогодні залишаються відкритим питання щодо рівня фізкультурної освіти та фізичної підготовленості студентської молоді. Для студентів вищих навчальних закладів I – II рівнів акредитації у 1996 р. введено в дію базову програму "Фізична культура". Для студентів вищих навчальних закладів III – IV рівнів акредитації така програма ще тільки розробляється. У зв'язку з цим

виникає чимало труднощів в організації процесу фізичного виховання в численних вищих навчальних закладах України.

На основі базових розробляються регіональні навчальні програми, які, враховуючи регіональні й національні особливості та традиції, кліматичні та екологічні умови, визначають рівень рухової підготовленості учнів та студентів у навчальних закладах різних регіонів України. В якості регіону може виступати область, район, група районів однієї або різних областей (наприклад, район Карпат, Криму й т.ін.). Зміст регіональних програм може розширюватись у межах регіонального ліміту часу, відведеного на предмет з поглибленим вивченням одного або декількох видів спорту [47; 51; 67; 111; 112; 121].

Навчальний матеріал регіональних програм і вимоги до підготовленості контингенту тих, хто займається, пов'язані з регіональними, національними і кліматичними особливостями, визначають регіональні й місцеві органи управління освіти [51; 67; 111; 112].

Робочі навчальні програми розробляються безпосередньо кафедрами фізичного виховання конкретних ВНЗ на основі базових і регіональних програм та з урахуванням матеріальної бази, спеціалізації викладацького складу, традицій навчального закладу, інтересів студентів і особливостей майбутньої професійної діяльності. Вони розкривають мету і завдання фізичного виховання студентів, можливі форми організації процесу фізичного виховання, принципи розподілу студентів за навчальними відділеннями, обсяги теоретичного і практичного матеріалу, критерії оцінювання успішності студентів; передбачають можливість додаткових занять. [37; 47; 67; 111; 112].

У радянський період нормативною базою навчальних програм виступали нормативи комплексу ГПО. З розпадом СРСР цей комплекс перестав відповідати завданням часу. Тому постало питання про заміну комплексу ГПО новими нормативами [78; 94; 95].

У 1996 році вийшли Державні тести і нормативи оцінки фізичної

підготовленості населення України, які виконували функцію нормативної бази навчальних програм вищих навчальних закладів і які на сьогоднішній день відмінені.

Метою тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення має бути стимулювання і спрямування подальшого розвитку фізичної культури серед населення для забезпечення здоров'я нації на рівні високих світових стандартів.

Впровадження тестів і нормативів дасть змогу:

- визначити належний рівень фізичної підготовленості всіх груп і категорій населення;
- сприяти формуванню у населення потреби у фізичному вдосконаленні, активних заняттях фізичною культурою і спортом протягом усього життя;
- проводити індивідуальну діагностику фізичної підготовленості усіх груп і категорій населення;
- вивчити ефективні засоби фізичного виховання і методики підготовки;
- спрямувати діяльність навчальних закладів, фізкультурно-спортивних організацій на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості громадян;
- здійснювати державний контроль за ефективністю фізичного виховання;
- сприяти розвитку фізкультурно-спортивного руху.

Тестування фізичної підготовленості студентів має включати виконання комплексу рухових дій, що дозволяє визначати та оцінювати рівень розвитку основних фізичних якостей - витривалості, сили, спритності, швидкості, гнучкості, які мають суттєве значення для життєдіяльності людини, її фізичного стану і здоров'я [79; 94; 95].

За нормативні основи для студентів, що займаються спортом править

єдина спортивна класифікація (ЄСК).

Головна соціальна функція спортивної класифікації – сприяння досягненню молодим поколінням фізичної досконалості.

Спортивна класифікація є основою системи нормативних оцінок результатів спортивної підготовки. Разом з нормативами навчальних програм з фізичного виховання у навчальних закладах, Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України вона входить до нормативних вимог системи фізичного виховання.

ЄСК забезпечує єдину систему оцінки рівня спортивної майстерності і спортивних досягнень та встановлює нормативи спортивних розрядів і звань [94; 95].

ЄСК України розробляється раз на чотири роки (олімпійський цикл) і є нормативним документом у галузі фізичної культури і спорту.

Спортивна класифікація має рухливий, динамічний характер. Він обумовлений постійним її зв'язком зі спортивною практикою, з якої спортивна класифікація запозичує все нове для вдосконалення своєї структури, оновлення застарілих умов, розрядних норм та вимог, чим забезпечує впорядкованість всієї її системи, підвищення якісного рівня.

Навчальні програми з фізичного виховання (фізичної культури) є основою Державного стандарту фізичного виховання в системі освіти. Вони розробляються на основі затверджених Державних стандартів освіти різних рівнів підготовки та нормативних документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу в закладах освіти і затверджуються Міністерством освіти і науки України як базові [49; 51; 67; 78; 94; 95; 112]. Ці програми визначають мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти, вмінь, навичок і рухового режиму студентів, який держава гарантує на всіх етапах навчання [46; 67; 78; 94; 95; 111].

Як і до будь-якого документу, до навчальних програм є вимоги

(принципи), згідно з якими вони укладаються.

Оскільки ідеологічною основою національної системи фізичного виховання є загальнолюдські і гуманістичні цінності, то й програми повинні будуватися на демократичних та гуманістичних принципах [46; 49; 51; 67; 78; 111; 112; 121].

Вищі заклади освіти на підставі навчального плану та базової навчальної програми з фізичного виховання (фізичної культури) розробляють робочі навчальні програми. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючи регіональні, етнографічні, економічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови та профіль підготовки фахівців. [51; 67; 78; 94; 95; 111; 112; 121].

Авторські (експериментальні) програми з фізичного виховання (фізичної культури) розробляються досвідченими фахівцями закладів освіти на основі базових і відомчих. Вони одержують експертну оцінку і затверджуються відповідними структурними підрозділами відомства, якому підпорядкований заклад освіти.

Отже, зміст програми (фізичної культури) усіх рівнів і типів має відповідати державними стандартами освіти. [49; 51; 78; 94; 95] Він повинен мати чітку гуманістичну і оздоровчу спрямованість, сприяти гармонійному розвитку особистості, формуванню усвідомленої потреби у зміцненні здоров'я та фізичному вдосконаленні.

Реалізація змісту програми має сприяти залученню вихованців до здорового способу життя, до всіх цінностей фізичної культури, задовольняти їхні потреби у руховій активності, забезпечувати їхній фізичний розвиток шляхом вдосконалення науково обґрунтованих рекомендацій [49; 51; 67; 78; 94; 95; 121].

Програми повинні передбачати вирішення широкого комплексу освітніх, виховних, розвиваючих і оздоровчих завдань: набуття теоретичних

знань і вмінь у сфері здорового способу життя та фізичної культури, виховання потреби у фізичному вдосконаленні, забезпечення належного рівня фізичної готовності до життя і майбутньої професійної діяльності, залучення до активних занять фізкультурою і спортом [46; 49; 51; 67; 78; 94; 95; 111; 112; 121].

У програмах мають бути окреслені кінцеві результати, яких передбачається досягти, потрібний на даному етапі освіти рівень знань, умінь і навичок з фізичної культури. У них також мають бути контрольні вправи і нормативи визначення фізичної підготовленості.

Кожна програма повинна містити теоретичний, методичний, практичний і контрольний розділи, що включають два взаємопов'язані компоненти: обов'язковий (базовий) і варіативний (регіональний та шкільний).

Обов'язковий компонент забезпечує формування основ фізичної культури особистості [94; 95; 111; 112; 121]. Він формується на основі рекомендованих для даного вікового контингенту державних вимог до програм фізичного виховання (фізичної культури), включає теоретичний і методичний матеріал з основ фізичної культури, здорового способу життя та фізичного виховання. Цей компонент містить, зокрема, основні елементи фізичних вправ із легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки та інших видів спорту, а також ефективні форми і методи використання природних факторів, що забезпечують гармонійний розвиток і підготовку особистості до повноцінної життєдіяльності.

Варіативний компонент програми формується на основі науково обґрунтованих і апробованих на практиці додаткових засобів, нетрадиційних форм, методів і прийомів організації фізичного виховання. Він ґрунтується на обов'язковому (базовому) компоненті, доповнює його і враховує специфіку спрямованості навчання в регіонах, індивідуальні особливості дітей, учнів і студентів (курсантів, слухачів), їхні спортивні інтереси, потреби, регіональні умови і традиції народної фізичної культури.

До програм фізичного виховання (фізичної культури) мають входити

види спорту та фізичні вправи, не пов'язані з невиправданим ризиком для життя і здоров'я вихованців. Не слід включати до програм види спорту і фізичні вправи, що не відповідають етичним та естетичним вимогам, які формують культ насильства, жорстокість, ведуть до моральної деградації і бездуховності [51; 67; 78; 94; 95; 111].

Важливе місце у структурі програм повинен займати контрольний розділ, у якому визначаються основні принципи і форми поточної і підсумкової перевірки та оцінки засвоєння навчального матеріалу з фізичного виховання (фізичної культури) [78; 94; 95; 112]. У цьому розділі мають бути представлені вимоги і методика диференційованого заліку як основної форми державного підсумкового контролю, що є і стимулюють результативність фізичного виховання.

У навчальних програмах слід передбачити ефективні механізми їх практичної реалізації, які б ґрунтувалися на принципах індивідуалізації і демократизації навчального процесу; диференційовану організацію занять з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовленості та інтересів дітей, учнів, студентів; широкий вибір урочних і позаурочних форм проведення занять з фізичної культури, що гарантують особистісний підхід і дотримання принципів педагогіки співробітництва.

Програми мають забезпечити науково обґрунтований обсяг рухової активності, потрібний для нормального функціонування організму, що розвивається. При цьому навчальні заняття (уроки фізичної культури) мають бути основною формою фізичного виховання, яка не повинна підмінятися іншими організаційними формами (за винятком секційних занять з видів спорту у вищих закладах освіти). Кількість обов'язкових занять (уроків) з фізичного виховання (фізичної культури) на тиждень передбачається Законом України «Про фізичну культуру і спорт», Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту в Україні і визначається затвердженими Державними стандартами освіти.

У програмах слід визначити ефективні засоби безпеки, форми лікарсько-

педагогічного контролю, самоконтролю, належне кадрове, науково-методичне, матеріально-технічне і фінансове забезпечення відповідно до встановлених державних нормативів [46; 49; 51; 67; 78; 94; 95; 111; 112; 121].

Програми всіх рівнів мають включати переліки контрольних запитань, методичні завдання, тести, оцінювальні та навчальні нормативи, список рекомендованої літератури. Їх виконання має бути забезпечене достатньою кількістю підручників, навчально-методичних посібників та інших дидактичних матеріалів, а також спортивного інвентарю, обладнання і технічних засобів.

Кожну програму потрібно оформляти у вигляді документа з чіткою структурою, підготовленого державною мовою з використанням загальноприйнятих спортивних термінів з теорії і методики фізичного виховання. Програма має бути зрозумілою і привабливою, доступною як для вчителів (викладачів), так і для студентів.

Кожна програма повинна бути науково обгрунтованою, мати експертний висновок, пройти апробацію і тільки після цього може впроваджуватись у практику.

Зміст програм і механізми їх реалізації оновлюються і коректуються за потребою на основі нових наукових даних, передового педагогічного досвіду та Державних стандартів освіти.

Базова навчальна програма з фізичного виховання (фізичної культури) проходить експертизу у відповідних комісіях фізичного виховання Науково-методичної ради Міносвіти і затверджується Міністерством освіти України.

Перед затвердженням органами освіти типових (відомчих) і авторських програм із фізичного виховання (фізичної культури) вони повинні пройти експертизу в науково-методичних комісіях із фізичного виховання певного рівня та в Інституті змісту і методів навчання Міністерства освіти України щодо відповідності їх змісту до Державним вимогам до навчальних програм з фізичного виховання.

Аналіз змісту чинної програми в Луцькому національному університеті з

навчального предмета «Фізичне виховання» констатує мету дисципліни «Фізичне виховання» в вищому навчальному закладі – підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

Для досягнення мети фізичного виховання студентів у програмі передбачається розв'язання таких завдань:

- збереження та зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності впродовж усього періоду навчання;
- виховання у студентів високих моральних, волевих, фізичних і психомоторних якостей;
- забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності;
- підготовка до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста;
- здобуття студентами знань із основ теорії, методики й організації фізичного виховання та спортивного тренування, підготовка студентів до роботи як громадських інструкторів і суддів за спорту;
- удосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів.

Програма декларує, що в процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти використовують традиційні й нетрадиційні методи фізкультурної освіти та фізичного вдосконалення. Добір методів здійснюють на розсуд викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їх здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту. Заборонено використовувати у фізичному вихованні методів, пов'язаних із невиправданим ризиком для життя і здоров'я студентів вищих навчальних закладів, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства й жорстокості.

У програмі визначено основні методи контролю: педагогічний контроль, самоконтроль, відвідування занять студентами, активна робота на занятті, складання контрольного нормативу.

Практичний матеріал поділено за модулями й за видами рухової активності, які студенти проходять послідовно один за другим. Наприклад: I курс (Модуль 1. Змістовий модуль 1. Легка атлетика; Модуль 2. Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Баскетбол; Модуль 3. Змістовий модуль 3. Атлетична гімнастика; Модуль 4. Змістовий модуль 4. Плавання (або ЗФП).

На кожне заняття із цих видів спорту програма містить докладно розписані освітні завдання, які студенти повинні виконати на занятті.

Також у програмі наведено перелік теоретичних тем, обов'язкових для засвоєння студентами й перелік контрольних нормативів, які вони повинні виконати після проходження кожного модуля.

Однак чинна програма побудована за традиційним принципом – лінійно-концентричним, орієнтована переважно на репродуктивну навчальну діяльність і не враховує індивідуального темпу навчання, особливостей та потенціалу студентів.

Крім того, гностична спрямованість чинної програми не дає змоги повністю реалізувати діяльнісний потенціал професійного контексту.

Ця програма не сприяє широкому застосуванню активних методів навчання, зорієнтованих на самостійні заняття, активізацію пізнавальної діяльності студентів, розвиток мислення, формування практичних умінь і навичок, адже вибір методів навчання залежить також від рівня розвитку студентів [119].

Отже, чинна програма не дає змоги повністю розв'язати такі проблеми фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів і тим самим досягти позитивних результатів навчання:

– відхід від поточного методу навчання й перехід до індивідуальної підготовки спеціалістів;

- перенесення центру ваги навчального процесу на самостійну роботу студентів;

- впровадження якісно нового методу навчання на основі повного забезпечення кожного студента модульними програмами;

- зміна ролі та функції викладача в навчальному процесі, перетворення його у викладача-консультанта;

- різке зростання поточного, узагальненого й підсумкового контролю.

Сьогодні триває модернізація фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Відповідно до листа Міністерства освіти і науки України № 1/9-454 від 25 вересня 2015 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» оприлюднено рекомендації, які стосуються організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах [108].

У рекомендаціях зазначено, що метою забезпечення викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах на належному рівні можуть бути запропоновані такі базові моделі для розв'язання цього питання (без претензії на вичерпність) або різні форми їх поєднання:

1. *Секційна.* Створення широкої мережі і спеціалізованих спортивних, і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, котрі мають навчальні заняття в першій половині дня).

2. *Професійно орієнтована.* Розроблення низки комплексних програм із фізичного виховання, які безпосередньо орієнтовані на особливості майбутньої професії (учитель, лікар, офісний працівник, програміст та ін.). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням і юнаків, і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки.

3. *Традиційна.* Збереження фізичного виховання як обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків і включенням до розкладу занять із наданням студентам можливості і відвідувати заняття з

групою, і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.

4. *Індивідуальна.* Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (і організовані, і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т. ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі зі студентом упродовж навчального року дають змогу краще мотивувати студента до фізичної активності.

Проведення секційних занять із фізичного виховання потрібно враховувати в основних видах навчальної роботи та обліковувати відповідно до «Норм навчальної роботи».

1.2. Модульно-рейтингова і кредитно-модульна технологія навчання та оцінювання навчальних досягнень студентів

Розв'язання завдань перебудови й подальшого розвитку системи освіти в Україні вимагає заміни старої, малоефективної, розрахованої на репродуктивний тип навчання, освітньої парадигми. Питання полягає в переході до нових, ефективніших типів і технологій навчання, які виводять тих, яких навчають, на творчий рівень самостійної пізнавальної діяльності.

Останнім часом у вищих навчальних закладах запроваджено модульно-рейтингову систему оцінювання знань. Це було зумовлено тим, що чотирибальна система не задовольняла ні викладачів, ні студентів, оскільки в її основі лежить низка недоліків. Вона не забезпечує достатньої мотивації навчання студентів, тому що трапляється багато випадковостей, пов'язаних з поняттями «пощастило», «склав», «не склав» та ін. В оцінюванні студентів проявлявся суб'єктивізм і випадковість, що часто призводило до порушення соціальної справедливості. Виникали стресові ситуації, викликані підвищеною

відповідальністю студентів щодо оцінки, від якої залежить нарахування стипендії та ін.

Тому важливим є впровадження такої системи аналізу навчальної діяльності студентів, яка сприяла б створенню оптимальних умов для професійної підготовки фахівців. Рейтингову систему оцінювання широко застосовують у багатьох країнах світу. Навряд чи варто її сліпо копіювати, переносити на наше дидактичне поле, як і чужу систему освіти взагалі, але корисне, прийнятне доцільно запозичити [5; 12; 25; 68; 98; 103].

Активне розроблення модульного навчання, першочергово – на практичному рівні, а потім наукове висвітлення досвіду його впровадження були викликані, як засвідчує педагогічна практика, тим, що воно стало спробою розв'язання педагогічної суперечності, яка виникла в індустріально розвинених країнах і яка в нас загострилася лише наприкінці 80-х – на початку 90-х рр. Традиційні, але вже малоефективні форми й методи навчання, які застосовували у різних педагогічних системах, не забезпечували ефективного розвитку особистості, вони здебільшого виявлялися недостатніми для розв'язання питань активізації та індивідуалізації процесу навчання, підвищення самостійності студентів вищих навчальних закладів, надання їм дієвих знань і розвитку умінь на основі цих знань.

У підході до розуміння певного явища, системи варто усвідомити передусім вихідні поняття. Вони будуть ключем до розуміння сутності явищ системи. Стосовно модульно-рейтингової системи варто виділити два основоположних поняття – «модуль», «рейтинг». Модуль (від латин. *modulus* – міра) [26; 76; 103].

Сенсом модульної технології навчання є така зміна організаційних основ педагогічного процесу в університеті, яка забезпечує умови для індивідуалізації і диференціації навчання. Структурною одиницею технології є модуль – відносно самостійна частина навчального процесу, яка інтегрує декілька близьких за сенсом і фундаментальних за значенням понять, законів, принципів.

Головна мета модульного навчання – така зміна організаційних основ педагогічного процесу у вищій школі, яка забезпечує суттєву його демократизацію, створює умови для реальної зміни ролі й місця студента, перетворює його з об'єкта на суб'єкт процесу навчання, надає педагогічному процесу потрібної гнучкості для того, щоб реалізувати принцип індивідуалізації навчання [93; 140; 132; 181; 199; 200].

Модульно-розвивальний процес – найпрогресивніша форма, спосіб реалізації процесів соціалізації особистості, які передбачають оволодіння певною системою знань, норм і цінностей [9; 39; 61; 105; 132].

Засновником технології модульного навчання вважають американського дослідника Дж. Рассела, який у роботі «Modular instruction» (1974) виклав концептуальні погляди на особливості такого навчання і запропонував поняття «модуль».

Перші наукові розробки й обґрунтування модульної організації навчального процесу на території колишнього Радянського Союзу були здійснені в другій половині 80-х рр. у Литві. Найбільш фундаментальними стали дослідження теорії та практики модульного навчання, які провів П. А. Юцявічене і які дали змогу оцінити його як новий тип навчання, а модуль – як засіб навчання.

В Україні проблему модульного навчання почали досліджувати на початку 90-х рр. [1; 2; 4; 118].

У педагогіці модуль – це функціональний вузол навчально-виховного процесу, довершений блок дидактично адаптованої інформації. Навчальний модуль – це цілісна функціональна одиниця, яка оптимізує психо-соціальний розвиток того, хто навчається, і того, хто навчає. Отже, навчальний модуль – це змістовий модуль, сконструйований особливим чином. Він дістає процесуально-функціональне втілення в наперед спроектованому формі-модулі [16; 26; 53; 96; 76; 103; 134].

Зміст і об'єм модулів, своєю чергою, змінюється залежно від профільної і рівневої диференціації студентів та дидактичних цілей. Такий підхід дає

змогу створити умови для вибору студентом індивідуальної навчальної траєкторії. Модульне структурування дисципліни надає можливості визначити групи фундаментальних понять, логічно й компактно їх поєднати для уникнення дублювання в єдину адаптовану систему знань і вмінь, що утворює основу змістового модуля.

Дослідження П. Юцявичене, А. Алексюка, М. Чошонова та інших учених дали змогу визначити особливості модульного навчання [3; 179; 182]:

- можливість чіткої структуризації змісту навчальної дисципліни на окремі змістові модулі;
- обов’язкове опрацювання студентом кожного модуля;
- варіативність навчання;
- адаптацію навчального процесу до індивідуальних можливостей і запитів студентів;
- гнучкість управління навчальним процесом.

Зміст кожного модуля повинен містити такі структурні елементи:

- дидактичні цілі, які мають трансформуватися в програму дій для студента;
- безпосередній навчальний матеріал, структурований на навчальні елементи;
- методичні засоби забезпечення процесу засвоєння навчального матеріалу (підручники, посібники, програми, ілюстративні матеріали, інструкції тощо);
- інформація про зміст і методи контролю та самоконтролю якості засвоєння навчального матеріалу.

Від правильності побудови модульного варіанта програми залежить ефективність модульного навчання.

Вивчення модуля завершується проведенням контрольних заходів. Для контролю якості засвоєння змісту модулів на практиці склалося два можливих варіанти:

- 1) відведення окремого часу для модульного контролю;
- 2) складання модулів на заняттях за розкладом.

У першому випадку в деяких навчальних закладах на модульний контроль відводять окремих день або тиждень. Така схема має певні позитивні моменти та недоліки: відбувається умовний поділ дисципліни на модулі; з навчального процесу вилучається час, потрібний для складання модулів, здійснюється одночасне складання модулів з усіх дисциплін, що спричиняє емоційну та інтелектуальну перенапругу студентів і викладачів. Можливо, доцільнішим є складання модулів на заняттях за розкладом, але тоді слід запобігати перевантаженню студентів; не допускати проведення більше одного контрольного заходу на день в одній академічній групі [8; 19; 22; 56; 60; 101; 159].

Взаємодія педагога і студента в навчальному процесі здійснюється на принципово новій основі: модулі забезпечують усвідомлене самостійне досягнення тими, хто навчається, певного рівня попередньої підготовленості. Успішність модульного навчання залежить від дотримання паритетних взаємин між педагогом і студентами.

Модульне навчання сприяє комплексному аналізу й розв'язанню таких завдань:

- створення змісту навчання, здатного гнучко реагувати на конкретні умови навчання, потреби практики;
- стимулювання самостійності та відповідальності студентів;
- реалізація творчого потенціалу педагога, звільнення його від рутинних обов'язків;
- забезпечення індивідуалізації навчання щодо темпу, рівня допомоги та диференціації змісту навчання;
- здійснення якісного процесу навчання, унаслідок якого досконало володіють знаннями, уміннями, навичками всі студенти або переважна їх більшість.

В основі технології модульного навчання лежать такі принципи: модульність, виокремлення зі змісту навчання певних елементів; динамічність; дієвість та оперативність знань і їх система; гнучкість; усвідомлена перспектив;

різнобічність методичного консультування; паритетність. Схарактеризуємо окремі з них [3; 25; 105; 174; 132].

Кредитно-модульну систему навчання сьогодні поєднують із рейтинговим оцінюванням. Вона ґрунтується на поопераційному контролі й накопиченні рейтингових балів з різних видів навчально-пізнавальної діяльності студента впродовж усього періоду навчання (семестр, навчальний рік). Навчальний рейтинг – інтегральний індекс, або комплексний показник якості навчальних досягнень студента, який повинен характеризувати рівень знань, умінь і навичок студента з навчальної дисципліни, а також систематичність його навчально-пізнавальної діяльності, активність, самостійність і творчість.

Рейтинг (англ. *rating* – оцінка, порядок, класифікація) – термін, який означає суб'єктивну оцінку явища за заданою шкалою [76; 99]. За допомогою рейтингу здійснюють первинну класифікацію соціально-педагогічних об'єктів за ступенем вираження спільної для них властивості. У педагогічних науках рейтинг слугує основою для побудови різноманітних шкал оцінок, зокрема під час оцінювання різних сторін навчальної і педагогічної діяльності, популярності чи престижності професій серед молоді тощо. Отримані при цьому дані звичайно мають характер порядкових шкал. Рейтингова система передбачає визначення рівня оволодіння студентами змістом навчального матеріалу модуля, цілісного курсу, сформованості умінь і навичок. Для впровадження модульно-рейтингової системи (МРС) потрібно дотримуватися таких правил [3; 13; 27; 39; 134; 183]:

1. Забезпечити готовність викладачів і студентів працювати за модульно-рейтинговою системою.

2. Здійснити відповідну методичну підготовку викладачів до впровадження МРС.

3. Запровадити науково обґрунтовану й методично забезпечену самостійну навчальну роботу студентів.

4. Домогтися впровадження модульного навчання: з кожної навчальної дисципліни чітко визначити навчальні модулі; обґрунтувати оцінювання кожного модуля в залікових одиницях.

5. Здійснити відповідну організаційно-методичну підготовку: налагодити систему аналізу й оцінювання ЗУН кожного студента за результатами опанування певних модулів; підготувати комп'ютерні програми для використання тестових методик перевірки якості ЗУН; налагодити ретельний облік результатів звітів за виконанням модульних завдань; в індивідуальних планах викладачів передбачити години для здійснення аналізу й оцінювання навчальної роботи студентів; у кожній навчальній дисципліні визначити числові параметри переведення кількісних показників (кредитів) в офіційні оцінки знань студентів.

6. Забезпечити відкритість оцінювання навчальної діяльності студентів.

7. Визначити науково обґрунтовані обсяги навчальних завдань для самостійної роботи студентів на міжпредметному рівні з урахуванням бюджету часу, який виділяється на навчальну роботу [103].

Рейтингову оцінку визначають як сумк балів, які отримав студент за виконання індивідуальних завдань, за якість навчальної діяльності на лекційних, семінарсько-практичних заняттях, під час самостійної роботи, на поточних контрольних заходах та інших видах навчально-пізнавальної діяльності [16; 26; 184]. Із цієї оцінки слід вираховувати «штрафні» бали (бали зі знаком « - «) за пропуски занять, невчасне складання модульних контрольних робіт, звітів про практику тощо. За рішенням кафедри студентам нараховуються заохочувальні бали: за участь в олімпіадах, конкурсах, спортивних змаганнях, доповіді на наукових конференціях; підготовку наукових статей, виконання завдань з удосконалення дидактичних матеріалів із дисципліни тощо.

Викладач, який проводить заняття в навчальній групі з певної дисципліни, складає індивідуальний рейтинг студента з дисципліни як суму всіх рейтингових оцінок, а також заохочувальних і штрафних балів.

Студент, який набрав упродовж семестру потрібну кількість балів, має право:

- не складати екзамен (залік) й отримати набрану кількість балів як підсумкову оцінку;

- складати екзамен (залік) для підвищення отриманої оцінки;

Студент, який упродовж семестру набрав кількість балів, меншу від потрібної, зобов'язаний складати екзамен (залік).

Після закінчення кожного семестру визначають семестровий рейтинг студента, тобто його позицію в академічній групі, на курсі, факультеті, в університеті. Семестровий рейтинг студента відображає успішність студента з усіх дисциплін, вивчення яких у семестрі оцінюють заліком чи екзаменом, а також його активність та результативність творчої роботи (участь у конкурсах, олімпіадах, спортивних змаганнях тощо). У разі рівності індивідуальних рейтингів студентам надають однаковий ранг. Рейтинг студентів – підставою для нарахування стипендії, для конкурсного відбору студентів на програми підготовки за рівнем «спеціаліст», «магістр»; для направлення на стажування або на практику за кордон; для отримання пільг та ін.

Однак перешкодою до ефективного запровадження модульно-рейтингової технології навчання постають педагогічні стереотипи викладачів, їх надмірна перевантаженість та економічні проблеми в Україні, які унеможливають гідну оплату науково-педагогічної діяльності, яка наразі набула дуже високого рівня інтенсивності та інтелектуального напруження.

Досвід запровадження модульно-рейтингової системи оцінювання навчальної діяльності студентів дає підстави стверджувати, що вона має переваги, наукове обґрунтування яких переконливо сформулював професор А. М. Алексюк у монографії «Педагогіка вищої освіти України» [3].

Для студентів ці переваги полягають у тому, що:

- навчальний рейтинг активізує самостійну роботу студентів (СРС), робить її ритмічною й систематичною впродовж семестру;

- формується позитивна мотивація навчальної діяльності;
- стимулюється самостійність, ініціативність, відповідальність, творчість, змагальність, дбайливість;
- студент зорієнтований на самостійний науковий пошук, що сприяє інтелектуальному розвитку особистості;
- підвищується об'єктивність оцінювання, збільшується імовірність уникнення випадковостей;
- зменшується навантаження під час екзаменів і заліків;
- здобуті знання, уміння та навички глибші та міцніші;
- отримується особисте задоволення від процесу учіння.

Викладач має можливість:

- реально забезпечувати індивідуалізацію навчання й диференційований підхід;
- допомогти студентам у навчальній роботі, рівномірно розподілити навантаження впродовж семестру;
- уникнути конфліктів, які часто виникають унаслідок підсумкової перевірки знань, умінь, навичок і рівня фізичної підготовленості.

Тому важливе впровадження такої системи аналізу навчальної діяльності студентів, яка сприяла б створенню оптимальних умов для професійної підготовки фахівців.

Принцип модульності. Він визначає підхід до навчання, відображений у змісті, організаційних формах і методах. Відповідно до цього принципу, навчання будують на окремих функціональних ядрах-модулях, призначених для досягнення конкретних дидактичних цілей [3; 132].

Педагогічні вимоги, за допомогою яких реалізують цей принцип: навчальний матеріал потрібно конструювати таким способом, щоб він цілковито давав змогу кожному студентові досягнути сформульованих дидактичних цілей; матеріал потрібно подати настільки завершеним блоком, щоб була змога конструювати єдиний зміст навчання (що відповідає комплексній дидактичній меті) з окремих модулів; відповідно до специфіки

навчального матеріалу треба інтегрувати різні види й форми навчання, спрямовані на досягнення запланованої дидактичної мети [25; 132].

Цей принцип передбачає організацію вивчення знань у дискретно-непеуервному колі за наперед заданою модульною програмою, як такою, що складається з логічно завершених доз навчального матеріалу (модулів) зі структурованим змістом кожного модуля та системою опорних оцінок [27; 132].

Принцип модульності допомагає підвищити рівень диференційованого навчання, яке враховує індивідуальні особливості студентів і спрямоване на оптимальний інтелектуальний розвиток кожної особистості засобами структурування змісту навчального матеріалу, добору відповідних до типологічних особливостей студентів форм, прийомів і методів навчання [25; 60; 132].

Доцільно сформулювати такі ознаки модульної технології навчання:

- завдання навчального процесу формують у діяльнісному аспекті й висувають перед студентами на початку навчання;
- насамперед обґрунтування навчальних завдань, організація контролю за їх засвоєнням, підготовка навчального матеріалу, що дає змогу студентові розв'язувати ці завдання;
- створення можливостей для поєднання різних видів навчальної й науково-педагогічної діяльності (переважає навчальна діяльність студентів, індивідуальне учіння, що передбачає досягнення обов'язкового результату навчання);
- роль науково-педагогічного працівника – діагностика, консультація, мотиватор, постачальник інформації;
- методи й засоби навчання обирають так, щоб вони сприяли комплексному досягненню цілей навчання й контролю за засвоєнням змісту конкретної теми та курсу загалом;
- діяльність студента: активна участь студента в процесі роботи з навчальним матеріалом; під час підготовки завдань конкретного модуля кожен студент має змогу вибрати найбільш прийнятний для нього спосіб

учіння, оптимальний темп (місце) оволодіння навчальним матеріалом, отримати свободу пристосування часу занять і змісту модуля до їх індивідуальних потреб;

– критерії оцінювання навчальних досягнень студенти отримують одночасно із завданнями навчального модуля; контрольні завдання покликані покращити рівень особистого засвоєння знань кожним студентом; студент складає залік, якщо його відповіді засвідчують нормативний рівень засвоєння; контрольні запитання мають за мету оцінити ступінь засвоєння знань, умінь і навичок, закріпити здобуте, діагностувати труднощі; оцінка результатів конкретного студента не залежить від рівня результатів групи;

– недостатнє засвоєння змісту модулів можна помітити на кожному етапі навчання, тому курс засвоюють довершеними порціями, у разі невдачі на конкретних етапах навчання студент повинен повторно вивчити окремий модуль, а не весь курс [3; 25; 60; 98; 132].

Варто зазначити: технології навчання, виховання, управління пов'язані з педагогічними технологіями, освітніми технологіями загальною ідеєю відповідної освітньої концепції, педагогічними парадигмами, змістовим наповненням функцій. Педагогічна техніка відображає рівень майстерності педагога. Від того, як і якими прийомами навчання він володіє, залежить ступінь розвитку суб'єктів навчання (виховання). Саме ці положення засвідчують про зближення теорії з практикою [4; 53; 105; 132].

Технології – це застосування методики в конкретних умовах, тому про ефективність застосування будь-яких освітніх технологій можна говорити лише в контексті конкретних суб'єктів навчально-виховного процесу [8; 60; 105; 132; 175].

Отже, технології – об'єктивний процес еволюції освіти. Педагогічна технологія – системний, концептуальний, нормативний, варіативний опис діяльності педагога та студента, скерований на досягнення загальноосвітньої мети [132].

Жодна технологія не універсальна, тому кожна з них вимагає вироблення власного технологічного підходу до її використання в конкретних ситуаціях.

Структуру і зміст інноваційних педагогічних технологій проектують з урахуванням того, що ефективність навчання в професійному навчальному закладі визначають і за рівнем кваліфікації науково-педагогічних працівників, і за їх ціннісним спрямуванням [41; 62; 80; 132].

Що ж таке технологічний підхід у навчанні? Яка мета й умови впровадження різних технологій у практику роботи конкретного навчального закладу та як вони впливають на педагогічну творчість учителя? Як учителеві вибрати технологію, яка дасть змогу максимально використати власний творчий потенціал і досягнути найоптимальніших результатів навчання? Саме ці проблеми розглянуто в цій роботі [50; 64; 132].

Пошук нових технологій навчання і продуктивне, ефективне їх впровадження у навчально-педагогічний процес різних типів навчальних закладів сприятиме забезпеченню високої кваліфікаційної підготовки майбутніх фахівців [64; 106; 132; 176].

Інший важливий напрям оновлення освітнього процесу у ВНЗ – його інформатизація.

Національною програмою інформатизації України передбачено активне впровадження освітніх інформаційних технологій. Вона передбачає:

- насичення вищих навчальних закладів сучасною комп'ютерною й телекомунікаційною технікою, комп'ютерними технологіями навчання, які мають інтенсифікувати процеси навчання;
- організацію комп'ютерних дидактичних лабораторій для підготовки нової генерації фахівців;
- упровадження перспективних сучасних технологій для розробки: електронних підручників, довідників, навчальних посібників.
- створення мережі засобів доступу до державних та зарубіжних баз даних і знань, центрів дистанційного навчання;
- комп'ютерну підтримку навчального процесу, зокрема заочної, екстернатної й дистанційної форм навчання.

Інформаційні технології використовують для науково-методичного обґрунтування побудови змісту комп'ютерних програм за певними принципами, а саме: індивідуалізації навчання, розвивального навчання, поєднання теорії з практикою, креативності, тобто орієнтації на творчі потенції студентів у навчанні. Для засвоєння й контролю знань студентів використовують спеціально створені автоматизовані (комп'ютерні) програми (навчальні та контролюючі).

Комплексне оновлення педагогічного процесу ВНЗ здійснюють, застосовуючи модульні технології, поєднані з розвивальними й проблемними, наприклад: модульно-розвивальна технологія; проблемно-модульна технологія [3; 27; 60; 179; 182].

Отже, упровадження кредитно-модульної системи навчання передбачає реорганізацію традиційної схеми «навчальний семестр – навчальний рік, навчальний курс, раціональний поділ навчального матеріалу дисципліни на модулі» й перевірку якості засвоєння теоретичного і практичного матеріалу кожного модуля, використання ширшої шкали оцінювання знань, вирішальний вплив суми балів, отриманих упродовж семестру, на підсумкову оцінку [103].

Кредитно-модульна організація навчання за своєю суттю гуманістична. Вона ґрунтується на засадах суб'єктно-суб'єктної, толерантної, партнерської педагогіки. Траєкторію свого навчання, індивідуальну програму своєї освіти визначає сам студент із допомогою викладача. Навчання має рівномірно розподілений та напружений характер упродовж всього терміну перебування студента у ВНЗ. І найголовніше: ця система гарантує високу якість підготовки, отож убезпечує студента від професійної непридатності після закінчення навчання [16; 103].

Модернізація навчального процесу в руслі вимог Болонської декларації передбачає значне збільшення обсягів самостійної роботи студента (до 50–60 %), індивідуалізацію навчання [3; 26; 60; 103; 106; 134; 149].

Отже і модульно-рейтингова, і кредитно-модульна система організації навчання, аналізу й оцінювання навчальної діяльності студентів – важливий

крок у контексті інтенсифікації й оптимізації навчально-виховного процесу у вищій школі. Однак вони потребують від науково-педагогічних працівників належної психолого-педагогічної підготовки, перебудови організаційних і методичних аспектів навчально-виховного процесу [103].

1.3. Конструювання модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання

Одна з вирішальних умов успішного протікання педагогічного процесу – його конструювання, яке включає в себе аналіз, діагностику, визначення прогнозу й розроблення проекту діяльності. На цьому етапі розв'язання педагогічного завдання можна виділити тісно пов'язані між собою види діяльності вчителя, які відносно незалежно спрямовані на конструювання змісту, засобів і програм дій студентів. Відповідно технологію конструювання педагогічного процесу можна представити як єдність технології конструювання змісту (конструктивно-змістова діяльність), матеріальних і матеріалізованих засобів (конструктивно-матеріальна) й діяльності (конструктивно-операційна) [152; 153].

Конструктивно-змістова, конструктивно-матеріальна, конструктивно-операційна технології відрізняються одна від іншої своїм предметом. У кожній із них виділяють послідовно здійснювані педагогом аналітичну діяльність, яка закінчується постановкою діагнозу; прогностична і проєктивну творчу мисленна діяльність. Аналіз, прогноз, проєкт – нерозривна тріада під час розв'язання будь-якого педагогічного завдання поза залежністю від її предметно-змістового наповнення й часових обмежень. Продуктивність розв'язання стратегічних, тактичних, оперативних завдань рівною мірою зумовлено якістю технології конструювання не залежно від того, був проєкт як результат заздалегідь зафіксований на папері у формі плану чи ні.

Технологія конструювання педагогічного процесу не може бути зведена до обдумування лише дій педагога, змісту й можливостей використання

педагогічних засобів. Її потрібно здійснювати, орієнтуючись на студентів, групу студентів і кожного студента окремо. Інакше кажучи, така технологія вимагає конструювання дій студентів.

Усвідомлення педагогічного завдання, аналіз вихідних даних і постановка педагогічного діагнозу. Суспільна мета освіти, трансформуючись у педагогічну мету, визначають загальну стратегію педагогічного процесу й матеріалізуються в навчальних планах, програмах, підручниках, методичних рекомендаціях й інших посібниках для викладачів та студентів. Педагогічна мета, накладаючись на конкретні педагогічні ситуації, на етапі підготовки педагогічного процесу мають усвідомлюватися як педагогічні завдання. У творчому процесі педагога одночасно або послідовно повинні усвідомлюватися різні педагогічні завдання. Передовсім це має бути загальне педагогічне завдання всієї діяльності викладача, яка зрештою визначає всі деталі творчого процесу, виступаючи як його загальна концепція. Потім вона повинна осмислюватися етапне педагогічне завдання, пов'язане з конкретним етапом педагогічної діяльності в навчальній сфері. Й урешті-решт, у кожному мікроелементі педагогічного процесу повинні осмислюватися постійні ситуативні педагогічні завдання, які виникають.

Усвідомлення педагогічного завдання – обов'язкова умова його продуктивного розв'язання. Якщо педагогічне завдання не усвідомлюють, то його як таке й не розв'язують. На практиці педагоги здебільшого не акцентують свою увагу на усвідомленні педагогічної ситуації, а просто проводять заняття, активізують студентів, застосовують наочність, не замислюючись над тим, як співвідносяться ці дії з педагогічною метою. Часто педагогічні завдання підміняються функціональними або проміжними завданнями.

Усвідомлення педагогічного завдання передбачає аналіз його вихідних даних і постановку діагнозу. Аналіз вихідних даних, крім визначення важливості ситуації, яка склалася в цілісному педагогічному процесі, повинен бути спрямований на усвідомлення стану його основних компонентів:

викладачів, студентів і характеру відносин, які між ними склалися; змісту освіти, наявних засобів та умов, у яких педагогічний процес здійснюється.

Аналіз вихідних даних конкретної ситуації тісно пов'язаний із урахуванням великої кількості наукових фактів, які впливають із планомірного вивчення стану педагогічного процесу й кожного студента окремо. Усе це складає основу для постановки педагогічного діагнозу, інакше кажучи, такої практичної дії, яка ґрунтується на перевірених наукових даних.

Діагноз у практичній педагогіці – це оцінка загального стану педагогічного процесу або його окремих компонентів у той чи той момент його функціонування на основі всебічного, цілісного дослідження.

За широтою психодіагностичне дослідження може охоплювати індивідуальність учня загалом або окремі його компоненти.

За ознакою тривалості воно може бути або оперативним, або тривалим.

Оперативна діагностика будується на аналізі усних і письмових відповідей студентів, окремих учинків, фізичного, функціонального й психічного стану учня та колективу.

Тривала діагностика повинна брати до уваги недоліки й відхилення в навчальній діяльності, а також окремі риси індивідуальності студента та колективу загалом [55].

Прогнозування і проектування педагогічного процесу. Усебічне знання особистості, особливостей колективу й дані аналізу конкретної педагогічної ситуації складають основу педагогічного діагнозу і є потрібною передумовою наступного етапу конструювання педагогічного процесу – прогнозування. Воно відкриває можливості обґрунтованої діагностичної постановки мети. Рух від особистості з її вихідним рівнем розвитку до адекватної постановки мети навчання – умова подолання «бездітності» в педагогіці. Це можна пояснити тим, що мета, будучи систематизувальним фактором, породжує ті проблеми, які неможливо обійти. Діагностичність – загальна вимога до розроблення мети й завдань навчання. Вона означає конкретний, однозначний опис мети, способів її виконання, вимірювання та оцінювання. Якщо вимоги

діагностичної мети не виконано, елемент «мети» не може бути системоутворюючим для вдосконалення педагогічної системи [18].

Педагогічне прогнозування визначають як процес отримання випереджувальної інформації про об'єкт, який спирається на науково обґрунтовані положення й методи. Об'єктами при цьому виступають група, студент, знання, відношення.

Методи прогнозування, якими повинен досконало володіти викладач, достатньо різноманітні: моделювання, висунення гіпотез, мислений експеримент, екстраполяція [54].

Прийнято розрізняти пошукове й нормативне прогнозування. Пошукове прогнозування безпосередньо спрямоване на визначення майбутнього стану об'єкта відповідно до врахування логіки його розвитку і впливу зовнішніх умов. Нормативне прогнозування, приймаючи визначеність об'єкта перетворення, пов'язано з знаходженням оптимальних шляхів досягнення заданого стану. Під час конструювання педагогічного процесу елементи пошукового й нормативного прогнозування тісно пов'язані між собою. Можливі шляхи досягнення результату, який прогнозується є не що інше, як гіпотези про оптимальність способів розв'язання педагогічного завдання.

Мета педагогічної діяльності – це завжди змодельований результат ще не здійсненої діяльності, представлений у свідомості як проект реальних кількісних і якісних змін педагогічного процесу, його компонентів. Відповідно до видів педагогічних завдань за їх часовою ознакою можна розрізняти стратегічне, тактичне й оперативне прогнозування.

Педагогічне прогнозування своїм кінцевим результатом має конкретизацію педагогічної мети та її трансформацію в систему педагогічних завдань. При цьому відбувається матеріалізація педагогічного завдання через його втілення в конкретному навчальному матеріалі з урахуванням підготовленості й найближчих резервних можливостей особистості та колективу, саме тих даних, які дає педагогічна діагностика. Як результат науково обґрунтованого прогнозування, педагогічне завдання синтезує змістову, мотиваційну й

операційну сторону діяльності і викладача, і студента. Педагог формулює педагогічне завдання спочатку для себе й лише потім для студентів і включає їх у розв'язання.

Кваліфіковано проведене педагогом прогнозування складає базу для педагогічного проектування навчального процесу. Педагогічне проектування полягає в змістовому, організаційно-методичному, матеріально-технічному й соціально-психологічному (емоційному, комунікативному) оформленні задуму реалізації цілісного розв'язання педагогічного завдання. Проектування також, як і прогнозування, можна здійснювати на емпірично-інтуїтивному, дослідно-логічному й науковому рівнях.

Перша проблема, з якою зіштовхуються на етапі конструювання педагогічного процесу – це конструювання його змісту. Навчальна програма і студент є проектом змісту освіти, на основі якого викладач самостійно приймає рішення, що відібрати для студентів відповідно до мети й умов педагогічної діяльності. Отож технологія конструювання навчальної інформації – процес прийняття педагогічних рішень в умовах системи обмежень і приписів, які диктуються встановленими нормами (що і в якому обов'язі повинні засвоїти студенти); вихідним рівнем підготовленості студентів; можливостями самого викладача.

У технологічному контексті актуальна проблема навчального матеріалу і його завдального структурування. Оскільки навчальну діяльність можна практикувати як процес розв'язання навчальних завдань, то одиницею членування навчального матеріалу є навчальне завдання. У зв'язку із цим навчальний матеріал допустимо розглядати як педагогічно доцільну систему завдань. Звідси побудова системи навчальних завдань – стержень дій викладача з проектування навчального матеріалу.

Для розуміння специфіки конструювання процесу навчання відповідно до проблеми логіки навчального процесу яку вперше обґрунтував М. А. Данилов. Учений пропонує розглядати її за трьома аспектами: як основну лінію розгортання процесу навчання з курсом загалом; як логіку

процесу навчання, обмежену конкретною темою; як логіку навчального процесу в масштабі одиниці засвоєння. Між взаємопов'язаними логіками М. А. Данилова й типами педагогічних завдань, виділених за часовою ознакою, можна провести паралель точно так, як між педагогічним завданням і «ланкою» навчального процесу [62].

Складність конструювання навчального процесу полягає в тому, що в процесі його розроблення повинні бути враховані, як мінімум, дві групи обмежень і приписів. Зміст освіти передовсім має задовольняти вимоги науковості й практичної значущості, укладатися в межі відведеного на процес навчання часу та відповідати рівню підготовленості студентів до сприйняття цього змісту, а також ураховувати, що їм важко і чому, як полегшити труднощі оволодіння навчальним матеріалом.

Є загальна закономірність, яка полягає в тому, що педагог, який досяг позитивних кінцевих результатів, ніколи не слідує точно поставленій ззовні програмі. На її основі він складає власну програму діяльності, орієнтуючися на психологію засвоєння навчального матеріалу студентами. Отже, педагог досягає успіху, якщо під час розроблення технології конструювання головними для себе він визначає студентів, їх потреби, готовність до роботи та здатність до саморозвитку.

У діяльності педагогів різних рівнів продуктивності по-різному співвідносяться перспективне й оперативне конструювання. Отож важливо, приступаючи до конструювання педагогічного процесу, бачити місце кожного педагогічного завдання в його цілісній структурі. У педагогів вищого, системно-моделювального рівня діяльності домінують проектувальні тривалі технології. Принципова різниця педагогів діяльності педагогів репродуктивного, адаптивного й локально-моделювального рівнів діяльності полягає в тому, що них домінують технології заняття, а не предмета й педагогічного процесу загалом.

Якщо педагог орієнтований на вимоги до студентів, на кінцеву мету, то він не відчуває особливих утруднень і в проектуванні цілісного педагогічного процесу, і окремих навчальних занять.

Логічний результат конструювання освітнього процесу – матеріалізація проекту педагогічної діяльності у вигляді плану. До таких планів висувається наука вимог:

- цілеспрямованість і конкретність освітніх завдань;
- стислість плану, його компактність;
- різноманітність змісту, форм і методів;
- систематичність і послідовність;
- реальність, урахування вікових й індивідуальних особливостей студентів, рівня їх підготовленості;
- гнучкість і варіативність планування.

У педагогічній теорії великого значення надають розвитку фізичних сил і задатків особистості як фактору всебічного її розвитку. Фізичне виховання охоплює достатньо широку сферу педагогічного впливу на вихованців. Забезпечуючи фізичний розвиток, воно покликане збуджувати потребу й інтерес до занять фізичною культурою та спортом, сприяти глибокому усвідомленню психофізіологічних основ фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, а також створювати умови для підвищення впливу останніх на розумове, моральне й естетичне виховання [4; 18; 153]. У цьому розумінні фізичне виховання виступає як багатогранний процес організації активної пізнавальної й фізкультурно-оздоровчої діяльності вихованців, спрямованої на закріплення потреби займатися фізичною культурою, розвивати фізичні сили, а також формувати санітарно-гігієнічні навички, звички здорового способу життя.

Формування в населення фізичної культури й розв'язання основних завдань виховання вимагають конструювання педагогічного процесу відповідно до загальних орієнтирів, мети та змісту [3; 42; 152].

Варто зазначити, що, з філософського огляду людська діяльність завжди визначається метою.

У педагогіці традиційно мета виховання орієнтує на кінцевий результат формування особистості. Однак такий підхід доволі умовний у зв'язку з тим,

що людина формується впродовж усього життя залежно від об'єктивних і суб'єктивних умов її онтогенезу, тому правомірно вести мову про відповідність кінцевих результатів навченості й вихованості поставленій меті, досягнутих особистістю на різних ступенях [2; 18; 41; 123; 133; 153; 164].

Загальну мету виховання визначає держава. Вона повинна конституційно узаконити економічні, правові й організаційні умови досягнення виховної мети, яка декларується. Змістова частина мети виховання, як свідчить світова і вітчизняна історія освіти, визначається рівнем цивілізації суспільства, його демократичними характеристиками, економічними можливостями, компетентністю служб прогнозування.

У методології педагогіки прийнято розглядати ієрархію цілей виховання, яку визначають і багатовимірністю результатів формування особистості, і поєднанням зовнішнього та внутрішнього відокремленого від офіційної мети розвитку особистості. У вітчизняній педагогіці офіційна мета фізичного виховання визначена як «фізична досконалість особистості», яка ґрунтується на ідеалі всебічно розвинутої особистості [3; 55; 152].

Мета-ідеал дає статичну характеристику особистості. Динамічна ж характеристика пов'язана з поняттями саморозвитку й самореалізації, тому можна виділити такі цілі: ідеальна уява результату, рівень реальних досягнень, рівень досягнення, якого прагне особистість.

Специфіка технології конструювання навчання фізичної культури полягає в тому, що в ній конструюється і здійснюється такий педагогічний процес, який повинен гарантувати досягнення поставлених цілей [18; 106; ; 152; 153; 172]. Основа послідовної орієнтації навчання на мету – оперативний зворотний зв'язок, який пронизує весь педагогічний процес. Відповідно до цього в технологічному підході виділяють: постановку мети та її максимальне уточнення; строгу орієнтацію всього ходу педагогічного процесу на мету; орієнтацію визначених цілей, а разом із ними – увесь хід процесу на гарантоване досягнення результатів; оцінювання поточних результатів,

корекцію процесу фізичного виховання, спрямовану на досягнення поставленої мети; підсумкову оцінку результатів (рис. 2.1).

У реальній педагогічній діяльності в процесі взаємодії педагогів і студентів вищих навчальних закладів виникають різноманітні ситуації. Визначена мета в педагогічній ситуації надає цій взаємодії цілеспрямованості. Педагогічна ситуація зіставлена з метою діяльності та умовами її здійснення і є педагогічним завданням. Отже, основною одиницею педагогічного процесу є педагогічне завдання, а педагогічний процес є не що інше, як окреслення і розв'язання педагогічних завдань [1; 106; 139; 152].

Стратегічні завдання випливають із загальної мети виховання. Завдання фізичного виховання: формування моральності, волі, дисциплінованості, організованості й самостійності, почуття відповідальності за своє здоров'я, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

Тактичні завдання, зберігаючи свою спрямованість на підсумковий результат фізичного виховання, стосуються певного етапу розв'язання стратегічних завдань. Їх задають ззовні й визначають вихідні цілі та кінцеві результати педагогічної діяльності на певних етапах виховання.

До тактичних завдань фізичного виховання, на нашу думку, належать: сприяння зміцненню здоров'я, формування правильної постави.

Оперативні завдання – це найближчі, поточні завдання. Вони постають перед педагогом у кожен, окремо взятий момент його педагогічної діяльності. Оперативні завдання орієнтовані на завтрашній день розвитку, викликають інтерес і потребу в їх розв'язанні. Вони стають джерелом руху всієї педагогічної системи до наміченої оперативної мети.

Логіка розв'язання завдань фізичного виховання така: продумуються і розв'язуються оперативні завдання, органічно вибудовується проект, який приводить до розв'язання тактичних, а потім і стратегічних завдань. Це, своєю чергою, дає змогу досягнути оперативних, тактичних і стратегічних цілей.



Рис. 1.1. Модель технології конструювання процесу навчання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів

Аналіз, прогноз і проект – основа розв'язання будь-якого педагогічного завдання, тому продуктивність розв'язання стратегічних, тактичних і оперативних завдань, а отже і досягнення відповідних цілей, однаковою мірою зумовлена якістю технології конструювання.

Технологія конструювання процесу фізичного виховання не зводиться лише до обдумування дій педагога, змісту й можливостей використання різних засобів, вона включає також передбачуване конструювання дій вихованців [5; 106; 134; 151].

У творчому процесі педагога одночасно й послідовно повинні усвідомлюватися різні педагогічні завдання. Усвідомлення кожної з них – умова продуктивного розв'язання, яке вимагає аналізу вихідних даних і визначення взаємодії. Аналіз вихідних даних має бути спрямований на визначення місця ситуації, що складається в цілісному педагогічному процесі, на з'ясування стану його основних компонентів: контингенту викладачів фізичної культури, вихованців, характеру взаємостосунків між ними, змісту занять, наявності засобів і умов, у яких здійснюється процес фізичного виховання [5; 105; 139; 151; 172; 178].

Аналіз вихідних даних конкретної ситуації – основа для постановки педагогічного діагнозу. Діагноз – це оцінювання загального стану процесу фізичного виховання, а також його окремих компонентів у той чи той момент функціонування на основі всебічного цілісного дослідження.

Діагностика може бути оперативною або тривалою. Оперативна діагностика будується на аналізі окремих характеристик вихованця, його психічного стану, а також психічного стану колективу. Тривала діагностика бере до уваги недоліки й відхилення в діяльності та поведінці вихованців, а також окремі риси психічної індивідуальності учня та колективу загалом.

Для успішного використання діагностики у своїй практичній роботі викладачеві потрібно оволодіти спеціальними методиками вивчення особистості, особливостей колективу й етапів педагогічного процесу загалом. Передовсім це стосується вимірювань.

Отримані в ході вимірювань дані ми аналізуємо відповідно до мір центральної тенденції (мода, медіана, середнє) та мір змінюваності (розмах, дисперсія, стандартне відхилення, середнє відхилення).

Міри центральної тенденції характеризують концентрацію групи значень на числовій осі. Кожна міра в певному розумінні характеризує всі оцінки групи. Часто для того, щоб зробити правильні висновки, потрібно розглядати змінюваність, що характеризує елементи групи.

У процесі розв'язування завдань виявлення відмінностей у рівні показників фізичних характеристик вихованців виходимо з того, що середнє значення досягнутих результатів на уроках фізичної культури не дає підстав для кінцевих висновків, а лише дає змогу сформулювати гіпотезу для модальних досліджень [4; 139; 153; 172].

Зіставлення рівневих показників у різних вибірках – необхідний складник комплексних діагностичних програм.

Кінцеві висновки із зіставлення рівневих показників фізичного розвитку піддослідних можна робити на основі результатів застосування статистичних критеріїв.

Наступний етап конструювання процесу фізичного виховання – прогнозування. Воно надає можливість ставити діагностичні цілі. Педагогічне прогнозування – це процес отримання випереджальної інформації про об'єкт (знання, стосунки студента, групи та ін.), що базується на науково обґрунтованих положеннях і різноманітних методах (моделювання, висунення гіпотез, уявний експеримент, екстраполяції) [152; 153].

Унаслідок педагогічного прогнозування конкретизуються педагогічні цілі, зіставлені з умовами їх здійснення, трансформуються в педагогічні завдання. Як результат науково обґрунтованого прогнозування педагогічне завдання синтезує змістовий, мотиваційний, операційний складники діяльності викладача фізичної культури та вихованців.

Оволодіння педагогом технологією прогнозування дає можливість перейти до педагогічного проектування навчально-виховного процесу.

Педагогічне проектування полягає в змістовому, організаційно-методичному, матеріально-психологічному, соціально-психологічному оформленні задумів реалізації цілісного розв'язання поставленого завдання [4; 153].

Отже, держава формує суспільне замовлення в найбільш загальному вигляді. Для досягнення поставленої мети формується відповідна педагогічна система, у структурі якої чітко виділяються педагогічне завдання і технологія її розв'язання.

На практиці складність конструювання процесу фізичного виховання полягає в тому, що під час його розроблення потрібно враховувати дві групи обмежень. Зміст занять фізичною культурою, з одного боку, повинен задовольнити вимоги практичної значимості, уміщуватись у межах відведеного часу, а з іншого – він повинен відповідати рівневі фізичної підготовленості вихованців. Отже, педагог може досягнути успіху лише тоді, коли під час розроблення технології конструювання в нього на перший план виходять вихованці та потреби, їх готовність до фізичних занять, а також здатність до саморозвитку.

У контексті дослідження поставленої проблеми важливе завдання значного підвищення якості занять фізичною культурою, без успішного розв'язання якого неможливо уявити собі інших можливостей подальшого вдосконалення всієї системи фізичного виховання [2; 141; 172].

Висновки до розділу 1

1. Сьогодні важливою проблемою навчання є його індивідуалізація. Внаслідок відмінностей у підготовленості, розвитку інтелектуальних, психологічних, фізичних можливостей, різної динамічності нервової системи темпи засвоєння навчального матеріалу, формування вмінь і навичок не однакові. Ефективність навчання зумовлена ступенем індивідуалізації навчального процесу щодо кожного студента. З індивідуалізацією тісно пов'язана диференціація навчання, яку розуміємо як цілеспрямоване

формування людини для досягнення нею фізкультурної досконалості за допомогою розвитку індивідуальних фізкультурно-спортивних потреб і здібностей. Диференціація навчання дає змогу розв'язати проблему гуманізації й демократизації педагогічних відносин, максимально врахувати фізкультурно-спортивні інтереси студентів, посилити освітню спрямованість занять для переходу до фізкультурної самоосвіти, врахувати різний рівень готовності студентів до занять, створити гнучку систему оцінок за всіма розділами програми, що стимулює творчу активність студентів. В основі методики й організації фізичної підготовки студентів має бути концепція тренування. Це поки що єдина науково обґрунтована концепція управління розвитком фізичних кондицій людини. Чинна програма побудована за традиційним принципом – лінійно-концентричним, орієнтована переважно на репродуктивну навчальну діяльність і не враховує індивідуального темпу навчання, особливостей та потенціалу студентів. Ця програма не дає змоги для широкого застосування активних методів навчання, які зорієнтовані на самостійні заняття, активізацію пізнавальної діяльності студентів, розвиток мислення, формування практичних умінь і навичок. Сьогодні триває модернізація фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, зокрема запропоновано такі базові моделі для розв'язання цього питання (без претензії на вичерпність) або різні форми їх поєднання – секційна, професійно орієнтована, традиційна, індивідуальна.

2. Одна з вирішальних умов успішності педагогічного процесу – його конструювання, яке включає в себе аналіз, діагностику, визначення прогнозу й розроблення проекту діяльності. Відповідно технологію конструювання педагогічного процесу можна представити як єдність технології конструювання змісту (конструктивно-змістова діяльність), матеріальних і матеріалізованих засобів (конструктивно-матеріальна) та діяльності (конструктивно-операційна). Конструктивно-змістова, конструктивно-матеріальна, конструктивно-операційна технології відрізняються одна від другої своїм предметом. У кожній із них виділяють послідовно здійснювані педагогом аналітична

діяльність, яка закінчується постановкою діагнозу; прогностична і проєктивна творча мисленна діяльність. Аналіз, прогноз і проєкт – нерозривна тріада під час розв'язання будь-якого педагогічного завдання поза залежністю від її предметно-змістового наповнення й часових обмежень.

Отже технологія конструювання навчальної інформації – процес прийняття педагогічних рішень в умовах системи обмежень і приписів, які диктуються встановленими нормами (що й у якому обов'язі повинні засвоїти студенти); вихідним рівнем підготовленості студентів; можливостями самого викладача.

3. Розв'язання завдань перебудови й подальшого розвитку системи освіти в Україні вимагає заміни старої, малоефективної, розрахованої на репродуктивний тип навчання, освітньої парадигми. Питання полягає в переході до нових, ефективніших типів і технологій навчання, які виводять тих, яких навчають, на творчий рівень самостійної пізнавальної діяльності. Сенсом модульної технології навчання є така зміна організаційних основ педагогічного процесу в університеті, яка забезпечує умови для індивідуалізації і диференціації навчання. Структурною одиницею технології є модуль – відносно самостійна частина навчального процесу, яка інтегрує декілька близьких за сенсом і фундаментальних за значенням понять, законів, принципів. Дослідженнями встановлено особливості модульного навчання: можливість чіткої структуризації змісту навчальної дисципліни на окремі змістові модулі; обов'язкове опрацювання студентом кожного модуля; варіативність навчання; адаптацію навчального процесу до індивідуальних можливостей і запитів студентів; гнучкість управління навчальним процесом. В основі технології модульного навчання – такі принципи: модульності, виокремлення зі змісту навчання певних елементів, динамічності, дієвості й оперативності знань та їх системи, гнучкості, усвідомленої перспективи, різнобічності методичного консультування, паритетності.

4. Специфіка технології конструювання фізичного виховання полягає в тому, що в ній конструюється і здійснюється такий педагогічний процес,

який повинен гарантувати досягнення поставлених цілей. Основа послідовної орієнтації навчання на мету – оперативний зворотний зв'язок, що пронизує весь педагогічний процес. Відповідно до цього в технологічному підході виділяють: постановку мети і її максимальне уточнення; строгу орієнтація всього ходу педагогічного процесу на мету; орієнтацію визначених цілей, а разом з ними – усього ходу процесу на гарантоване досягнення результатів; оцінювання поточних результатів, корекцію процесу фізичного виховання, спрямовану на досягнення поставленої мети; підсумкову оцінку результатів.

5. На основі аналізу літературних джерел і практики роботи вищих навчальних закладів, спираючися на загальні положення дидактики ми запропонували загальну схему конструювання модулів у методиці модульного навчання студентів, у якій представлено модулі навчання, мету, завдання, принципи, засоби, методи, форми, результати навчання й контроль навчальної діяльності.

6. Основна одиниця педагогічного процесу – педагогічне завдання, а педагогічний процес є не що інше, як окреслення і розв'язання педагогічних завдань. Розрізняють стратегічні, тактичні й оперативні завдання. Стратегічні завдання випливають із загальної мети виховання. Тактичні завдання, зберігаючи свою спрямованість на підсумковий результат фізичного виховання, стосуються певного етапу розв'язання стратегічних завдань. Вони задаються ззовні й визначають вихідні цілі та кінцеві результати педагогічної діяльності на певних етапах виховання. Оперативні завдання – це найближчі, поточні завдання. Вони постають перед педагогом у кожен, окремо взятий момент його педагогічної діяльності. Логіка розв'язання завдань фізичного виховання така: продумуються й розв'язуються оперативні завдання, органічно вибудовується проект, який приводить до розв'язання тактичних, а потім і стратегічних завдань. Це, своєю чергою, дає змогу досягнути оперативних, тактичних і стратегічних цілей.

7. Аналіз, прогноз і проект – основа розв'язання будь-якого педагогічного завдання, тому продуктивність розв'язання стратегічних, тактичних і

оперативних завдань, а отже і досягнення відповідних цілей однаковою мірою зумовлене якістю технології конструювання.

8. Аналіз вихідних даних повинен бути спрямований на визначення місця ситуації, яка складається в цілісному педагогічному процесі, на з'ясування стану його основних компонентів: контингенту викладачів фізичної культури, вихованців, характеру взаємостосунків між ними, змісту занять, наявності засобів і умов, у яких здійснюється процес фізичного виховання. Аналіз вихідних даних конкретної ситуації складає основу для постановки педагогічного діагнозу. Діагноз – це оцінювання загального стану процесу фізичного виховання, а також його окремих компонентів в той чи той момент функціонування на основі всебічного цілісного дослідження.

9. Прогнозування надає можливість ставити діагностичні цілі. Педагогічне прогнозування – це процес отримання випереджальної інформації про об'єкт (знання, стосунки студента, групи та ін.), що ґрунтується на науково обґрунтованих положеннях і різноманітних методах (моделювання, висунення гіпотез, уявний експеримент, екстраполяції). Унаслідок педагогічного прогнозування конкретизуються педагогічні цілі, зіставлені з умовами їх здійснення, трансформуються в педагогічні завдання. Як результат науково обґрунтованого прогнозування педагогічне завдання синтезує змістовий, мотиваційний, операційний складки діяльності викладача фізичної культури та вихованців. Педагогічне проектування полягає в змістовому, організаційно-методичному, матеріально-психологічному та соціально-психологічному оформленні задумів реалізації цілісного розв'язання поставленого завдання.

Основні результати дослідження, наведені в розділі 1, *опубліковано* в таких наукових працях: 164; 165; 166; 167; 168; 170; 171

РОЗДІЛ 2

ПЕРЕДУМОВИ НЕОБХІДНОСТІ МОДУЛЬНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

2.1. Стан інтересу студентів вищих навчальних закладів до занять фізичними вправами

Одна з передумов ефективного модульного навчання студентів вищих навчальних закладів – формування в них стійкого інтересу та мотивації до навчальної діяльності, активне ставлення до здорового способу життя, здатність до рефлексії та саморегуляції поведінки й емоційних станів.

Одна з актуальних проблем навчально-виховного процесу у ВНЗ – виховання в студентів позитивного ставлення до фізичного виховання та спорту. Заняття фізичними вправами здійснюються під впливом певних стимулів, спонукань, які виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності. Такі спонукальні сили: інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації [10; 14; 57; 74; 84; 87; 147; 173].

У науковій літературі інтерес визначено як активну пізнавальну спрямованість людини на той чи той предмет або явище дійсності, що пов'язано, зазвичай, із позитивним емоційно забарвленим ставленням до пізнання об'єкта або до опанування тієї чи тої діяльності. Інтерес завжди вибірковий, чим і спонукає особу звертати увагу на об'єкти певного типу, на пізнання їх чи на виконання певної дії. Інтерес відіграє першорядну роль у здійсненні будь-якої діяльності людини: він є одним із найістотніших стимулів до надбання знань, розширення кругозору, підвищує пізнавальну активність людини, викликає прагнення активно працювати в конкретній галузі, є одним із важливих чинників справді творчого ставлення до праці.

На думку психологів і педагогів, виявлення інтересу неможливе поза діяльністю людини, яка детермінує його появу, розвиток [10; 57; 74; 82; 87;

147; 173; 201]. Водночас уся діяльність людини вагомо визначається інтересами, які з'являються в процесі її життєдіяльності. Отже, інтерес – важливий чинник для особистості загалом, він діє як важливий суб'єктивний фактор, що сприяє успішній реалізації психічних процесів (пам'яті, мислення, уяви, емоцій, уваги та ін.), доцільнішому виконанню тієї чи тої діяльності.

Розкриваючи сутність інтересу, дослідники наводять найрізноманітніші його визначення: інтерес – це вибіркова спрямованість людини, її уваги, думок, помислів; виявлення розумової й емоційної активності; активатор різноманітних почуттів, активне пізнавальне, емоційно-пізнавальне ставлення людини до навколишнього світу. Більшість авторів наголошує на тому, що інтерес містить у собі емоційний компонент, який виявляється у вибіркового позитивному ставленні особистості до об'єктів навколишньої дійсності, а також у потребі до пізнання й практичної діяльності [10; 57; 74; 82; 87; 147; 173].

Інтерес породжує особливо сильну та відносно тривалу спрямованість уваги людини на задоволення своїх потреб незалежно від того, чи це матеріальні потреби в діяльності, у спілкуванні з іншими людьми, чи духовні, тобто інтереси виступають усвідомленою потребою реалізації потреб, що породжує стимул до активної діяльності, спрямованої на задоволення потреб.

Необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання студентам можливості проявляти самостійність та ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити молодь. Цікава для них та робота, яка вимагає постійного напруження. Легкий матеріал не викликає інтересу. Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Однак трудність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли вона посилює та її можна подолати. Інакше інтерес швидко спадає. Важливою передумовою його виникнення є новизна навчального матеріалу, позитивна атмосфера в колективі.

Для того, щоб у студентів вищих навчальних закладів зростав активний інтерес до занять фізичною культурою, повинні бути сформовані мотиви. Мотив – це внутрішня рушійна сила, яка спонукає людину до діяльності [10;

74; 87; 173]. Розрізняють мотиви й за рівнем усвідомлення. Бувають яскраво й чітко усвідомлювані мотиви, але здебільшого діють неусвідомлені спонуки. Однак, незалежно від рівня усвідомлення, мотив – вирішальний чинник у досягненні мети [57; 74; 87; 173; 191].

Сьогодні відбувається активний пошук нових форм і методів фізичного виховання, які б сприяли підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах, ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин різного роду відхилень у їх здоров'ї [10; 74; 82; 147; 169].

У науково-педагогічних дослідженнях та в практичній діяльності ми повинні формувати мотивацію до занять фізичними вправами, до оволодіння вміннями та навиками. Це одне з важливих завдань фізичного виховання. Активний інтерес до занять фізичною культурою у студентів формує правильне розуміння їх мотивів, високий рівень активності на заняттях. А правильна організована діяльність викладача викликає інтерес до фізичної культури загалом.

Сьогодні навчальне навантаження студентів університетів характеризується стійким зростанням. Це загрожує малорухомістю, обмеженням м'язових зусиль, і як наслідок, захворюванням різних систем організму. Кількість хворих студентів за період навчання в університеті зростає у 2–3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави, досягає 80–90 % від загальної кількості студентів [6]. Саме фізична культура і спорт є профілактичним засобом цих негативних наслідків та обмежень рухового режиму молоді. Вони є важливими чинниками збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням у період навчання.

Визначення факторів, які впливають на формування мотивів, причин, що заважають їх реалізувати, та стимулів, котрі сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою дає змогу забезпечити ефективність навчання фізичної культури.

Мотивоване спонукання до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню і особистих, і суспільних цілей, усвідомлена інформація про це визначають специфіку фізичного виховання. Рівні здоров'я студентів та їх фізичної працездатності й соціальної дієздатності повинен бути критерієм ефективності цього процесу [10; 74; 87; 102].

Лише завдяки систематичним цілеспрямованим заняттям фізичними вправами, які мають тренувальний режим і розвивальний характер можна покращити фізичний стан студентів, а отже і їх здоров'я. Такими формами в навчальному закладі є заняття фізкультури, секційні заняття, самостійні заняття. Як свідчить опитування, лише 7 % студентів виконують домашні завдання з фізкультури. Тільки за умов зацікавленості студентів виконання домашніх завдань може бути дієвою формою, яка сприяє розвитку фізичної підготовленості [57; 74; 82; 102; 173].

Водночас потреби, мотиви й інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості й пов'язані з психологічним розвитком особистості, соціальним формуванням особистості, темпераментом кожної людини та соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї [10; 74; 87; 102; 135].

Мотив – це побудник до дії, учинку, діяльності. Він змушує діяти - саме так, а не інакше і, як спонукальна причина, додає поведінці людини певний напрямок. Хоча з проблемою мотиву людина постійно зіштовхується в повсякденному житті, при цьому не завжди усвідомлює це. Мотив великою мірою зумовлює кінцевий результат діяльності, крім цього, визначає її поведінку. Здатність до максимальної віддачі своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети та ефективнішої реалізації своєї справи має лише мотиваційна людина. Намагаючися пояснити те, що детермінує поведінку людей, ми дуже часто спокушаємося звести все до явищ, які лежать на поверхні. Бажання чи небажання, яке переживає людина, автоматично ототожнюються з мотивом.

Мотив – один зі складників мотиваційної сфери студентів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан, безпосередньо пов'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Якщо наявність мотиву додає активності новий, більш дійсний характер, то потреба характеризує готовність до діяльності. Потреба з'ясувати зміст, особисту значущість цієї діяльності, виникає тоді, коли йдеться про спеціально організовану рухову активність, Спрямованість активності на проміжний результат, що представляє етап досягнення потреби визначається як ціль. Для усвідомлення студентами мети своїх дій і вміння співвідносити їх із мотивами фізичного самовдосконалення, ціль рухової активності може залишатися однією і тією ж, а зміст повинен змінюватися – стати чемпіоном, бути матеріально забезпеченим, подібатися представникам протилежної статі тощо.

Вікова динаміка мотивів занять фізичною культурою і спортом, як показують результати досліджень багатьох науковців [173], засвідчує, що перше місце займає мотив удосконалення форми тіла. Однак розвиток цього мотиву має свої особливості. Зокрема, у хлопців цей мотив проявляється паралельно зі спортивним мотивом, простежується позитивний взаємозв'язок. У цьому разі заняття спортом асоціюються з гарною фігурою і здоров'ям. Також простежується чіткий поділ мотивів – спортивний мотив знижується, а мотив удосконалення форми тіла домінує. Мотив зміцнення здоров'я виявляє свою стабільність в усі вікові періоди. «Спілкування з друзями» й «активний відпочинок» визначають як мотиви рекреаційного характеру.

Проведені дослідження мотивів до заняття фізичною культурою і спортом студентів, які проживають у різних регіонах України, підтвердили низку особливостей, виявлених під час аналізу з використанням вікових констант, що можна трактувати як закономірність [57; 84; 147; 173].

Зміцнення здоров'я, досягнення високого спортивного результату, вдосконалення форми тіла, активний відпочинок і спілкування з друзями –

пріоритетні мотиви заняття студентів фізичною культурою і спортом [82; 87; 135; 173].

Дослідження структури мотивів показали, що мотив досягнення високих спортивних результатів у сільських хлопців під час занять фізичними вправами пріоритетні. Це, імовірно, пов'язано саме з місцем проживання, тому що є способом самоствердження, самореалізації. Заняття спортом супроводжуються поїздками на змагання в інші міста, можливостями потрапити в збірну команду, виїхати за кордон, покращити своє матеріальне становище й найбільш реальний варіант – переїхати із сільської місцевості в місто. Метою занять є не лише покращення статури за допомогою фізичних вправ та різних видів рухової активності, а також бажання спілкуватися з друзями під час занять. Однак заради зміцнення здоров'я і зниження маси тіла вони меншою мірою займаються спортом. Це не є стимулом для них [57; 84; 147; 173].

Проведений аналіз дає змогу чітко розставити пріоритети мотивів занять фізичними вправами студентів, які проживають в Україні, і зробити висновок, що вони відрізняються від мотивів занять студентів, котрі проживають в інших країнах, особливо в США, а значить, і підходи до вироблення потреби стимулювання в молоді, заняттях фізичними вправами повинні бути різними. Якщо українських студентів залучають до систематичних занять руховою активністю через інтерес до культури власного тіла, результатом якого повинна бути систематична фізична активність і здоровий спосіб життя, то американських можна залучати до таких занять за допомогою спорту, тому що він є невід'ємною частиною американського способу життя [82; 87; 147].

Студенти, які проживають у різних регіонах України, мають різні спортивні інтереси, що дає змогу виділити види спорту, які користуються найбільшою популярністю. У хлопців – атлетична гімнастика, футбол, бодібілдинг, баскетбол, пауерліфтинг, туризм, плавання, різні види єдиноборств, спортивне орієнтування, легка атлетика, волейбол, воркаут, їзда на велосипеді.

Однак є суттєві розбіжності між кількістю тих студентів, які хочуть займатися і які займаються видами спорту.

Є декілька причин пояснення такої розбіжності, а саме між кількістю тих, які займаються цими видами спорту, і кількістю охочих займатися ними. Перша: для заняття таким видом спорту, як плавання, відсутні умови. Зокрема, в Україні в містах невелика кількість басейнів, не говорячи вже про сільську місцевість, де вони взагалі відсутні. Крім того, такі заняття платні. Заняття атлетичною гімнастикою, бодіблдингом передбачають спеціально збудовані приміщення зі спеціальним устаткуванням. Друга причина – це платність таких занять. На жаль, розмір оплати є зavelиким для бюджету середньостатистичної української сім'ї. Організація таких занять у залах передбачає наявність достатньої кількості кваліфікованих фахівців. Сьогодні відчувається їх недостатня кількість. І це є третьою причиною. На жаль, у вищих навчальних закладах у викладачів фізичного виховання немає бажання включати нові, нетрадиційні види рухової активності в зміст занять фізичним вихованням. Це четверта причина. Низька мотивація студентів до діяльності, яка спрямована на реалізацію їх інтересів, визначає п'яту причину.

Мотиваційна сфера завжди складається з низки спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів тощо. Тому потрібно установити ті спонукання, якими керується молодь у своїх учинках, бажаннях у процесі навчальної і позакласної діяльності, що дасть змогу з'ясувати мотивацію студентів у сфері фізичного виховання та визначити шляхи її формування. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації. На різних етапах вікового розвитку здобувають то більше, то менше значення. Їх знання допоможуть викладачеві диференційовано впливати на мотивацію студентів до фізичного самовдосконалення [57; 74; 82; 87; 147].

З потреб починається будь-яка діяльність. Потреби залежать від низки факторів і формуються під час взаємодії людини з навколишнім середовищем,

навіть біологічні за походженням. Потреба – це спрямованість активності людини, психічний стан, що створює передумову діяльності. Однак сама по собі потреба не визначає характеру діяльності. Причина цього – те, що вона може бути задоволена різними предметами та способами. Предмет задоволення визначається тоді, коли людина поминає діяти [10; 57; 74; 147; 173].

Для того, щоб визначити шляхи підвищення мотивації та зацікавленості, передусім потрібно встановити причини низького інтересу молоді до занять з фізичного виховання. Серед них: слабка фізична підготовленість; невпевненість у власних силах; нерозуміння цінності фізичної культури для збереження і зміцнення здоров'я; незнання можливості використання засобів фізичної культури для професійної підготовки; страх отримати травму під час занять фізичними вправами; неувага з боку викладача фізичної культури [74; 173]

Студентська молодь не дотримується здорового способу життя перш за все тому, що не володіє достатніми знаннями і навичками з даного питання. В сім'ї, побуті, навчальних закладах, трудових колективах відсутні подібні традиції, необхідні умови для цього, а найголовніше, що в масштабах країни немає істинної потреби вести здоровий спосіб життя.

Найважливішою педагогічною задачею є формування у студентів такої системи поглядів на життя, у якій здоров'я було б найважливішою цінністю.

У структурі зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на мотивацію до систематичного виконання фізичних вправ як засобу самовдосконалення студентів, є певні розбіжності.

Такі зовнішні фактори, як поради батьків, поради викладача, потім – відвідування змагань, поради друзів, телепередачі та преса у студентів відносно рівноцінні щодо впливу.

Знання, переконання, бажання й пошук причин, які заважають реалізувати мету вважають внутрішніми факторами, які впливають на інтенсивність мотивації. Простежується більша впевненість у корисності занять фізичними вправами у студентів вищих навчальних закладів [57; 84; 147; 173].

До об'єктивних зовнішніх причин, які утруднюють реалізацію мети, можна віднести відсутність груп за інтересами та спроможність оплачувати заняття, до внутрішніх причин, які відбивають нестійкість мотивів та інтересів і низьку мотивацію, належить брак часу.

Відповідно до цього ми поставили собі завданням вивчити мотиви, що спонукають студентів вищого навчального закладу до занять фізичною культурою і спортом.

У дослідженні брали участь 207 студентів I курсу Луцького національно-технічного університету. Мета дослідження – визначити інтерес студентів до сучасних занять із фізичного виховання та спорту. Перед початком анкетування ми провели ознайомчу бесіду, під час якої роз'яснили мету дослідження та представили анкету із запитаннями. Ми використали методику анонімного анкетування за спеціально розробленими анкетами, у процесі розроблення змісту яких застосовували методологічні підходи інших авторів.

Відповідно, за даними анкетування, ми поставили за мету проаналізувати рівень інтересу та ставлення до фізичної культури і спорту студентів університету (рис. 2.1).

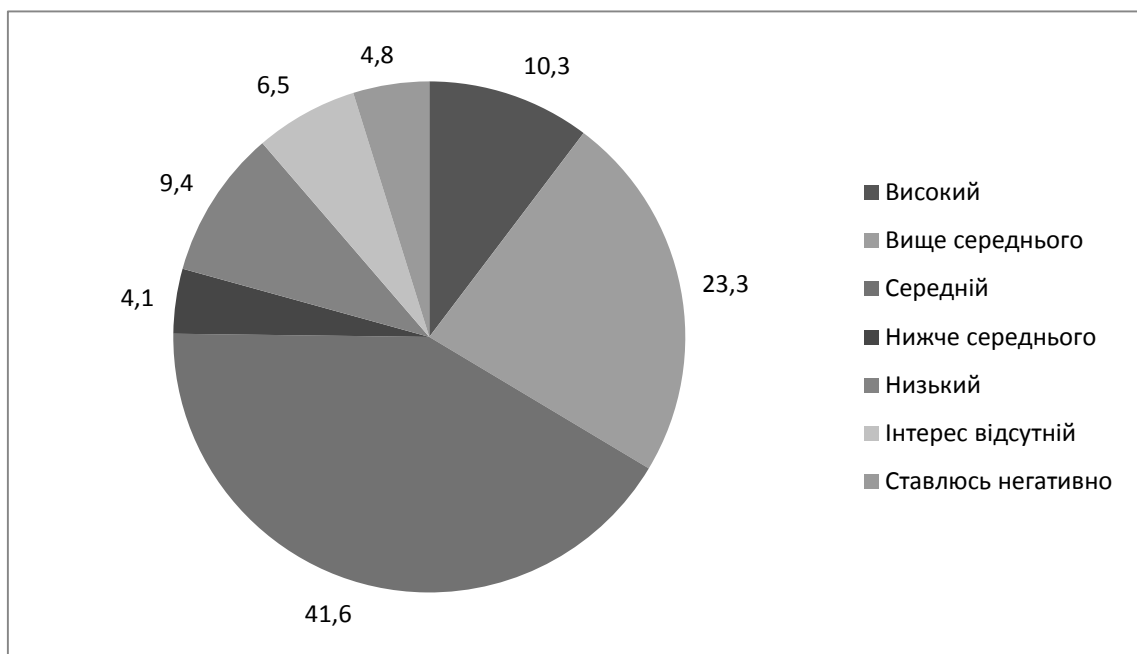


Рис. 2.1. Інтерес студентів університету до фізичного виховання, % (n=207)

Аналіз отриманих даних дослідження засвідчують, що в більшості студентів інтерес до фізичної культури зафіксований на середньому рівні. Зокрема, 41,6 % студентів має середній рівень інтересу до занять фізичною культурою; 23,3 % – вище середнього рівня; 10,3 % – високий рівень. Водночас у 9,4 % студентів інтерес зафіксований на низькому рівні; у 4,1 % – на нижче середнього рівня. Варто зазначити, що в 6,7 % студентів інтерес до занять фізичною культурою відсутній, а 4,8 % студентів взагалі ставляться негативно до таких занять.

Невисокий рівень інтересу до занять фізичною культурою пояснюємо недостатнім матеріально-технічним забезпеченням, а також такою організацією фізичної культури у вищому навчальному закладі й застосуванням таких методик навчання, у яких обмежено враховано інтереси та вподобання студентів.

Щодо мотивів відвідування студентами навчальних занять з фізичного виховання, то ми отримали такі результати (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Мотиви відвідування занять із фізичного виховання, % (n=207)

Мотив	%
Бажання підвищити свою фізичну підготовку (розвинути силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість)	35,5
Бажання покращити своє здоров'я	33,2
Бажання навчитися техніки улюблених фізичних вправ чи видів спорту	11,3
Інтерес до особи вчителя	4,5
Прагнення отримати добрі оцінки	42,3
Прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять	37,8
Звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків взагалі	3,4

З результатів анкетування видно, що серед головних мотивів, які спонукають студентів до відвідування обов'язкових навчальних занять із фізичного виховання, – це отримання заліку (42,3 %) та небажання мати проблеми за пропуски занять (37,8 %). Інтерес до особи викладача мають від 4,5 % респондентів. Це також позитивно впливає на результати навчання, оскільки викладач, який користується авторитетом серед студентів, завжди зуміє більше і краще навчити навчити їх. Тому викладач повинен докладати максимум зусиль для того, щоб студенти були зацікавлені його особою. Бажання підвищити свою фізичну підготовку виявили 35,5 % студентів. Також високий відсоток виявили і з мотиву покращити своє здоров'я – 33,2 %. Також 3,4 % студентів визначили одним із мотивів звичку до сумлінного виконання будь-яких обов'язків узагалі. Навчитися техніки улюблених фізичних вправ чи видів спорту виявили у 11,3 % студентів.

На запитання «Чи подобається Вам займатися фізичною культурою?» ми отримали такі результати (табл. 2.2): 45,7 % студентів I курсу з великим

Таблиця 2.2

**Ставлення студентів університету до занять із фізичного виховання, %
(n=207)**

Показник	%
З великим бажанням відповідно заняття з фізичного виховання	45,7
Відповідно заняття з фізичного виховання без особливого бажання	21,3
Відповідно заняття з фізичного виховання без бажання	4,2
Важко відповісти	28,8

бажанням ідуть на заняття з фізичного виховання. Велика частина студентів відвідує заняття без особливого бажання – 21,3 %; відвідують без бажання 4,2 %; важко відповісти 28,8 % респондентам. Це призводить до зниження активності студентів на обов'язкових заняттях і свідомого ставлення до виконання фізичних вправ, що знижує ефективність організації навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

У своєму дослідженні ми проаналізували запитання «Чи відвідували Ви раніше спортивні секції» (рис. 2.2). Результати анкетування показали, що 43,7 % студентів відвідувало ту чи ту спортивну секцію і має досвід таких занять. Однак більша частина студентів досвіду занять у спортивних секціях не має – 56,3 %.

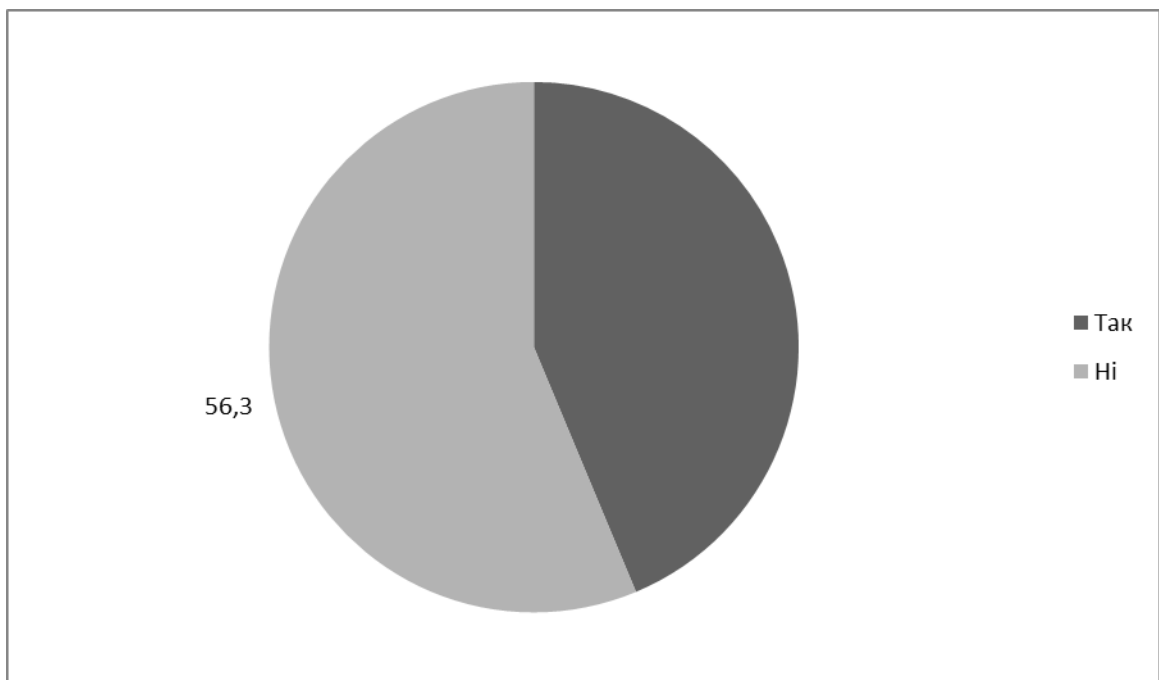


Рис. 2.2. Чи відвідували Ви раніше спортивні секції?, % (n=207)

Аналізуючи наступне запитання анкети «Чи хотіли б Ви відвідувати спортивні секції?» ми виявили дещо іншу картину (рис. 2.3). На це питання ствердно відповіла вже більшість (54,8 %) студентів і які бажають надалі відвідувати заняття в спортивних секціях. 45,2 % студентів не дали ствердної відповіді щодо такого бажання.

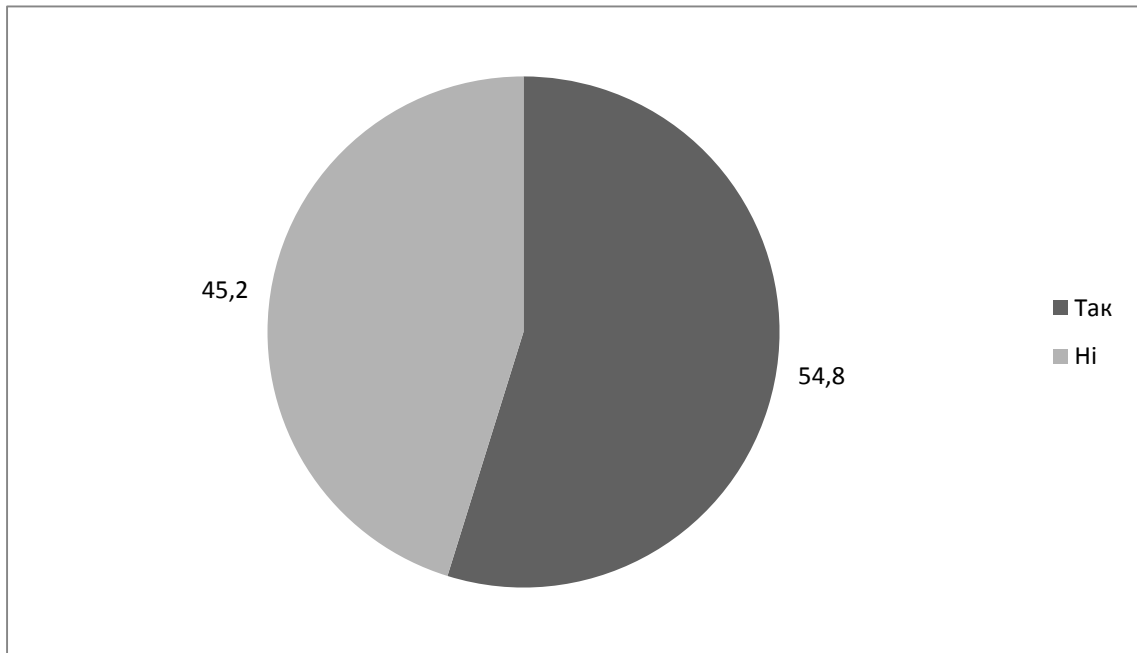


Рис. 2.3. Чи хотіли б Ви надалі відвідувати спортивні секції?, % (n=207)

На запитання анкети «Якщо Ви займаєтесь на сьогодні фізичною культурою і спортом, то як регулярно?» студенти відповіли так (рис. 2.4):

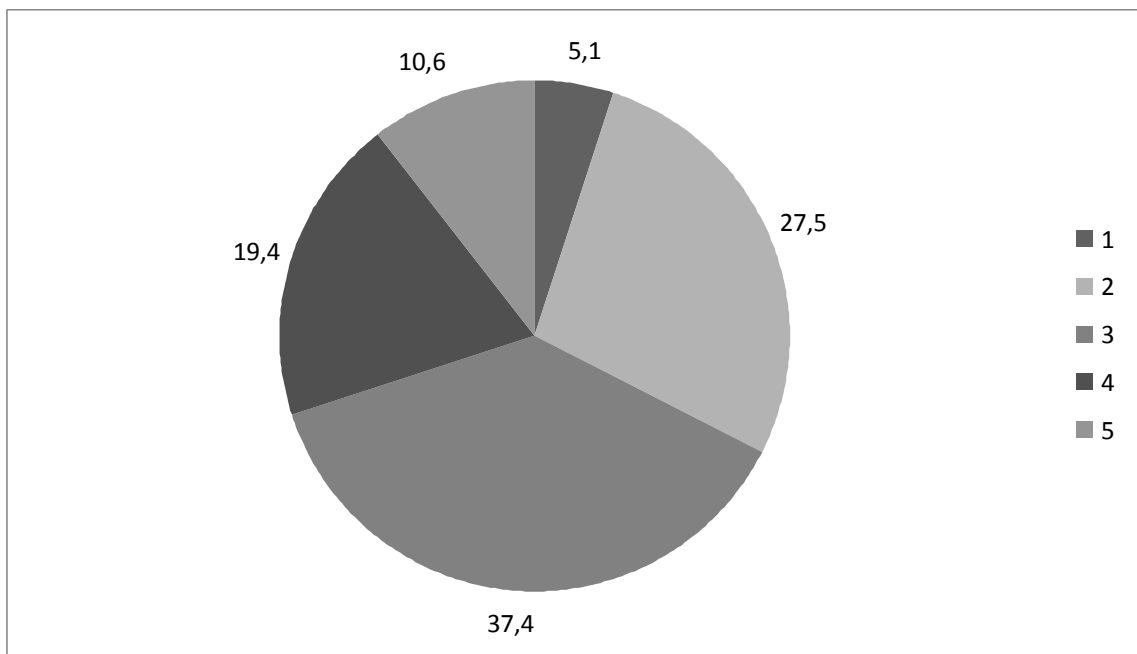


Рис. 2.4. Систематичність занять студентів фізичними вправами, % (n=207)

Примітка: 1 – щоденно чи 5–6 разів на тиждень; 2 – 4–3 рази на тиждень; 3 – 1–2 рази на тиждень; 4 – менше разу на тиждень; 5 – практично не займаюсь.

лише 5,1 % студентів регулярно займаються фізичними вправами. Однак це незначна частина студентів. Регулярно, 3 – 4 рази на тиждень, займається 27,5 % студентів; 1–2 рази на тиждень фізичною культурою і спортом – 37,4 % студентів. Така частота занять говорить про несистематичність і безсистемність таких занять. Менше разу займається 19,4 % студентів; і фактично відсутні заняття у 10,6 % студентів.

Отже, відповідно до отриманих результатів, можна зробити висновок: більше половини студентів нерегулярно й мало займається фізичною культурою і спортом.

На запитання анкети «Чи маєте Ви спортивний розряд?» відповіді респондентів розподілилися так (рис. 2.5): 8,7 % студентів має спортивний розряд (третій, другий, перший); 91,3 % студентів спортивного розряду не має. Кандидатів у майстри спорту та майстрів спорту серед респондентів не виявлено.

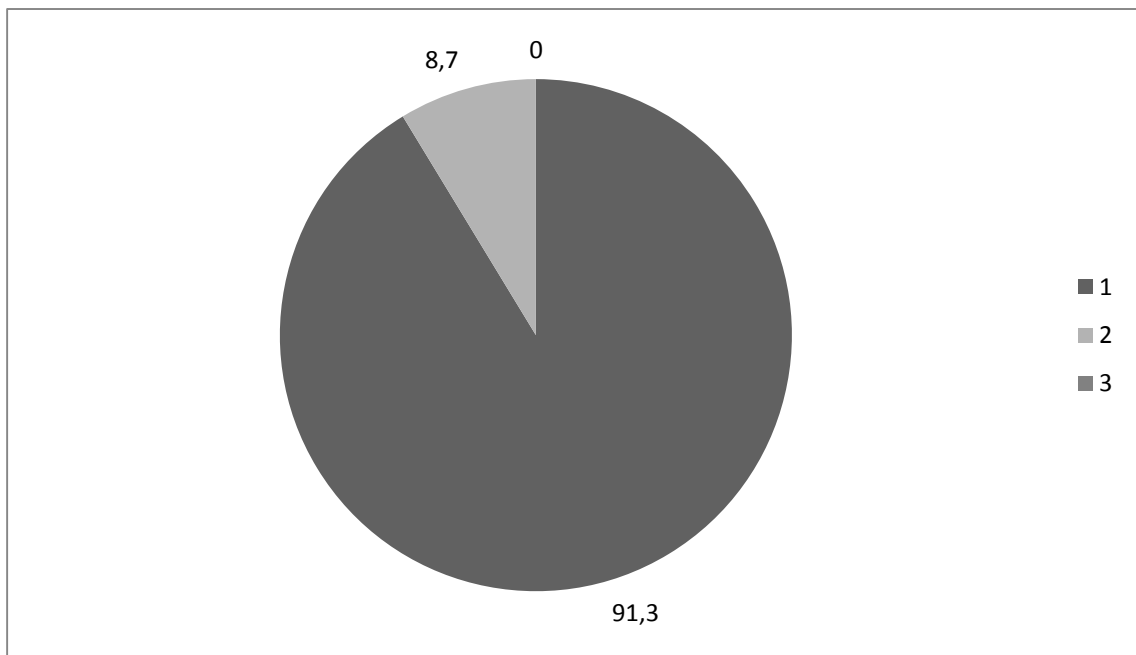


Рис. 2.5. Наявність у студентів спортивного розряду, % (n=207)

Примітка: 1 – не має; 2 – маю спортивний розряд (третій, другий, перший); 3 – маю спортивний розряд (кандидат у майстри спорту, майстер спорту).

Про причини негативного ставлення до фізичного виховання можна дізнатися з рис. 2.6.

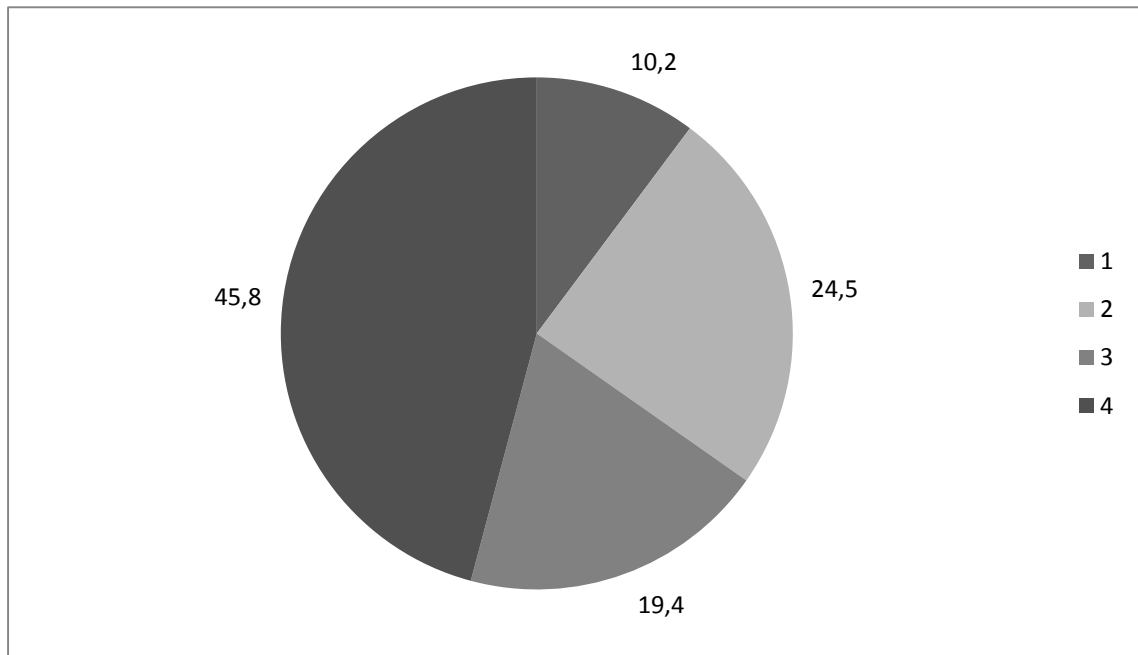


Рис. 2.6. Причини періодичного виконання студенти фізичних навантажень, % (n=207)

Примітка: 1 – не цікаво; 2 – відсутність спортивної бази і споруд за місцем проживання; 3 – стан здоров'я; 4 – відсутні секції з видів спорту, якими є бажання займатися.

Аналіз результатів анкетування показав, що негативне ставлення студентів до занять із фізичного виховання найчастіше виникає через відсутність секцій із тих видів спорту, якими б вони хотіли займатися. Частка таких студентів становить 45,8 %. Досить багато студентів (24,5 %) не займається через відсутність спортивної бази і споруд за місцем проживання. 19,4 % респондентів вважає, що стан здоров'я не дає можливості займатися фізичними вправами, а 10,2 % студентів визначили такі заняття як не цікаві для них.

Аналіз результатів анкетування показав, що відповіді респондентів на запитання анкети «Про які показники фізичного стану Ви постійно турбуєтесь?» розподілилися так (рис.2.7):

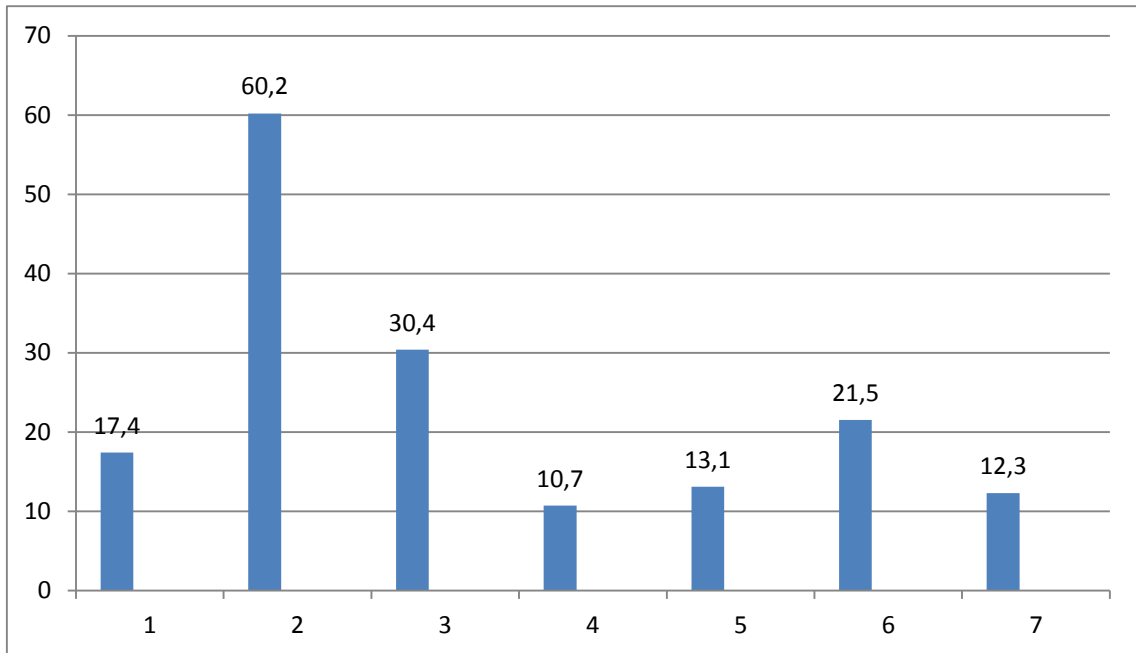


Рис. 2.7. Показники фізичного стану, які найбільше турбують студентів університету, % (n=207)

Примітка: 1 – маса тіла; 2 – розвиток мускулатури; 3 – пропорції будови тіла; 4 – розвиток спритності; 5 – розвиток витривалості; 6 – розвиток сили; 7 – розвиток швидкості.

Студенти найбільше піклуються про розвиток мускулатури – 60,2 % і пропорції свого тіла – 30,4 %; найменше студенти турбуються про розвиток таких рухових якостей, як спритності – 10,7 %, розвиток швидкості – 12,5 %, розвиток витривалості – 13,1 %. Дослідження показали, що дещо більше вони піклуються про розвиток таких рухових якостей, як сили – 21,5 % та про масу тіла – 17,4 %.

На запитання анкети «Як, на Вашу думку, заняття фізичними вправами впливають на стан Вашого здоров'я?» більшість респондентів відповіли, що такі заняття впливають позитивно – 89,1 %. Невелика частина респондентів переконана, що заняття фізичними вправами зовсім не впливають на їх стан здоров'я – 2 %, а 8,9 % студентів не може відповісти на це запитання (рис. 2.8).

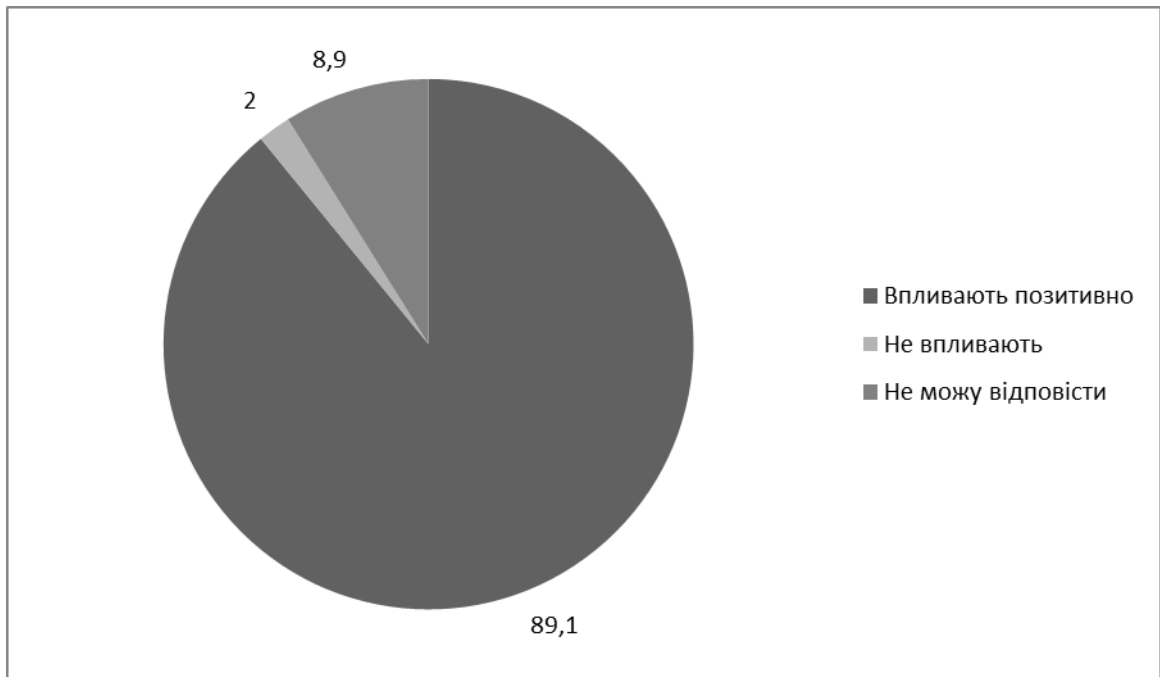


Рис. 2.8. Вплив занять фізичними вправами на стан здоров'я студентів, % (n=207)

Цікавими виявилися відповіді студентів на запитання анкети «Як Ви оцінюєте своє здоров'я?» (рис. 2.9). Так, попри загальну негативну статистику щодо стану здоров'я студентів, майже половина респондентів вважає, що мають добре здоров'я – 47,5 %. Абсолютно здоровими себе вважає 4,8 % студентів. При цьому студентів, які вважають, що в них зовсім погане здоров'я, не виявлено. Задовільним своє здоров'я вважає 37,4 % респондентів; поганим – 3,1 %. Важко відповісти на це запитання анкети 7,2 % респондентам.

Відповіді респондентів щодо їх самопочуття після занять із фізичного виховання (рис. 2.10) дало підстави нам констатувати, що в половини студентів самопочуття стає кращим після занять різними видами рухової активності – 49,2 %. У 26,3 % студентів самопочуття залишається без змін. 5,7 % респондентів відчуває що їх стан здоров'я після занять фізичними вправами погіршується; 7,2 % не змогли відповісти на це запитання анкети.

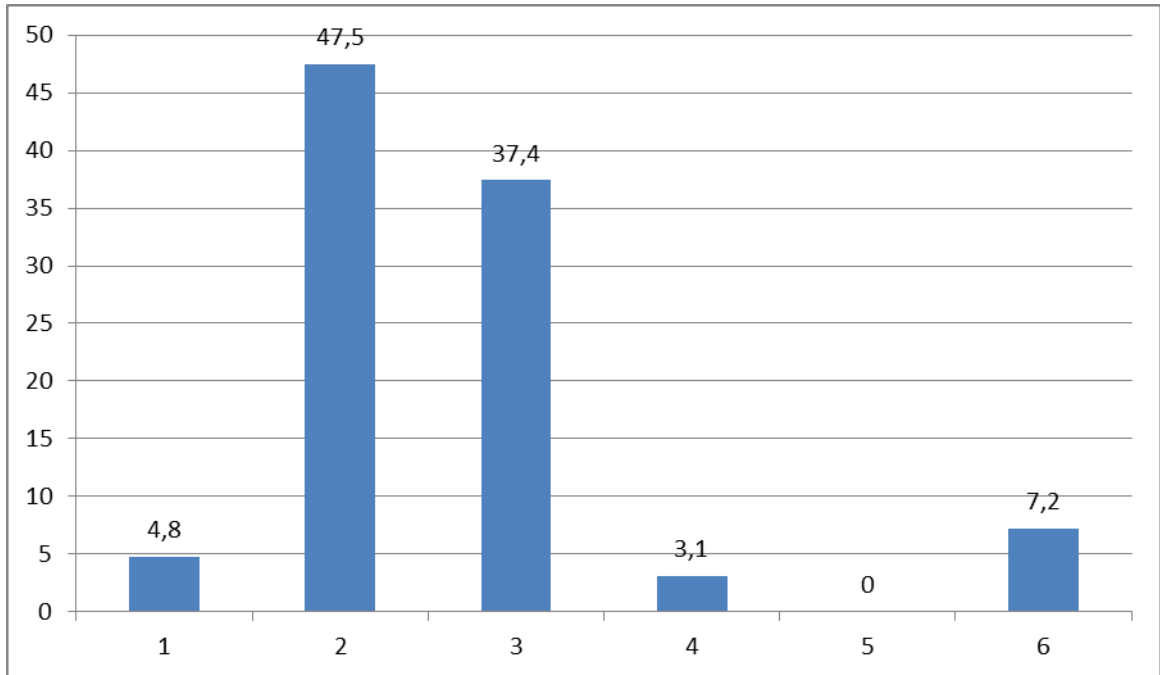


Рис. 2.9. Оцінювання студентами власного здоров'я, % (n=207)

Примітка: 1 – абсолютно здоровий; 2 – здоров'я добре; 3 – здоров'я задовільне; 4 – погане здоров'я; 5 – зовсім погане здоров'я; 6 – важко відповісти.

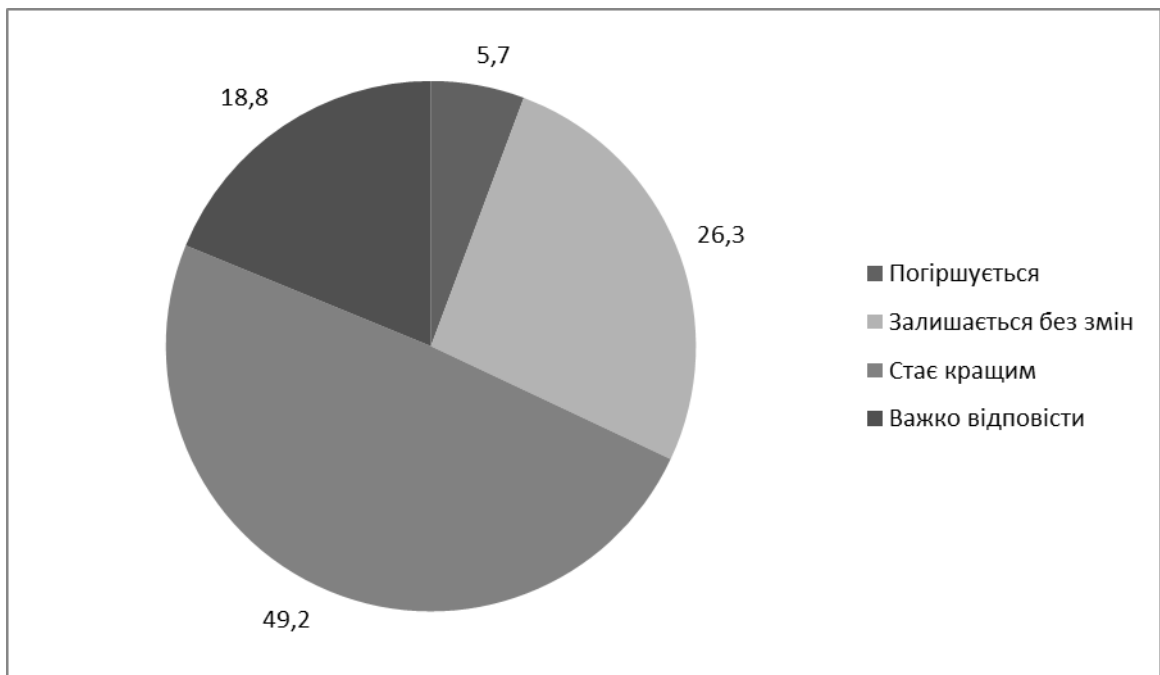


Рис. 2.10. Самопочуття після занять із фізичного виховання, % (n=207)

Аналіз відповідей на запитання анкети «Чи покращився Вам стан здоров'я останнім часом» виявив, що 31,3 % респондентів вважає, що стан здоров'я в них покращився. Залишився без змін стан здоров'я у 33,7 %, а 21,4 % респондентів вважає, що він у них погіршився. 13,6 % респондентам важко відповісти на це запитання (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Самооцінка стану здоров'я студентів останнім часом (n=207)

Самооцінка	%
Стан здоров'я покращився	31,3
Залишився без змін	33,7
Стан здоров'я погіршився	13,6
Важко відповісти	13,6

Аналізуючи, як студенти оцінюють рівень своєї фізичної підготовленості ми встановили (рис. 2.11), що 2,1 % респондентів вважає її дуже високою; 10,3 % – високою. Низький рівень фізичної підготовленості, на думку студентів, має лише 13,4 %. Водночас досить великий відсоток студентів – 67,5 % – вважає свій рівень фізичної підготовленості таким, що відповідає середньому рівню. З дуже низьким рівнем фізичної підготовленості студентів не виявлено. 6,7 % респондентам важко відповісти на це запитання. Як показує опитування, суб'єктивне оцінювання своєї фізичної підготовленості відрізняється від оцінювання на практиці в процесі фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Цікаво було вивчити запитання анкети «З яких джерел інформації Ви отримете найбільше відомостей про фізичну культуру і спорт?» За результатами відповідей ми встановили, що найбільше інформації студенти беруть із телебачення – 83,6 % респондентів; радіо – 12,3 %; газет – 40,2 %; спеціальної спортивної літератури – 5,9 %; від викладачів фізичної культури, тренерів із видів спорту – 33,4 %; від зустрічей з відомими спортсменами – 1,7 %.

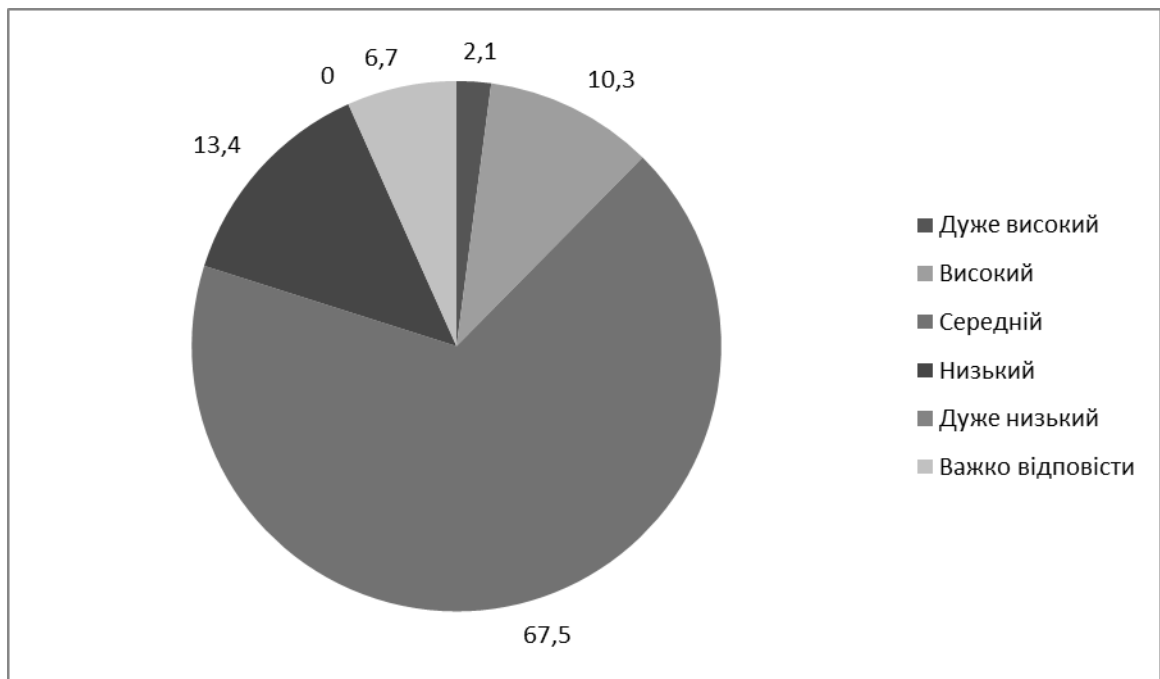


Рис. 2.11. Рівень фізичної підготовленості, % (n=207)

Аналіз результатів анкетування показав, що на запитання анкети «Чи можете Ви сказати, що ведете здоровий спосіб життя?» відповіді студентів розподілилися наступним чином: 59,3 % відповіли, що швидше так, ніж ні; 5,7 % – швидше ні, ніж так. 37 % респондентам важко відповісти на це запитання.

Узагальнення даних анкетування дозволило встановити, що відповідаючи на наступне питання анкети «Чи є зрушення у Вашому стані здоров'я та фізичній підготовленості за період занять фізичними вправами?» (рис. 2.12) студенти оцінили свої зрушення в стані здоров'я як позитивні великі – 9,7 %. Насторожує той факт, що 58,4 % респондентів зрушення в стані здоров'я вважають незначними; 23,1 % студентів вважає що їх немає. 3,2 % респондентів вважає, що стан їх здоров'я та фізична підготовленість за період занять фізичними вправами погіршилися. Важко відповісти на це запитання 5,6 % респондентам.

Аналіз відповідей на запитання «Чи є у Вашій сім'ї будь-який спортивний інвентар» показав, що велосипеди є у найбільшій кількості студентів – 65,2 %. Крім того, у студентів вдома є такий інвентар: гантелі, штанга, гирі – 37,3 %;

ракетки гри в теніс, бадмінтон – 31,4 %; туристичне спорядження – 12,7 %; лижі й ковзани – 8,2 %.

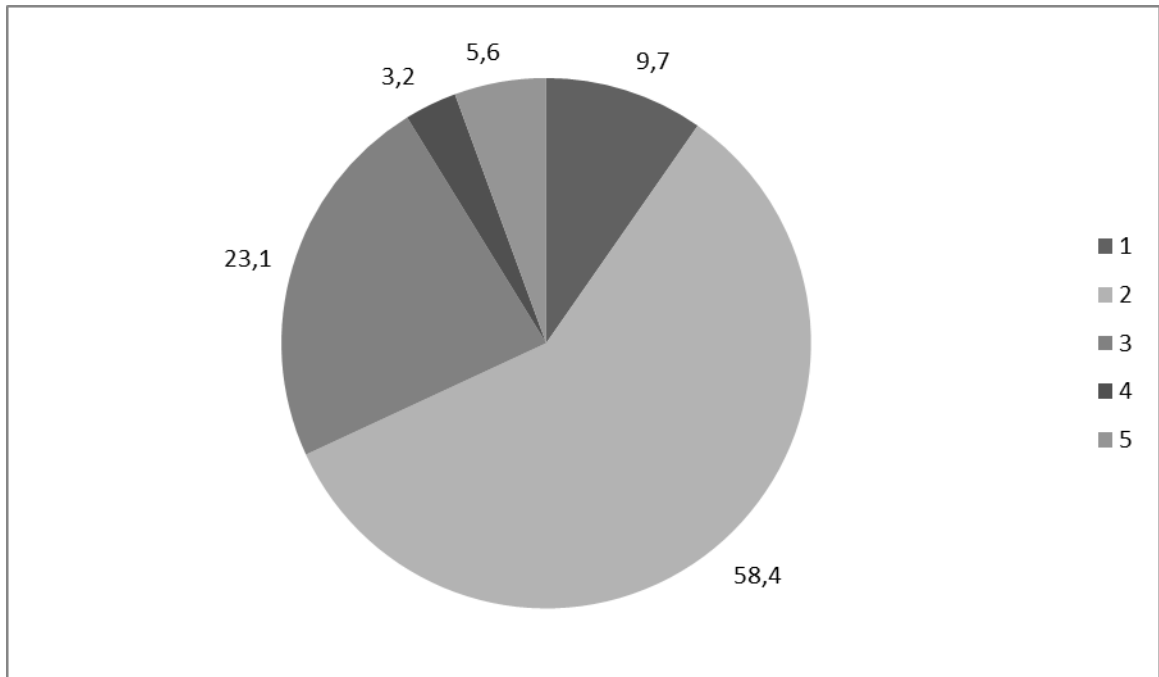


Рис. 2.12. Зрушення у стані здоров'я й фізичній підготовленості за період занять фізичними вправами, % (n=207)

Примітка: 1 – позитивні зрушення великі; 2 – позитивні зрушення незначні; 3 – зрушень немає; 4 – здоров'я та фізична підготовка погіршилися; 5 – важко відповісти.

Для того, щоб самостійно займатися фізичними вправами, потрібно мати знання з організації й методики самостійних занять. Анкетування показало (рис 2.13), що 35,6 % студентів вважає, що в них достатньо знань для організації самостійних занять фізичними вправами. Водночас 34,7 % респондентів вважає, що їм не вистачає таких знань. Великій кількості студентів – 29,7 % – важко відповісти на це запитання.

Аналіз відповідей на запитання анкети «Чи хвилює Вас оцінка, яку інші люди дають Вашому фізичному розвиткові та здоров'ю?» показав (рис. 2.14), що переважну більшість студентів, 63,6 % така оцінка з боку оточення не хвилює; 13,2 % – не дуже хвилює, студенти лише звертають на це увагу. Тільки

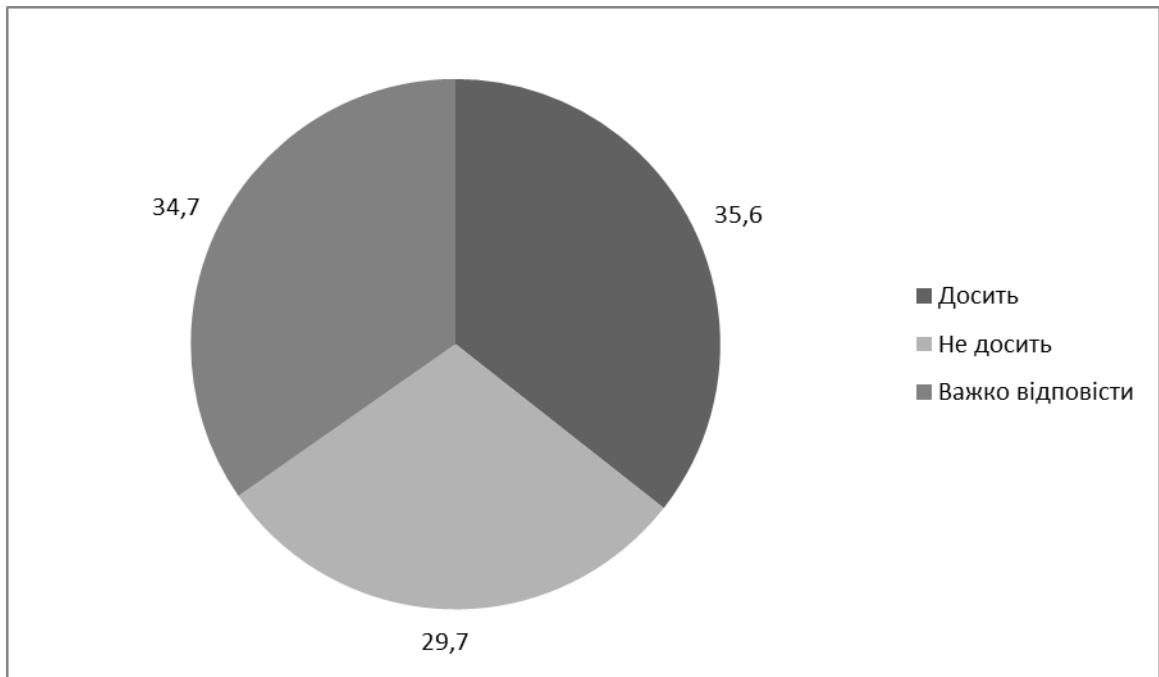


Рис. 2.13. Наявність у студентів знань для організації самостійних занять, % (n=207)

невеликий відсоток студентів – 21,9 – переймається оцінкою оточення про їх фізичний розвиток та здоров'я. 1,3 % респондентами важко відповісти на це запитання.

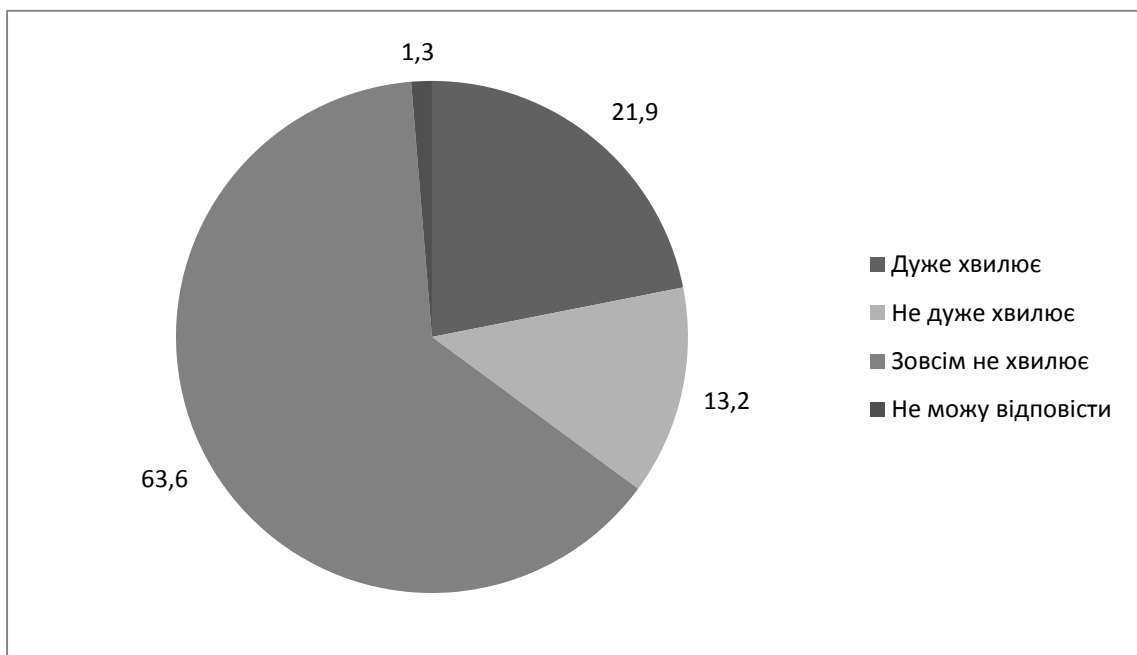


Рис. 2.14. Оцінювання фізичного розвитку та здоров'я іншими, % (n=207)

Водночас, обов'язкові заняття з фізичного виховання практично не пропускають 83,2 % студентів; 10,7 % студентів пропускають три–чотири рази на семестр; 6,1 % респондентів пропускають більше п'яти разів на семестр (рис. 2.15).

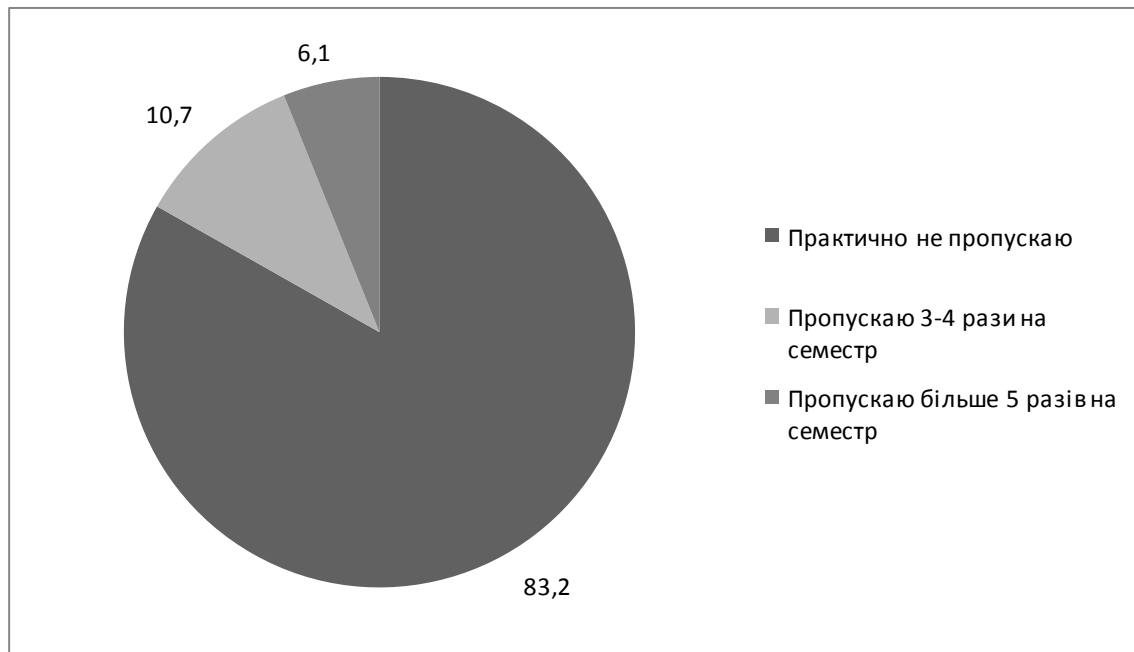


Рис. 2.15. Частота пропусків студентами занять із фізичного виховання за семестр, % (n=207)

Найважливіша проблема побудови фізичного виховання у вищих навчальних закладах – сформувати зацікавлене ставлення студента до предмета, спонукати інтерес до можливості формування здорового тіла, формування власного здоров'я в найширшому сенсі цього поняття [147].

Відтак ми проаналізували аналізу рівень інтересу та ставлення, за даними анкетування, до фізичної культури і спорту студентів університету.

Отже, щоб студенти були зацікавлені фізичною культурою і спортом, потрібно враховувати їх прагнення, мотиви, інтереси, види фізичних вправ, якими вони хотіли б займатися. Зокрема студенти університету, відповідаючи на запитання анкети «Якими видами фізичних вправ Ви б хотіли займатися на заняттях з фізичної культури» (рис. 2.16), найбільший інтерес виявили до атлетичної гімнастики – 42,3 %. Значний інтерес студенти проявляють до

плавання – 27,6 % і спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол, теніс, бадмінтон) – 19,7 %. До легкої атлетики проявляє інтерес значно менше респондентів – 10,4 %.

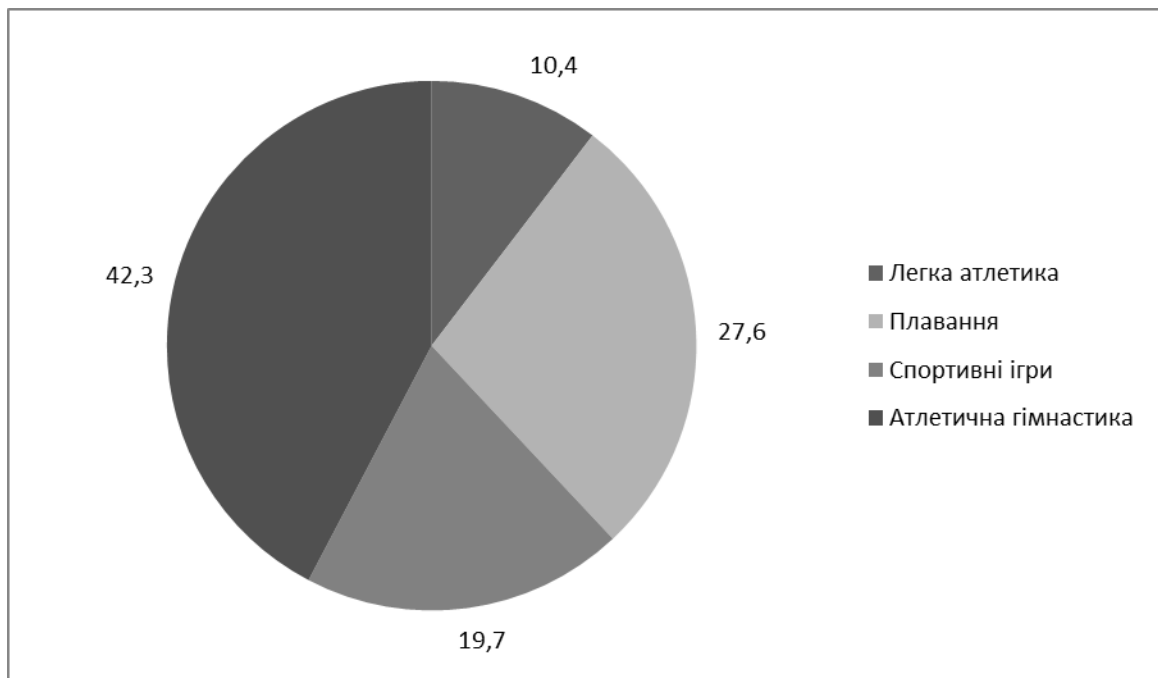


Рис. 2.16. Види фізичних вправ, якими хотіли б займатись студенти, % (n=207)

Аналіз літературних джерел показав, що кредитно-модульна система занять має великі можливості для індивідуалізації навчання та прогнозування кінцевого результату, врахування інтересів студентів у навчальному процесі. Опитування студентів засвідчило, що 79 % студентів ставлять до неї позитивно; 14 % – негативно; 7 % студентів важко відповісти на це запитання.

На фізичного виховання у вищих навчальних закладах відведено малу кількість академічних годин що, звичайно, недостатньо для належного фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів. Відтак важливе завдання навчити студентів умінь самостійно організовувати свої заняття фізичними вправами.

Проаналізувавши результати анкетування можна зробити висновки про те, фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів потребує внесення у свій процес коректив щодо вибору змісту, методики й організації

занять. Ця ситуація потребує подальшого поглибленого аналізу проблеми та пошуку шляхів її розв'язання задля пошуку ефективних засобів і методів фізичного виховання, спрямованих на оздоровчу діяльність студентів.

2.2. Оцінювання рівня знань з теоретичного розділу дисципліни «Фізичне виховання» у студентів вищих навчальних закладів

Сучасна мета й завдання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах освіти визначаються такими напрямками: підтримка соціально-обґрунтованого рівня фізичної підготовленості студентів; протидія негативним факторам, які впливають на здоров'я і навчання, засобами фізичного виховання; уміння самостійно використовувати засоби фізичної культури в праці й відпочинку, формування загальної та професійної культури, здорового способу життя тощо.

Доведено, що успіхів досягає та молодь, яка вміє оптимально поєднувати високий рівень фізичної підготовленості й теоретичних знань у галузі фізичного виховання [63; 66; 81; 107; 117; 125; 126; 163].

Інтелектуальний розвиток і надбані теоретичні знання дають змогу студентові правильно оцінювати соціальну значущість фізичної культури і спорту, розуміти об'єктивні закономірності фізичного виховання як педагогічного явища, свідомо ставитися до занять і завдань викладача як провідної ланки між пізнанням та самовдосконаленням, із більшим бажанням проявляти самостійність і творчість на заняттях та змаганнях [17; 29; 66; 107].

Теоретичну підготовкою студентів слід розуміти як систему знань, сконцентрованих у спеціальних наукових дисциплінах, які є основою ідей у галузі фізичного виховання і спорту, систему гуманітарних знань, природознавчих дисциплін, пов'язаних із пізнанням і науковим забезпеченням фізичного виховання, а також інтелектуальних умінь та навичок, які формують впевненість і розвивають пізнавальні здібності [17; 20; 29; 63; 66; 107; 115; 125; 148].

Теоретичну підготовку студентів на заняттях із фізичного виховання потрібно розглядати як своєрідну базу для підвищення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тому до викладання теоретичного матеріалу не повинно бути формального ставлення і з боку викладача, і з боку студента.

Теоретичні заняття повинні мати певну мету: формувати в студентів уміння використовувати отримані теоретичні знання на практиці. Окрім того, розширення теоретичних знань студентів дає можливість самостійно мислити, сприяє розвитку самоконтролю та самоаналізу, що, своєю чергою, є запорукою майбутнього самовдосконалення [17; 63; 115; 125; 148].

Однак недостатність науково-методичної літератури й розробок, додаткових засобів інформаційного змісту та відсутність чіткої методики їх використання в навчальному процесі з фізичного виховання не дає змоги забезпечити всебічний розвиток особистості студентів під час занять і поза ними.

Отже, формування у студентів свідомої потреби до систематичних занять фізичними вправами вимагає від викладача пошуку ефективних форм і методів проведення занять, створення відповідного навчально-методичного забезпечення, а також ведення активної пропагандистської діяльності.

Як показують дослідження авторів [20; 29; 150], є відповідна залежність між теоретико-методичним і практичним розділами фізичного виховання студентів, де на основі знань формуються вміння та навички й усвідомлена потреба до систематичних занять фізичними вправами. Викладач повинен широко використовувати різноманітні форми й методи поширення інформації (лекції, бесіди, диспути, дискусії, пояснення, опис, обговорення тощо).

Навчальні програми для вищих навчальних закладів охоплюють всі види підготовки, а кількість годин розподіляють залежно від їх спрямованості диференційовано. Тому складається враження, що окремі види підготовки мають важливіше значення, ніж інші, зокрема теоретична. Однак у програмному матеріалі поставлено низку педагогічних завдань, які стосуються не лише практичних умінь й навичок, а й теоретичних знань [20; 29; 107; 115].

Теоретичний розділ програми визначає той мінімум знань, яким повинні оволодіти студенти, а практичний розділ – матеріал із фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовки, інструкторської та суддівської практики тощо.

Вивчення думки студентів дало нам можливість визначити актуальні напрями теоретичної підготовки, які потрібно втілювати в практику фізичного виховання й застосовувати різні форми втілення передачі знань студентам. До таких тем належать:

- співвідношення біологічних і соціальних вимог;
- вибір індивідуального стилю рухової активності;
- національні й авторські школи фізичного виховання;
- засоби загартування організму;
- основи психофізичного тренування;
- пропаганда здорового способу життя;
- методики самостійних занять і методів самоконтролю.

Одним із пріоритетних напрямів теоретичної й методичної підготовки, який дає змогу розв'язати питання підвищення мотивації до занять фізичним вихованням і привернути увагу молоді до здорового способу життя є гігієнічний підхід [17; 29; 63; 125; 148]. Зміст гігієнічного напрямку фізичного виховання зумовлений різними факторами: віком, станом здоров'я студентів, режимом навчального процесу, спрямованістю занять.

Студентський вік (17–25 років) має специфічні анатомо-фізіологічні характеристики. Тому фізичне виховання повинне сприяти відповідному формуванню організму студентів, усувати відхилення у стані здоров'я, протидіяти шкідливим впливам, які викликані умовами навчання. Звідси виникає потреба систематичних занять фізичними вправами, а також озброєння студентів знаннями у сфері охорони здоров'я.

У навчальних програмах для вищих навчальних закладів педагогічної освіти передбачено вивчення предметів, які стосуються здорового способу життя й безпеки життєдіяльності. Ураховуючи особливості багатьох наукових напрямів, такі дисципліни як «Основи медичних знань та охорона здоров'я

дітей», «Охорона безпеки життєдіяльності», «Валеологія», «Гігієнічні основи фізичного виховання» набувають актуальності як науково-методичне забезпечення теоретичного розділу програми з фізичного виховання [20; 29; 107; 115; 125].

Головним напрямом набуття знань із предмета «Фізичне виховання» в межах теоретичного та методичного розділів повинні бути валеологічний та гігієнічний напрями.

Поглиблене теоретичне підґрунтя курсу «Фізичне виховання» в обсязі гігієнічних і валеологічних знань дає можливість студентам вищих навчальних закладів поглибити свої знання, свідомо ставитися до занять і змін власної фізичної кондиції, зміцнити прагнення кожної особистості до самовдосконалення, підвищити зацікавленість та мотивацію до занять фізичними вправами.

Фізична культура, представлена у ВНЗ як навчальна дисципліна й найважливіший базовий компонент формування загальної культури молоді, сприяє гармонізації тілесно-, духовної єдності, забезпечує формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне та психічне благополуччя молоді [17; 63; 66; 97]. На думку І.В. Кривенцової, обізнаність людини у сфері фізичної культури, сформованість її поняттєвого апарату, знання про загальні положення і принципи фізичної культури надають можливість сучасній людині відчувати себе не лише грамотною та освіченою, а й ще закладають навички здорового способу життя, формують ціннісне ставлення до спорту та фізичного виховання [100]. Під час досліджень з'ясовано, що рівень засвоєння теоретичних знань і методичних умінь компонентів фізичної активності тісно взаємопов'язаний з основними блоками професійної підготовки студентів і їх майбутньою професійною діяльністю [100]. Результати досліджень засвідчують, чим більше в студентів знань про фізичну культуру, чим більше розвивається в них розумовий компонент рухової діяльності, тим вищі результати в засвоєнні умінь і навичок, вихованні рухових здібностей, формуванні інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Невідповідність змісту теоретичної підготовки студентів із дисципліни «Фізичне виховання» сучасним вимогам життєдіяльності; системи оцінювання цих знань, яка не враховує достатньою мірою освітнього складника сучасним реаліям сьогодення; вимоги до теоретичної підготовки випускника ВНЗ та стану методичного забезпечення у вищій школі зумовлюють потребу проведення теоретичних та експериментальних досліджень.

На думку [160; 178], відсутність у студентів теоретичних знань із фізичного виховання різко знижує ефективність навчання й виховання, зменшує інтерес до занять фізичними вправами, заважає прищеплювати студентам позитивне ставлення й потребу в систематичних самостійних заняттях фізичною культурою.

На думку [102], освітня практика недостатньо сприяє формуванню ціннісного ставлення студентів до фізичної культури, прояви ними творчості, навичок самостійних занять фізичною культурою. Однією з причин цього науковці вбачають у слабкій теоретичній розробленості основ неспеціальної фізкультурної освіти. Питанню засвоєння теоретичного матеріалу з фізичного виховання у вищій школі тривалий час не приділяли належної уваги. На думку Т. Сичової, цьому сприяла й наявність низки об'єктивних причин, які істотно ускладнюють процес викладання й засвоєння теоретичного матеріалу, головні з яких – неоднорідність навчального матеріалу, належність до різних сфер наукового знання, різнорівнева складність, різний ступінь прикладного значення [17; 20 63; 107; 125].

Н. Н. Завидівська зазначає, що навчальна програма з дисципліни «Фізичне виховання» передбачає, поряд із практичними заняттями, засвоєння студентами теоретичного й методико-, практичного розділів, покликаних формувати в студентів здоров'язбережувальне мислення та світогляд [81]. Однак у реальній практиці ВНЗ різного професійного спрямування повноцінно реалізувати цілі теоретичного й методичного розділів досить складно [44; 107; 115; 125]. Як зазначає Ю. М. Вихляєв, зменшення кількості годин, відведених на фізичне виховання, обмеженість фінансування навчальних

закладів, застаріле методичне обґрунтування організаційних форм навчального процесу, які не відповідають сучасним реаліям сьогодення, значно погіршують якість фізичного виховання в навчальних закладах України [48].

Фізичну культуру у ВНЗ розглядають як засіб формування й удосконалення лише рухових умінь і навичок, розвитку фізичних здібностей, що не сприяє ефективному формуванню цілісної особистості студента й усвідомленого становлення до фізичної культури як до цінності.

Дослідження природи творчості і її розвитку сьогодні є надзвичайно актуальною проблемою, що поставила вимогу в педагогічній науці почати пошуки нових дидактичних шляхів формування творчих здібностей молоді. Одним із них бачать зближення методів і засобів навчання з методичними прийомами, у яких відображається творча діяльність.

Загальновідомо, що вивчення однакового за змістом матеріалу можна здійснювати по-різному з погляду застосовуваних методів, засобів та організаційних форм. Залежно від дидактичної технології, що використовується, можна одержати різний розвивальний ефект.

Так, систематично застосовуючи прогресивні методи активізації пізнавальної діяльності, що дозволяють включати студентів у процес творчого засвоєння знань, можна сприяти розвитку їх творчих здібностей. Навпаки, у разі обмеження викладу матеріалу традиційними прийомами без створення проблемних ситуацій потенційні розвивальні можливості занять використовуються не повністю [17; 20; 125].

В модульному навчанні при формуванні знань з фізичного виховання у студентів вищих навчальних закладів потрібно використовувати інтенсивні технології навчання, спрямовані на розкриття творчих здібностей студентів, зокрема і проблемне навчання.

Творче засвоєння студентами знань і способів діяльності передбачає[179; 182].:

- самостійне перенесення знань і вмінь у нову ситуацію;
- бачення нових проблем у знайомих стандартних умовах;

- бачення структури об'єкта, що вивчається;
- бачення нової функції знайомого об'єкта;
- уміння бачити альтернативу вирішення, альтернативу підходу до його пошуку;
- уміння комбінувати раніше відомі способи вирішення новим способом; уміння створювати оригінальний спосіб вирішення при відомих інших та ін.

Творчість вимагає оригінальності, уміння відмовитися від стереотипів діяльності [20; 63; 107].

Технологія проблемного навчання – це спеціально створена система специфічних прийомів і методів, що сприяють тому, щоб студент самостійно здобував знання й навчався самостійно їх застосовувати при виконанні нових пізнавальних практичних завдань, а не одержував знання в готовому вигляді або виконував завдання за зразком [182].

При формуванні знань студентів з фізичного виховання слід пам'ятати, що за інших рівних умов навчальний матеріал засвоюється надійніше і глибше, якщо студентів зацікавити темою і підтримувати цей пізнавальний інтерес [17; 63; 125]..

Необхідно також підкреслити, що проблемність є невід'ємною рисою педагогічного процесу. Однак проблемним є не будь-яке заняття. Усе залежить від того, який обсяг методів та організаційних форм, властивих проблемному навчанню, використовується на занятті.

Структурними елементами проблемного навчання є такі методичні прийоми [179]:

- актуалізація вивченого матеріалу;
- створення проблемної ситуації;
- постановка навчальної проблеми;
- побудова проблемного завдання;
- розумовий пошук і вирішення проблеми (формулювання гіпотези або декількох гіпотез, що ґрунтуються на припущеннях уже відомих фактів;

доведення гіпотез, аналіз можливих помилок, передбачення природних наслідків з кожної гіпотези, узагальнення);

– перевірка вирішення проблеми і повторення.

На заняттях з фізичного виховання потрібно широко використовувати: «Проблемну ситуацію», «навчальну проблему» і «проблемне завдання» [125; 179; 182].

Проблемна ситуація – усвідомлене студентом ускладнення, шляхи подолання якого вимагають пошуку нових знань, нових способів дій. Проблемна ситуація – джерело мислення.

Проблемна ситуація може виникнути [125; 179; 182].:

1) коли перед студентами постає необхідність використовувати раніше засвоєні знання в нових практичних умовах;

2) коли є суперечності між теоретично можливим шляхом вирішення і його практичною нездійсненністю;

3) внаслідок суперечності між практично доступним результатом і відсутністю знань для теоретичного обґрунтування;

4) якщо студент не знає способу виконання поставленого завдання, не може дати пояснення нового факту в навчальній і життєвій ситуації, тобто усвідомлює недостатність колишніх знань для такого пояснення. У цьому випадку проблемна ситуація переростає в навчальну проблему.

Навчальна проблема – це проблемна ситуація, взята студентом до вирішення на основі наявних у нього засобів (знань, умінь, досвіду пошуку). Навчальна проблема звичайно виражається у формі питання. Ознаки навчальної проблеми – наявність проблемної ситуації, певна готовність студента до пошуку вирішення, можливість неоднозначного вирішення [182].

Проблемне завдання є навчальною проблемою, що вирішується при заданих умовах або параметрах.

Будь-яка навчальна проблема і проблемне завдання є штучною дидактичною конструкцією, оскільки вони спеціально будуються з навчальною метою.

Постановка проблемної ситуації, створення умов для її переходу в навчальну проблему, конструювання проблемного завдання – це лише початковий момент у проблемному навчанні. Далі студенти під координуючим впливом викладача повинні самостійно виконати такі творчі розумові операції [179; 182]:

- висунути можливі варіанти вирішення пізнавальної проблеми, висловити гіпотези;
- теоретично або практично перевірити гіпотези;
- сформулювати пізнавальний висновок.

Проблемне навчання складається з двох взаємозалежних елементів: проблемного викладання і проблемного навчання [182].

Проблемне викладання – це діяльність викладача із забезпечення умов проблемного навчання студентів шляхом навмисного створення системи послідовних проблемних ситуацій і керування процесом їх вирішення студентами.

Проблемне навчання – особлива структура творчої навчальної діяльності студентів вищих навчальних закладів із засвоєння знань і способів діяльності з наявністю аналізу проблемних ситуацій, формулювання проблем та їх вирішення за допомогою висування припущень, обґрунтування і доведення гіпотез.

У педагогічній практиці розрізняють три методи проблемного навчання, що характеризуються своїми системами дій викладача і студентів: проблемне нашарування навчального матеріалу, частково-пошуковий і дослідницький [63; 125; 179; 182].

Сутність проблемного нашарування навчальної інформації полягає в тому, що, створивши проблемну ситуацію, викладач не просто повідомляє кінцеві висновки, а відтворює якоюсь мірою шлях відкриття, розкриває внутрішні суперечності, демонструє шлях наукового пошуку.

Частково-пошуковий метод передбачає, що студенти під керівництвом викладача частково здійснюють самостійне вирішення навчальних проблем.

Знання сутності проблемного навчання викладачами ВНЗ, незважаючи на різні підходи до такого навчання і його багатогранність, диктується не лише тим, щоб підвищити інформативність процесу навчання з фізичного виховання взагалі, але й підготувати кожного студента до творчого вирішення проблем, поставлених життям [63; 179].

Обов'язкова умова ефективності методики модульного навчання студентів у процесі фізичного виховання – їх рівень теоретичної підготовленості, систематичне й послідовне формування в них знань із основ здорового способу життя, методики самостійних занять фізичною культурою, спортивного тренування, відновлення працездатності.

Аналіз результатів тестування констатував, що рівень сформованості знань із основних тем відповідає середньому та низькому (рис. 2.4).

Варто відзначити, що низький рівень знань студенти показали з таких тем: «Фізична культура і основи здорового способу життя», «Основи спортивного тренування та спортивні змагання (організація і проведення)», «Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури», «Організація і методика самостійних занять різними видами рухової активності».

Таблиця 2.4

Рівень знань із фізичного виховання студентів експериментальної та контрольної груп до педагогічного експерименту ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Розділ знань	Група студентів	
	експериментальна ($n = 105$)	контрольна ($n = 102$)
1	2	3
Фізична культура й основи здорового способу життя	$2,43 \pm 0,03$	$2,35 \pm 0,04$

Продовження таблиці 2.4

1	2	3
Гігієнічні й фізіологічні вимоги до занять фізичними вправами	$2,42 \pm 0,05$	$2,44 \pm 0,04$
Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості: традиційні й нетрадиційні	$2,51 \pm 0,06$	$2,59 \pm 0,05$
Основи спортивного тренування та спортивні змагання (організація і проведення)	$2,38 \pm 0,05$	$2,49 \pm 0,06$
Основи раціонального харчування під час різних видів рухової активності	$2,41 \pm 0,06$	$2,38 \pm 0,05$
Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури	$2,39 \pm 0,05$	$2,37 \pm 0,04$
Організація й методика самостійних занять різними видами рухової активності	$2,46 \pm 0,04$	$2,40 \pm 0,04$
Професійно-прикладна фізична культура	$2,48 \pm 0,05$	$2,32 \pm 0,06$
Техніка безпеки на заняттях, страхування та самострахування	$2,54 \pm 0,04$	$2,41 \pm 0,06$
Перша медична допомога при травмах	$2,47 \pm 0,04$	$2,34 \pm 0,05$
Лікарський контроль та самоконтроль	$2,52 \pm 0,07$	$2,40 \pm 0,07$
Основи атлетизму	$2,56 \pm 0,06$	$2,35 \pm 0,05$

Закінчення таблиці 2.4

1	2	3
Основи методики тренування в обраному виді рухової активності	$2,50 \pm 0,05$	$2,31 \pm 0,06$
Організація і методика проведення занять з обраного виду рухової активності	$2,46 \pm 0,04$	$2,28 \pm 0,05$
Середній рівень сформованості знань	$2,47 \pm 0,05$	$2,39 \pm 0,06$

Отримані дані дають змогу стверджувати, що рівень знань у переважній більшості студентів не дає їм можливості ефективно організувати самостійні заняття фізичними вправами.

2.3. Фізична підготовленість студентів як основа успішного модульного навчання в процесі фізичного виховання

Фізичне виховання та спорт – складова частина виховного процесу молоді й повноцінного життя дорослого населення України й повинні ґрунтуватися на зміцненні фізичного й психічного здоров'я, комплексному підході до формування розумових і рухових якостей особистості, удосконалення фізичної та психічної підготовленості до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних методів і форм фізичного вдосконалення [15].

Фізична культура й спорт – важлива сфера соціальної політики громадянського суспільства, ефективний засіб організації дозвілля та підвищення якості життя, досягнення оздоровчого й виховного ефекту. З огляду на це, перед вищою професійною освітою постає завдання здійснення

підготовки кваліфікованого спеціаліста для забезпечення задовільного стану фізичного та психічного здоров'я студентської молоді. Школа й університети роблять усе можливе, щоб молоде покоління зростало здоровим, усебічно та гармонійно розвиненим. І значна роль у цьому належить фізичній підготовленості студентської молоді [45; 116; 144; 187; 195; 201; 205].

На етапі сьогодення характерною рисою багатьох професій є висока вірогідність виникнення нестандартних і складних ситуацій, які вимагають від людини максимальної напруги фізичних та духовних сил. Тому невід'ємна складова частина навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі – фізичне виховання, основні завдання якого спрямовані на зміцнення здоров'я студентської молоді, забезпечення гармонійного фізичного розвитку, досягнення високого рівня фізичної підготовленості, формування здорового способу життя [11; 144; 155; 156; 161; 188; 192; 202; 205].

Один із головних принципів фізичного виховання – принцип оздоровчої спрямованості, зміст якого полягає в забезпеченні оздоровчого ефекту в процесі занять фізичними вправами [34; 36; 72; 102; 104; 109; 116; 117], сьогодні стає вкрай актуальним для фізичного виховання студентської молоді.

Важливий компонент здоров'я, основою високої працездатності та життєздатності, базою, завдяки якій відбувається вся рухова діяльність людини, – рівень фізичної підготовленості. У зв'язку із цим зміцнення здоров'я й підвищення фізичної підготовленості студентів на основі ефективних, науково обґрунтованих програм із фізичного виховання має першочергове соціально-економічне значення [31; 58; 102; 136] – одне з першочергових завдань кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Водночас кафедри фізичного виховання з використанням сучасних методик фізичної підготовки не задовольняють природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності. Окрім того, причини низької фізичної підготовленості студентської молоді та погіршення стану її здоров'я закладені ще на ранньому етапі виховання дітей у сім'ях, школах, професійних навчально-виховних закладах тощо. Фізична підготовленість – важлива

характеристика стану здоров'я та інтегральний показник фізичної активності студентів [28; 192; 205].

Найбільш поширеним питанням у роботах, присвячених вивченню підвищення ефективності навчального процесу студентів, є засоби й методи покращення рівня їх загальної фізичної підготовки [7; 21; 43; 138, 177]. Ці питання досконало досліджували, автори розробили комплексні педагогічні впливи під час занять із фізичної культури із застосуванням елементів легкої атлетики, гімнастики, важкої атлетики та плавання.

Широкий спектр впливу засобів загальної фізичної підготовки на організм студента в умовах навчальної групи загалом не дає змоги цілеспрямовано й ефективно розвивати «відстаючі» фізичні якості, проводити корекцію рухових умінь кожного студента в умовах занять із фізичної культури в навчальній групі [21; 177; 185].

Фізична підготовленість людини – один із критеріїв здоров'я, а в практиці фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах – основний критерій його ефективності. Тому методика організації та проведення занять із фізичного виховання у вищому навчальному закладі потребує подальшого вдосконалення, зокрема розроблення й наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості процесу фізичного виховання [73; 109; 157]. Виникає потреба пошуків нових форм і методів проведення занять, організації навчального процесу з фізичного виховання студентів.

Фізичну підготовленість трактують як педагогічний процес, під час якого розв'язується комплекс освітніх, виховних, оздоровчих завдань, формуються спеціальні знання, уміння, навички, створюються сприятливі умови щодо цілеспрямованого розвитку важливих фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, координації, швидкості. Науковці [31; 59; 71; 137; 146] зазначають, що фізична підготовка студентів має свої специфічні відмінності, зумовлені, з одного боку, особливостями індивідуального, морфофункціонального, психічного розвитку, з іншого – характером завдань,

які відрізняються прикладною спрямованістю й забезпечують усебічну їх підготовку до майбутньої професійної діяльності.

Усі компоненти системи фізичної підготовки молоді будуються на біологічних закономірностях функціонування організму та мотиваційному ставленні особистості до занять фізичними вправами. Зі свого боку, як педагогічний процес, система фізичної підготовленості реалізується через конкретну соціальну систему, яка забезпечує правове й програмно-нормативне регулювання у сфері фізичного виховання [77; 165; 170].

Забезпечення фізичної підготовленості студентів убачаємо в здійсненні спортивного спрямування навчальних груп, які, як засвідчують досвід й аналіз останніх досліджень, мають вищі показники фізичної й функціональної підготовленості порівняно зі студентами, котрі займалися за програмою загальної фізичної підготовки. Найчастіше в групах зі спортивною спрямованістю занять застосовуються елементи спортивних ігор, різновиди гімнастики, інших видів спорту.

Перевага такої форми організації занять – високий емоційний фон і можливість урахування інтересів студентів. У досягненні основної мети у фізичному вихованні, яка полягає в набутті оптимального стану фізичного здоров'я різних верств населення, учені схиляються до розроблення авторських методик, у яких експериментально доведено ефективність методики навчання студентів з урахуванням спортивних спеціалізацій студентів і рівня розвитку рухових здібностей, що сприяє якіснішому засвоєнню навчального матеріалу відповідно до кредитно-модульної системи навчання.

Фізичне виховання у ВНЗ повинно сприяти зміцненню здоров'я й розвитку рухових здібностей. Для розв'язання цих завдань потрібно досліджувати рівень фізичної підготовленості студентів і на основі отриманих результатів ураховувати індивідуальні особливості, проводити ефективні заняття з фізичного виховання. Факт існування тісного взаємозв'язку між здоров'ям молоді й організацією та методикою фізичного виховання підтверджується в роботах багатьох провідних науковців [11; 83; 102; 155;

157; 180]. В умовах сьогодення одним із найбільш доступних і найефективніших засобів профілактики захворювань, підвищення розумової фізичної працездатності є фізичне виховання [115].

Рівень фізичної підготовленості студента залежить від оволодіння ним засобами, формами та видами фізичної підготовки, які використовують під час навчальних і самостійних занять фізичними вправами. Використовуючи відповідні фізичні вправи й регулюючи інтенсивність їх виконання, можна цілеспрямовано впливати на стимуляцію всіх систем організму, підвищувати рівень їх функціонування, тим самим забезпечувати високий рівень фізичної підготовленості студентів [145].

Фізична підготовленість – це готовність студента до виконання фізичних навантажень, передбачених навчальною програмою. Вона розкриває рівень розвитку фізичних якостей, який був досягнутий у процесі фізичного виховання. Фізична підготовленість – результат фізичної активності студентів, їх інтегральний показник, тому що під час виконання фізичних вправ у взаємозв'язок вступають всі органи й системи організму [31; 71; 77; 137]. Досягнення та підтримання її на високому рівні дає змогу сформувати підґрунтя збереження й покращання стану здоров'я студентів та забезпечити високу працездатність упродовж багатьох років життя. Отже тенденція до його істотного погіршення спостерігається з року в рік. На сьогодні стан здоров'я студентів, інтегральним показником якого є стан фізичної підготовленості, – один із важливих предметів багатьох досліджень. У сучасній науковій літературі значну увагу звернено на рівень фізичного здоров'я студентської молоді [6; 15; 34]. За науковими даними, останнім часом спостерігається стійке його погіршення. Основна маса досліджень констатує загальну закономірність збільшення кількості студентів, які мають певні захворювання, зниження рівня фізичної підготовленості та морфологічного стану [34; 77; 146].

Визначено, що успіх організації фізичного виховання нерозривно пов'язаний із діагностикою рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості

студентів. Загалом учені вказують на його невисокий рівень. На думку окремих авторів [6; 15; 34], саме низький рівень фізичного розвитку і є головною причиною захворювань. У результаті щорічних оглядів студентів різних ВНЗ України встановлено, що 70–80 % першокурсників має відхилення у стані здоров'я, а 70 % із них низький рівень фізичної підготовленості. За даними численних досліджень [6; 15; 34], упродовж останніх п'яти років на 46 % збільшилася кількість студентської молоді, яка за станом здоров'я неспроможна повною мірою використовувати засоби загальноприйнятої системи фізичного виховання й віднесена до спеціальних медичних груп.

Зазначимо: вивчення стану здоров'я студентів та визначення рівня їх фізичної підготовленості – важливе завдання для обґрунтування спрямованості фізичного виховання у ВНЗ.

Фізична підготовленість розглядають не лише як функцію рухового апарату, а і як функціонування цілісного організму [28]. Так, фізична підготовленість студентської молоді має зв'язок із рівнем фізичного здоров'я, але не можна однозначно стверджувати, що студент, який має високий рівень фізичного здоров'я, також має й високий рівень фізичної підготовленості. Тому результати рухових тестів студентів із «безпечним» рівнем можуть слугувати як ціль для розвитку рухових якостей студентів із нижчими рівнями фізичного здоров'я.

Очевидно, що фізична підготовленість передовсім повинна бути орієнтована на покращення здоров'я студентів і лише опосередковано на результати рухових тестів [34].

У більшості студентів спостерігається недостатній розвиток загальних професійно важливих якостей. Це значно гальмує засвоєння рухових компонентів обраної спеціальності й наступну професійну адаптацію. Одна з основних причин, яка негативно впливає на розвиток функцій організму, забезпечуючи адаптацію до навчальної та виробничої діяльності, – малорухливий режим, адже відомо, що під час фізичної активності підвищується

неспецифічна стійкість організму до негативних впливів охолодження, перегріву, опромінення, обсягу інформації [45; 161; 177].

Особливо можна відзначити першокурсників, у яких відбувається процес адаптації організму до нових умов життєдіяльності, коли звичний ритм навчання й способу життя в школі переходить до нової діяльності у ВНЗ, де діє велика кількість різних факторів, які навантажують інтелектуальну сферу й рухову діяльність студентів. Останнім часом спостерігається низький рівень фізичної підготовленості студентів, які вступають на перший курс вищого навчального закладу [15; 77; 137].

Численні дані показують, що цілеспрямований вплив через засоби фізичного виховання дає змогу досягти відомого ефекту в зміцненні здоров'я. Однак завдання полягає не лише у використанні оптимальних засобів фізичного виховання залежно від віку, статі, вихідного рівня здоров'я та працездатності. Важливо, простежуючи ефективність їх впливу на організм, уносити корективи в програми фізичного виховання залежно від морфологічного й функціонального стану [77; 136; 142; 185].

Тестовий контроль фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів – методологічна основа управління системою фізичного виховання у ВНЗ. Пошуки способів підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів розглянуто в роботах Г. П. Грибана, А. В. Магльованого, Т. О. Лози, О. Т. Кузнєцової, С. І. Присяжнюка й інших науковців. Багаторічний педагогічний досвід і наукові дослідження вчених дають підстави стверджувати, що фізична підготовленість студентів вищих навчальних закладів закладається ще в ранні роки, у юності, особливо під час навчання в школі.

Від того, наскільки буде підготовленим абітурієнт, із яким рівнем здоров'я він прийде до вищого навчального закладу, залежать зміст і рівень навантаження на заняттях із фізичного виховання у вищих навчальних закладах, зрештою – рівень його фізичної підготовленості [156]. У наукових джерелах наведено дані про фізичний розвиток і рівень фізичної підготовленості випускників загальноосвітніх шкіл [155; 156]. Упродовж багатьох років

спостерігається значне погіршення здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості учнівської молоді. Науковці вказують, що в абітурієнтів, які вступили на перший курс ВНЗ, спостерігається низький рівень фізичної підготовленості. Н. Семенова, А. Магльований стверджують, що фізична підготовленість студентської молоді 15–17 років із різним рівнем здоров'я перебуває в безпосередньому зв'язку з обсягом рухів, які реалізуються в повсякденній діяльності [117].

Професор Г. П. Грибан, оцінивши стан здоров'я студентів у навчальному процесі з фізичного виховання [58] і провівши аналіз динаміки показників фізичної підготовленості студентів різних років навчання, зазначив, що кількісний склад студентів, віднесений до того чи того рівня фізичної підготовленості, є різним, проте загалом він характеризує низький стан фізичної підготовленості студентської молоді України [58; 115; 146]. Відмінність показників у різних учених залежить від загальної вибірки студентів, спеціальності, регіону, методики проведення навчальних занять, рівня фізичної підготовленості студентів до вступу у ВНЗ, періоду тестування тощо [115; 146]. У дослідженні науковець проаналізував результати тестів ще радянських часів, порівняв із сучасними результатами аналогічних тестів і зробив висновок, що рівень фізичної підготовленості батьків не був кращим, ніж його мають їх діти – сучасні студенти [58]. Як відомо, робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» передбачає періодичне оцінювання фізичної підготовленості студентів лише за 3–5 основними та 2–3 варіативними (переважно для студентів спеціальних медичних груп) тестами [58; 72], що не дає можливості повністю оцінити інші сторони підготовленості молоді. За допомогою спеціальних досліджень доведено, що адаптація студентів до вимог навчального процесу відбувається на фоні недостатнього рівня фізіологічних функцій організму [136; 146]. На першому курсі рівень фізичної підготовленості студентів низький, на другому – може дещо підвищуватися, на третьому – знову знижується, що є результатом

зіставлення впливу збільшення навчального навантаження, соціальних, екологічних і психологічних чинників життєдіяльності [136; 146].

Автори зазначають, що оперативний контроль ефективності тренувальних засобів загальної фізичної підготовки досить утруднений унаслідок діапазону широти їх впливу на організм [145].

Визначення рівня фізичної підготовленості має важливе значення при рекомендації рухового режиму, виборі чи складанні програм оздоровчих тренувань, а також для оцінювання ефективності дії певних фізичних навантажень на організм. У науковій літературі фізичну підготовленість поділяють на п'ять рівнів (дуже поганий, поганий, задовільний, добрий, відмінний). Найбільш об'єктивним показником, на основі якого встановлюють рівень фізичної підготовленості, є максимальне споживання кисню, яке, своєю чергою, залежить від функціонального стану серцево-судинної і дихальної системи, системи кровообігу [157; 180].

У теорії і методиці фізичного виховання [157] запропоновано низку шляхів і засобів контролю за розвитком фізичних якостей, які комплексно можуть забезпечити достатньо високий і надійний рівень оцінювання фізичної підготовленості студентів. Є досить багато педагогічних, медико-біологічних та інструментальних методик [7; 36; 45; 73; 83; 109], які дають змогу чітко визначити рівень фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів. Водночас їх фактично не застосовують у навчальному процесі з фізичного виховання для оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів. Їх викладачі вищих навчальних закладів використовують в цілях наукових досліджень у цій сфері.

Аналіз спеціальної літератури [77; 137; 155] показує, що теперішні методи організації фізичного виховання не забезпечують у період навчання у вищих закладах освіти підвищення фізичної підготовленості значної частини студентської молоді. Отже, вчасна і якісна діагностика поточного рівня фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей має важливе прикладне значення. Тому надзвичайно важливо використовувати нові

методичні підходи та інноваційні технології для експрес-оцінювання та формування поточного рівня фізичної підготовленості організму студентів.

Досить ефективною формою оцінювання рівня фізичної підготовленості та взагалі системи фізичного виховання студентів зарекомендувала себе модульно-рейтингова система [13], на сьогодні одна з найбільш удосконалених систем оцінювання знань, умінь, стану фізичної підготовленості та самостійної роботи студентів на кафедрах фізичного виховання. Вона всебічно, послідовно й систематично надає можливість оцінити теоретичні знання студентів упродовж усього періоду навчання, у практичному розділі передбачає удосконалення тестів із фізичної підготовки від курсу до курсу, розкриває зміст і структуру професійно-прикладної фізичної підготовки, має критерії оцінювання самостійної роботи студентів.

Рівень фізичної підготовленості визначалися за результатами розвитку фізичних якостей відповідно до нормативних вимог, розроблених у вищому навчальному закладі. На основі проведеного аналізу результатів, який уключав біг 100 м, біг 3000 м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, нахил тулуба вперед із положення сидячи, підйом переворотом на перекладині, піднімання в сід із положення лежачи, підтягування на поперечині, стрибок у довжину з місця, стрибок у довжину з розбігу, човниковий біг 4x9 м (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Фізична підготовленість студентів експериментальної і контрольної груп до педагогічного експерименту ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

	група	
	Експериментальна ($n = 105$)	Контрольна ($n = 102$)
1	2	3
Біг 100 м, с	14,08±0,26	14,45±0,26
Біг 3000 м, хв, с	14,14±3,81	14,13±3,30

Закінчення таблиці 2.5

1	2	3
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, <i>кількість разів</i>	38,88±1,9	37,24±1,90
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, <i>см</i>	11,67±1,9	11,90±1,97
Підйом переворотом на поперечині, <i>кількість разів</i>	4,24±1,6	4,15±1,73
Піднімання в сід із положення лежачи за 1 хв, <i>кількість разів</i>	45,7±1,03	43,54±1,93
Підтягування на поперечині, <i>кількість разів</i>	10,18±1,48	9,44±1,64
Стрибок в довжину з місця, <i>см</i>	216,1±2,42	215,8±2,02
Стрибок в довжину з розбігу, <i>см</i>	418,1±2,08	419,1±3,19
Човниковий біг 4х9 м, <i>с</i>	9,83±0,35	9,73±0,16

Установлено, що на початковому етапі навчання фізична підготовленість студентів вищого навчального закладу контрольної і експериментальної груп має переважно середній і низький рівні. Окрім того, між експериментальною та контрольною групою в рівні фізичної підготовленості не виявлено різких відмінностей, що дасть можливість порівняти результати в цих групах по закінченні педагогічного експерименту.

Рівень фізичної підготовленості визначали за результатами розвитку фізичних якостей відповідно до нормативних вимог, розроблених у вищому навчальному закладі. Порівняння даних рівня фізичної підготовленості експериментальної і контрольної груп показало, що майже з усіх нормативів:

біг 100 м (КГ – в $14,45 \pm 0,26$, ЕГ – $14,08 \pm 0,26$); біг 3000 м (КГ – $14,13 \pm 3,30$, ЕГ – $14,14 \pm 3,81$); нахил тулуба вперед із положення сидячи (КГ – $11,90 \pm 1,97$, ЕГ – $11,67 \pm 1,9$); піднімання в сід із положення лежачи (КГ – $43,54 \pm 1,93$, ЕГ – $45,7 \pm 1,03$); підтягування на поперечині (КГ – $9,44 \pm 1,64$, ЕГ – $10,18 \pm 1,48$); стрибок у довжину з місця (КГ – $215,8 \pm 2,02$, ЕГ – $216,1 \pm 2,42$); стрибок в довжину з розбігу (КГ – $419,1 \pm 3,19$, ЕГ – $418,1 \pm 2,08$); човниковий біг 4x9 м (КГ – $9,73 \pm 0,16$, ЕГ – $9,83 \pm 0,35$) показники фізичної підготовленості студентів в обох групах переважно перебувають на низькому та середньому рівні, що засвідчує невисокий рівень фізичної підготовленості студентів.

Виняток становлять лише нормативи – згинання й розгинання рук в упорі лежачи (КГ – $37,24 \pm 1,90$, ЕГ – $38,88 \pm 1,9$) та підйому переворотом на перекладині (КГ – $4,15 \pm 1,73$, ЕГ – $4,24 \pm 1,6$). Із цих нормативів студенти переважно показали високі показники фізичної підготовленості.

Висновки до розділу 2

1. Одна з передумов ефективного модульного навчання студентів вищих навчальних закладів – формування в них стійкого інтересу та мотивації до навчальної діяльності. Наукова література інтерес визначає як активну пізнавальну спрямованість людини на той чи той предмет або явище дійсності, що пов'язана, зазвичай, з позитивним емоційно забарвленим ставленням до пізнання об'єкта або до опанування певної діяльності. Інтерес завжди вибірковий, чим і спонукає особу звертати увагу на об'єкти певного типу, на пізнання їх чи на виконання певної дії. Інтерес відіграє першорядну роль у здійсненні будь-якої діяльності людини: він є одним із найістотніших стимулів до надбання знань, розширення кругозору, підвищує пізнавальну активність людини, викликає прагнення активно працювати в конкретній галузі, є одним із важливих чинників справді творчого ставлення до праці.

2. Необхідна умова формування інтересу до навчальної діяльності – надання студентам можливості проявляти самостійність та ініціативу. Чим

активніші методи навчання, тим легше зацікавити молодь. Цікавою для них є та робота, яка вимагає постійного напруження. Легкий матеріал не викликає інтересу. Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Однак складність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли вона посилює та її можна подолати. В іншому разі інтерес швидко спадає. Важлива передумова його виникнення – новизна навчального матеріалу, позитивна атмосфера в колективі.

3. Аналіз отриманих даних анкетного дослідження засвідчує, що в більшості студентів інтерес до фізичної культури перебуває на середньому рівні. Зокрема, 41,6 % студентів має середній рівень інтересу до занять фізичною культурою; 23,3 % – вище середнього рівня; 10,3 % – високий рівень. Водночас у 9,4 % студентів інтерес перебуває на низькому рівні; у 4,1 % – на нижче середнього рівні. Варто зазначити, що у 6,7 % студентів інтерес до занять фізичною культурою відсутній; 4,8 % студентів взагалі ставляться негативно до таких занять. Невисокий рівень інтересу до занять фізичною культурою пояснюємо недостатнім матеріально-технічним забезпеченням, а також такою організацією фізичної культури у вищому навчальному закладі та використанням таких методик навчання, у яких обмежено враховуються інтереси та уподобання студентів.

4. З результатів анкетування видно, що серед головних мотивів, які спонукають студентів до відвідування обов'язкових навчальних занять із фізичного виховання – це отримання заліку (42,3 %) та небажання мати проблеми за пропуски занять (37,8 %). Інтерес до особи викладача мають від 4,5 % респондентів. Це також позитивно впливає на результати навчання, оскільки викладач який користується авторитетом серед студентів, завжди зуміє більше і краще навчити навчити їх. Тому викладач повинен докладати максимум зусиль для того, щоб студенти були зацікавлені його особою. Бажання підвищити свою фізичну підготовку виявили 35,5 % студентів. Також високий процент виявився і з мотиву покращити своє здоров'я – 33,2 %. Також 3,4 % студентів визначили одним із мотивів звичку до сумлінного

виконання будь-яких обов'язків взагалі. Навчитися техніки улюблених фізичних вправ чи видів спорту виявили в 11,3 % студентів.

5. Лише 5,1 % студентів має регулярні заняття фізичними вправами. Однак це незначна частина студентів. Регулярно, 3 – 4 рази на тиждень, займається 27,5 % студентів; 1–2 рази на тиждень фізичною культурою і спортом – 37,4 % студентів. Така частота занять говорить про несистематичність і безсистемність таких занять. Менше разу займається 19,4 % студентів і практично відсутні заняття в 10,6 % студентів. Отже, виходячи з отриманого матеріалу, можна зробити висновок, що більше половини студентів нерегулярно й мало займаються фізичною культурою і спортом.

6. Аналіз результатів анкетування показав, що негативне ставлення студентів до занять із фізичного виховання найчастіше виникає через відсутність секцій із тих видів спорту, якими б вони хотіли займатися. Частка таких студентів становить 45,8 %. Досить багато студентів (24,5 %) не займається через відсутність спортивної бази та споруд за місцем проживання. 19,4 % студентів стан здоров'я не дає змоги займатися фізичними вправами; 10,2 % студентів визначили такі заняття як нецікаві для них.

7. Аналізуючи, як студенти оцінюють рівень своєї фізичної підготовленості, ми встановили, що 2,1 % респондентів вважає її дуже високою, а 10,3 % – високою. Низький рівень фізичної підготовленості, на думку студентів, має лише 13,4 %. Водночас, досить великий відсоток студентів – 67,5 % – вважає свій рівень фізичної підготовленості таким, що відповідає середньому рівню. З дуже низьким рівнем фізичної підготовленості студентів не виявлено. 6,7 % респондентам важко відповісти на це питання. Як показує опитування, суб'єктивне оцінювання своєї фізичної підготовленості відрізняється від оцінювання на практиці.

8. Для того, щоб самостійно займатися фізичними вправами, потрібно мати знання з організації й методики самостійних занять. Анкетування показало, що 35,6 % студентів вважає, що в них достатньо знань для організації самостійних занять фізичними вправами. Водночас 34,7 % респондентів

вважає, що їм не вистачає таких знань. Великій кількості студентів – 29,7 % – важко відповісти на це запитання.

9. Переважну більшість студентів – 63,6 % – оцінка їх фізичного розвитку та здоров'я іншими не хвилює; 13,2 % – не дуже хвилює, студенти лише звертають на це увагу. Лише невеликий відсоток студентів – 21,9 % – переймається оцінкою інших їх фізичного розвитку та здоров'я; 1,3 % респондентам важко відповісти на це питання.

10. Найважливіша організацій фізичного виховання у вищих навчальних закладах – сформувати зацікавлене ставлення студента до предмета, спонукати інтерес до можливості формування здорового тіла та власного здоров'я в найширшому сенсі цього поняття. Отже, щоб студенти були зацікавлені фізичною культурою і спортом, потрібно враховувати їх прагнення, мотиви, інтереси, види фізичних вправ, якими вони хотіли б займатися. Зокрема, студенти університету, відповідаючи на запитання анкети «Якими видами фізичних вправ Ви б хотіли займатися на заняттях з фізичної культури» найбільший інтерес виявили до атлетичної гімнастики – 42,3 %. Значний інтерес студенти проявляють до плавання – 27,6 % і спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол, теніс, бадмінтон) – 19,7 %. До легкої атлетики проявляють інтерес значно менше респондентів – 10,4 %.

11. Аналіз літературних джерел показав, що кредитно-модульна система занять має великі можливості для індивідуалізації навчання та прогнозування кінцевого результату, врахування інтересів студентів у навчальному процесі. Опитування студентів засвідчило, що 79 % студентів ставляться до неї позитивно, 14 % – негативно, а 7 % студентів, важко відповісти на це запитання. На фізичне виховання в університеті відведено малу кількість академічних годин що, звичайно, недостатньо для належного фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів. Відтак важливе завдання – навчити студентів умінь самостійно організовувати свої заняття фізичними вправами. Проаналізувавши результати анкетування, можна зробити висновки про те, фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів

потребує внесення у свій процес коректив щодо вибору змісту, методики й організації занять. Ця ситуація потребує подальшого поглибленого аналізу проблеми та пошуку шляхів її розв'язання задля пошуку ефективних засобів і методів фізичного виховання, спрямованих на оздоровчу діяльність студентів.

12. Інтелектуальний розвиток і надбані теоретичні знання дають змогу студентові правильно оцінювати соціальну значущість фізичної культури і спорту, розуміти об'єктивні закономірності фізичного виховання як педагогічного явища, свідомо ставитися до занять і завдань викладача як провідної ланки між пізнанням та самовдосконаленням, із більшим бажанням проявляти самостійність і творчість на заняттях та змаганнях. Теоретичну підготовку студентів слід розуміти як систему знань, сконцентрованих у спеціальних наукових дисциплінах, які є основою ідей у галузі фізичного виховання і спорту, систему гуманітарних знань, природознавчих дисциплін, пов'язаних із пізнанням і науковим забезпеченням фізичного виховання, а також інтелектуальних умінь та навичок, які формують впевненість і розвивають пізнавальні здібності [5].

13. Теоретичну підготовку студентів на заняттях із фізичного виховання потрібно розглядати як своєрідну базу для підвищення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тому до викладання теоретичного матеріалу не повинно бути формального ставлення і з боку викладача, і з боку студента. Теоретичні заняття повинні мати певну мету: формувати в студентів уміння використовувати отримані теоретичні знання на практиці. Окрім того, розширення теоретичних знань студентів дає можливість самостійно мислити, сприяє розвитку самоконтролю та самоаналізу, що, своєю чергою, – запорука майбутнього самовдосконалення.

14. Вивчення думки студентів дало нам можливість визначити актуальні напрями теоретичної підготовки, які потрібно втілювати в практику фізичного виховання й застосовувати різні форми втілення передачі знань студентам. До таких тем належать: співвідношення біологічних і соціальних вимог; вибір індивідуального стилю рухової активності; національні й

авторські школи фізичного виховання; засоби загартування організму; основи психофізичного тренування; пропаганда здорового способу життя; методики самостійних занять і методів самоконтролю.

15. Обов'язкова умовою ефективності методики модульного навчання студентів у процесі фізичного виховання – їх рівень теоретичної підготовленості, систематичне й послідовне формування в них знань із основ здорового способу життя, методики самостійних занять фізичною культурою, спортивного тренування, відновлення працездатності. Аналіз результатів тестування констатував, що рівень сформованості знань із основних тем відповідає середньому та низькому рівню. Потрібно відзначити, що низький рівень знань студенти показали з таких тем: «Фізична культура і основи здорового способу життя», «Основи спортивного тренування та спортивні змагання (організація і проведення)», «Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури», «Організація і методика самостійних занять різними видами рухової активності». Отримані дані дають змогу стверджувати, що рівень знань у переважній більшості студентів не дає їм змоги ефективно організувати самостійні заняття фізичними вправами.

16. Важливий компонент здоров'я, основа високої працездатності та життєздатності, база, завдяки якій відбувається вся рухова діяльність людини, – рівень фізичної підготовленості. У зв'язку із цим зміцнення здоров'я й підвищення фізичної підготовленості студентів на основі ефективних, науково обґрунтованих програм із фізичного виховання одне з першочергових завдань кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Водночас кафедри фізичного виховання з використанням сучасних методик фізичної підготовки не задовольняють природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності.

17. Фізичну підготовленість розглядають як педагогічний процес, під час якого розв'язується комплекс освітніх, виховних, оздоровчих завдань, формуються спеціальні знання, уміння, навички, створюються сприятливі

умови щодо цілеспрямованого розвитку важливих фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, координації, швидкості. Рівень фізичної підготовленості студента залежить від оволодіння ним засобами, формами та видами фізичної підготовки, які використовують під час навчальних і самостійних занять фізичними вправами. Досягнення та підтримання її на високому рівні дає змогу сформувати підґрунтя збереження і покращання стану здоров'я студентів та забезпечити високу працездатність упродовж багатьох років життя. Очевидно, що фізична підготовленість передовсім повинна бути орієнтована на покращення здоров'я студентів і лише опосередковано на результати рухових тестів.

18. Оперативний контроль ефективності тренувальних засобів загальної фізичної підготовки досить утруднений унаслідок діапазону широти їх впливу на організм. Досить ефективною формою оцінювання рівня фізичної підготовленості та взагалі системи фізичного виховання студентів зарекомендувала себе модульно-рейтингова система. Ця система сьогодні одна з найбільш удосконалених систем оцінювання знань, умінь, стану фізичної підготовленості та самостійної роботи студентів на кафедрах фізичного виховання. Вона всебічно, послідовно й систематично надає можливість оцінити теоретичні знання студентів упродовж усього періоду навчання, у практичному розділі передбачає вдосконалення тестів із фізичної підготовки від курсу до курсу, розкриває зміст і структуру професійно-прикладної фізичної підготовки, має критерії оцінювання самостійної роботи студентів.

19. Рівень фізичної підготовленості визначався за результатами розвитку фізичних якостей відповідно до нормативних вимог, розроблених у вищому навчальному закладі. На основі проведеного аналізу результатів, який уключав біг 100 м, біг 3000 м, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, нахил тулуба вперед із положення сидячи, підйом переворотом на перекладині, піднімання в сід із положення лежачи, підтягування на поперечині, стрибок у довжину з місця, стрибок у довжину з розбігу, човниковий біг 4x9 м. Установлено, що на початковому етапі навчання

фізична підготовленість студентів вищого навчального закладу контрольної і експериментальної груп має переважно середній і низький рівні. Окрім того, між експериментальною та контрольною групами у рівні фізичної підготовленості не виявлено різких відмінностей, що дасть можливість порівняти результати в цих групах по закінченні педагогічного експерименту. Рівень фізичної підготовленості визначали за результатами розвитку фізичних якостей відповідно до нормативних вимог, розроблених у вищому навчальному закладі. Порівняння даних рівня фізичної підготовленості експериментальної і контрольної груп показало, що практично з усіх нормативів: біг 100 м (КГ – $14,45 \pm 0,26$, ЕГ – $14,08 \pm 0,26$), біг 3000 м (КГ – $14,13 \pm 3,30$, ЕГ – $14,14 \pm 3,81$), нахил тулуба вперед із положення сидячи (КГ – $11,90 \pm 1,97$, ЕГ – $11,67 \pm 1,9$), піднімання в сід з положення лежачи (КГ – $43,54 \pm 1,93$, ЕГ – $45,7 \pm 1,03$), підтягування на поперечині (КГ – $9,44 \pm 1,64$, ЕГ – $10,18 \pm 1,48$), стрибок у довжину з місця (КГ – $215,8 \pm 2,02$, ЕГ – $216,1 \pm 2,42$), стрибок у довжину з розбігу (КГ – $419,1 \pm 3,19$, ЕГ – $418,1 \pm 2,08$), човниковий біг 4x9 м (КГ – $9,73 \pm 0,16$, ЕГ – $9,83 \pm 0,35$) показники фізичної підготовленості студентів в обох групах переважно перебувають на низькому та середньому рівнях. Це засвідчує невисокий рівень фізичної підготовленості студентів. Виняток становлять лише нормативи – згинання й розгинання рук в упорі лежачи (КГ – $37,24 \pm 1,90$, ЕГ – $38,88 \pm 1,9$) та підйому переворотом на перекладині (КГ – $4,15 \pm 1,73$, ЕГ – $4,24 \pm 1,6$). Із цих нормативів студенти переважно показали високі показники фізичної підготовленості.

Основні результати дослідження наведено в розділі 2, *опубліковано* в таких наукових роботах: 163; 165; 169; 170; 193.

РОЗДІЛ 3

РЕАЛІЗАЦІЯ МЕТОДИКИ МОДУЛЬНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

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

На основі аналізу літературних джерел, практики роботи вищих навчальних закладів ми розробили методику модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання, що охоплює мету, завдання, принципи, педагогічні умови, методи, засоби, форми, результати педагогічної діяльності, педагогічний контроль і корекцію навчального процесу (рис. 3.1).

На думку І. О. Смолюка, варто переглянути всю систему усталених консервативних поглядів на предмет «Фізична культура», зміст якого нині складається з формування техніки рухових навичок і вмінь, без попереднього створення міцного фундаменту необхідних рухових якостей та рівня фізичної підготовленості [152; 153].

Основними положеннями, на яких побудована методика роботи за новою моделлю, є індивідуалізація засобів і методів навчання, підвищення обсягів та інтенсивності навчальних занять, акцентований розвиток рухових якостей і на їх основі – рухових умінь, навичок, інтересу до занять та, як наслідок, підвищення результативності педагогічного процесу.

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

У нашій моделі усунуто зайву деталізацію, що розкриває простір для творчості викладача.

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

Для комплексного розвитку рухових якостей і підвищення функціональних можливостей організму ми ефективно застосовували метод «колового тренування». Зазвичай, він застосовувався тоді, коли студенти опановували рухи, включені в число визначених для виконання.

У розв'язанні завдань щодо посилення фізичної підготовленості студентів найважливіше значення має постійний розвиток їх фізичних якостей на основі сенситивних періодів.

Жодне заняття відповідно до методики не проходило без укралення в нього спеціальних вправ, які сприяють розвитку швидкості, сили, витривалості, координації, гнучкості тощо.

Застосування в повсякденній роботі доступних вправ має стати обов'язковою умовою і в прямому призначенні, і в напрямі сприяння кращому оволодінню студентами руховими вміннями та навичками.

Висока ефективність заняття досягається правильним вибором методичних прийомів. Організацію навчальної діяльності студентів на занятті треба починати з постановки мети, яка повинна бути гранично зрозумілою, чіткою й захопливою.

Розуміння змісту та значення рухів, які вивчають, викликає творчу активність студентів, сприяє формуванню в них прагнення до систематичних занять фізичними вправами. Тому викладачеві потрібно частіше використовувати на занятті завдання, які стимулюють самостійність і творчу ініціативу. Наприклад, запропонувати студентам самим вибрати спосіб подолання перешкод, вправи для розвитку сили, рухливості суглобів і т. д. При цьому викладач повинен уважно спостерігати за правильністю виконання студентами окремих вправ і завдань загалом і тут же виправляти допущені помилки, уносити потрібні корективи.

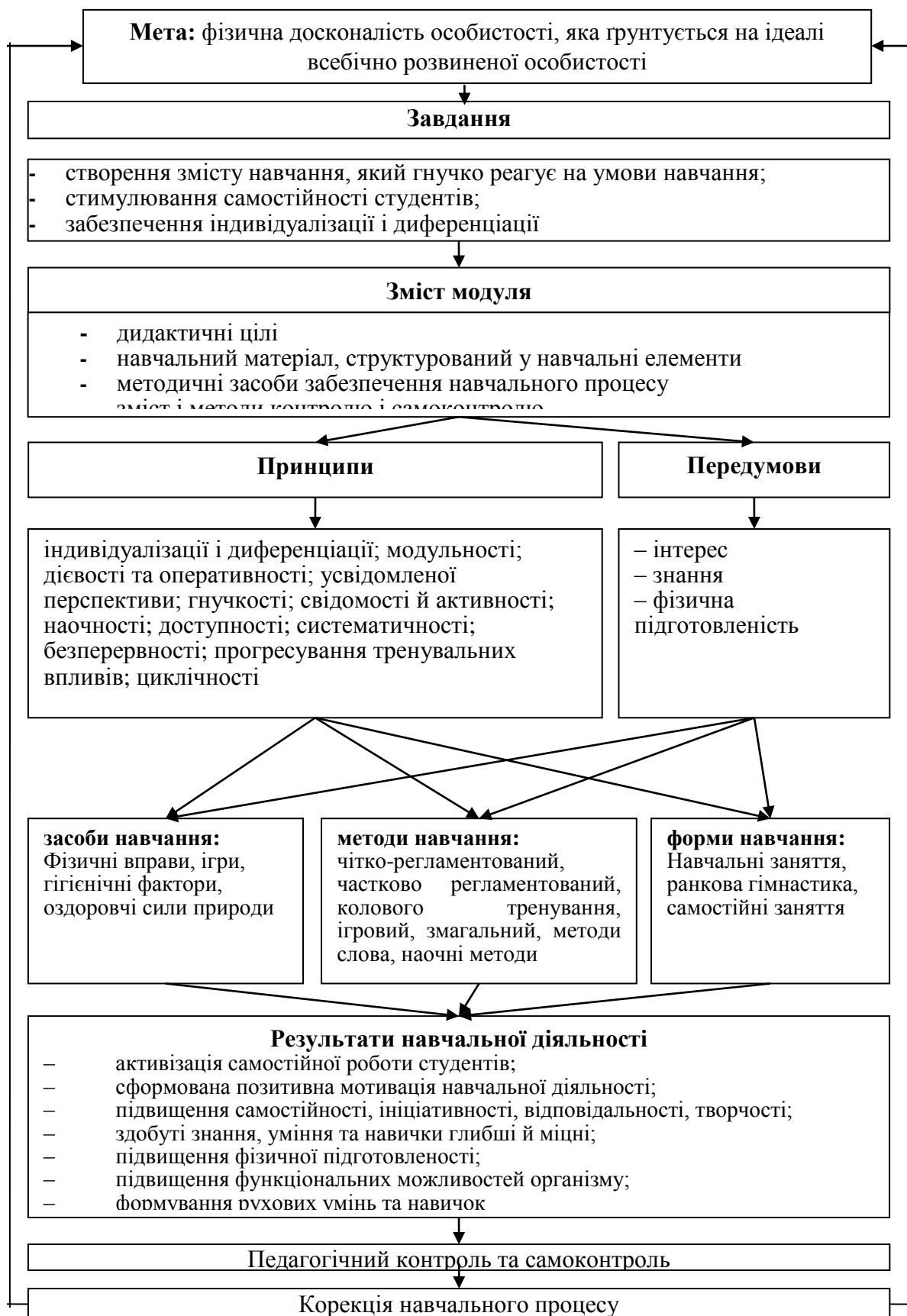


Рис. 3.1. Методика модульного навчання студентів вищих навчальних закладів, розроблена на основі конструювання процесу фізичного виховання

Одна з найважливіших вимог сучасного заняття фізкультури – комплексний підхід насамперед до розвитку рухових (фізичних) якостей. Мається на увазі, що в кожний момент заняття викладач повинен комплексно навчати, розвивати й виховувати студентів. При цьому потрібно так побудувати навчальну діяльність на кожному занятті, щоб вона сприяла формуванню взаємодопомоги й взаємовиручки студентів, привчала їх до колективних дій, розвивала наполегливість, силу волі, тобто сприяла вихованню особистості студента загалом. Природно, що це треба здійснюватися за умови дотримання вікових норм навантаження, санітарно-гігієнічних вимог до приміщень, де проходять заняття, тобто щоб кожне заняття було підпорядковане основній меті фізичного виховання, зміцненню здоров'я студентів. Усе це є неодмінною умовою і в тому разі, коли постійно на заняттях розв'язують завдання навчання, спрямовані на розвиток конкретних рухових якостей як єдиної й реальної основи для навчання рухових умінь і навичок та формування мотивації в кожного студента.

Отже, на практиці потрібно враховувати принцип випереджального розвитку рухових якостей під час розроблення змісту навчальної діяльності. При цьому, приділяючи увагу розвитку однієї якості, потрібно постійно пам'ятати про їх комплексний розвиток. Конкретне співвідношення часу на навчання й розвиток рухових якостей має визначати викладач, ураховуючи зміст досліджуваного матеріалу та рухової підготовленості студентів. Виховання рухових якостей потрібно планувати систематично, оскільки зниження їх рівня відбувається дуже швидко [193; 194].

На основі аналізу літературних джерел і практики роботи вищих навчальних закладів, спираючися на загальні положення дидактики, ми запропонували загальну схему конструювання модулів у методиці модульного навчання студентів, у якій представлено модулі навчання, мету, завдання, принципи, засоби, методи, форми, результати навчання та контроль навчальної діяльності (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Загальна схема конструювання модулів в експериментальній методиці

Мета – формування знань, підвищення фізичної підготовленості			
1	2	3	4
	Модуль 1 Базовий	Модуль 2 Початкової спеціалізації	Модуль 3 Поглибленої спеціалізації
	Змістові модулі	Змістові модулі	Змістові модулі
Завдання	Освітні, оздоровчі, виховні		
	Розвиток ЗФП; навчання основ техніки рухових дій	Розвиток ЗФП, СФП; закріплення та удосконалення техніки рухових дій	Розвиток СФП, ЗФП; подальше вдосконалення техніки рухових дій
Принципи	Дидактичні	Дидактичні, спортивного тренування	
Засоби	Фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники		
Методи	Слова, наочні, практичні	Слова, наочні, практичні, спортивного тренування, змагальний	
Форми	Навчальні заняття, самостійні заняття, заняття в спортивних секціях		
Результат	Формування знань з основ здорового способу життя, організації самостійних занять, підвищення загальної фізичної підготовленості	Формування знань з організації й методики проведення занять, організації контролю, підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості	Формування знань з основ спортивного тренування, підвищення спеціальної фізичної підготовленості

Закінчення таблиці 3.1

1	2	3	4
Контроль	Тестування загальної фізичної підготовленості, знань	Тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості, знань	Тестування спеціальної фізичної підготовленості знань

Конструюючи зміст фізичного виховання, ми дотримувалися певних правил: зміст розподілили на модулі, які мають конкретну мету й завдання вивчення; модуль має охоплює декілька тем, об'єднаних спільною логікою; у модулях мають об'єднуватися теоретичні та практичні питання, повинні бути виокремлені головні, базові та допоміжні питання, обов'язкові для вивчення чи рекомендовані для ознайомлення; модульний варіант програми має окреслювати перелік знань, умінь і навичок, потрібних для засвоєння в процесі аудиторних занять і самостійної роботи, визначати зміст та методи їх контролю й оцінювання; кожен модуль має за змістом пов'язуватися з попереднім та наступним [162].

Конструюючи зміст занять із легкої атлетики (табл. 3.2.), плавання, спортивних ігор, атлетичної гімнастики ми деталізували вище наведену схему конструювання модулів експериментальної методики.

Таблиця 3.2

Загальна схема конструювання модулів в експериментальній методиці з легкої атлетики

Мета – формування знань, підвищення фізичної підготовленості			
1	2	3	4
	Модуль 1 Базовий	Модуль 2 Початкової спеціалізації	Модуль 3 Поглибленої спеціалізації
	Змістові модулі	Змістові модулі	Змістові модулі

Продовження таблиці 3.2

1	2	3	4
Завдання	Освітні, оздоровчі, виховні		
	Розвиток ЗФП (плавання, атлетична гімнастика, спортивні ігри); навчання основ техніки рухових дій	Розвиток ЗФП (плавання, атлетична гімнастика, спортивні ігри); СФП; закріплення та вдосконалення техніки рухових дій	Розвиток СФП, (плавання, атлетична гімнастика, спортивні ігри); подальше вдосконалення техніки рухових дій
Принципи	Дидактичні	Дидактичні, спортивного тренування	
Засоби	Фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники		
	Техніка бігу в оптимальному темпі; біг на середні та довгі дистанції	Техніка бігу на короткі дистанції; біг на короткі дистанції, стрибок у довжину	Техніка бігу на короткі дистанції; естафетний біг, стрибок у висоту
Етапи	Початковий етап (створити уяву про техніку вправи, індивідуалізація навчання)	Етап оволодіння технікою загалом (виконання вправи в спрощених умовах, а потім в умовах змагань)	Етап оволодіння індивідуальною технікою (виконання вправи в ускладнених умовах, удосконалення індивідуальних варіантів техніки)
Методи	Слова, наочні, практичні	Слова, наочні, практичні, спортивного тренування, змагальний	

Закінчення таблиці 3.2

Форми	Навчальні заняття, самостійні заняття, заняття в спортивних секціях		
Результат	Формування знань з основ здорового способу життя, організації самостійних	Формування знань з організації і методики проведення занять, організації	Формування знань з основ спортивного тренування, підвищення
	занять, підвищення загальної фізичної підготовленості	контролю, підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовленості	спеціальної фізичної підготовленості
Контроль	Тестування загальної фізичної підготовленості знань	Тестування загальної і спеціальної фізичної підготовленості, знань	Тестування спеціальної фізичної підготовленості, знань

Темпи оволодіння складною технікою різноманітних легкоатлетичних вправ залежать не лише від виконання системи дій, які ускладнюються, а й від того, у якій послідовності вивчають види легкої атлетики. Відомо, що раніше набуті навички можуть за механізмом так званого переносу рухових навичок сприяти більш успішному оволодінню технікою виду легкої атлетики (позитивний перенос) або ускладнити формування нових рухових навичок (негативний перенос). У зв'язку із цим процес оволодіння новими рухами потрібно будували так, щоб можна було максимально використовувати

позитивну взаємодію навичок й уникнути негативного впливу раніше засвоєних навичок на ті, які лише починають формуватися. Міцно закріплені рухові навички стабільні й менш піддаються впливу негативного переносу. Не слід одночасно навчати вправ, які відрізняються за характером виконання одних і тих же важливих елементів техніки. Оволодіння технікою суттєво ускладниться, якщо, наприклад, одночасно навчати техніки стрибка в довжину й у висоту.

У навчанні легкої атлетиці ми дотримувалися правильної послідовності. Планування процесу навчання техніки видів легкої атлетики здійснювали на основі відомих дидактичних правил. Так, оволодіння технікою бігу в оптимальному темпі буде сприяти швидшому оволодінню технікою бігу на короткі дистанції, технікою розбігу в стрибках у висоту й у довжину (табл. 3.2). Оволодіння найбільш складною частиною будь-якого стрибка (відштовхування) краще починати з вивчення стрибка у висоту простішим способом «переступання». Точні й технічні рухи під час відштовхування (енергійне розгинання поштовхової ноги й мах іншою) сприяють більш активному відштовхуванню і під час вивчення техніки стрибків у довжину.

У навчанні дотримувалися послідовності у вивченні техніки легкоатлетичних вправ за видами та способами: біг на середні й довгі дистанції, біг на короткі дистанції, естафетний біг, стрибок у висоту, стрибок у довжину (табл. 3.2). Так же само в кожному виді окремому виді також потрібно дотримуватися певної послідовності: у стрибках у висоту спочатку вивчають спосіб «переступання», потім «хвилю», «перекат», «перекидний» і «фосбері-флоп», а в довжину – стрибки в «кроці», «зігнувшись», «ножицями» й «прогнувшись». Під час вивчення стрибка у висоту способом «переступання» наступним для вивчення видом буде стрибок у довжину і т. д. Інакше кажучи, через два–три заняття одними видами слід перейти до вивчення інших видів, що пояснюємо потребою підвищення інтересу тих, хто займається.

Процес навчання техніки легкоатлетичних вправ умовно поділяється на три етапи: початковий етап навчання; етап оволодіння технікою загалом етап оволодіння індивідуальною технікою та спортивною майстерністю (табл. 3.2). Ці етапи взаємопов'язані, тому що кожний наступний починається на базі попереднього. Умовний розподіл цілісного процесу навчання на етапи дає змогу чіткіше визначити завдання й застосувати найбільш ефективні засоби та методи підготовки.

Початковий етап навчання. Багато видів легкої атлетики технічно складні й дуже часто незнайомі студентам взагалі, унаслідок чого потрібно ознайомити їх з особливостями техніки й створити найбільш повну та правильну уяву про рухову дію загалом. Для цього використовували пояснення, показ, демонстрацію кінофільмів, кінограм, відеограм й інших наочних засобів. Після створення уяви про рухову дію, студенти повинні спробувати виконати її. Випробування вправи має велике значення, тому в студентів формуються відчуття, які сприяють створенню глибшого уявлення про рухову дію. Перші спроби виконати вправу дасть змогу виявити, наскільки правильно студенти зрозуміли рухове завдання, і визначити їхні рухові здібності. На основі цього конкретизувалося подальше навчання, визначається ступінь застосування цілісного й розчленованого методів та умов навчання, які сприяють оволодінню руховими завданнями (використання різних підвідних вправ, полегшених снарядів, звукових сигналів, зорових орієнтирів).

Особливо потрібно звертати увагу на індивідуальні особливості студентів під час виконання вправ, урахувати їх рухові здібності. потрібно обов'язково індивідуалізувати. Важливе значення для формування рухової навички має визначення кількості повторень вправ, що залежить від складності техніки. Навчання новим і складним вправам пов'язане з витратою певних нервових зусиль, унаслідок чого швидше настає втома, ніж при повторенні знайомих рухових дій. Тому на одному занятті не слід занадто довго акцентувати увагу на вивченні нових вправ. Для визначення

оптимальної кількості повторень потрібно насамперед визначити характер і ступінь нервової напруги студентів. Інтервали між повторенням вправ використовували не лише для відпочинку, а й для оцінювання й аналізу якості їх виконання. Тривалість інтервалу залежить від технічної складності вправи й фізичного навантаження.

Етап оволодіння технікою загалом. Оволодіння технікою виду, що вивчають, починається з виконання спрощеної цілісної рухової дії, а потім і виду легкої атлетики загалом. Ходьба й звичайний біг не мають потреби в особливому спрощенні, тому що вони є природними рухами. Однак в бігу слід трохи полегшити умови для оволодіння найбільш важливими й технічно складними елементами рухів – повноцінним відштовхуванням однієї й активним махом іншої ноги. Це досягається через повторне пробігання відрізків дистанції, довжина яких залежить від виду бігу. Стрибки у висоту й довжину спрощуються завдяки скорочення розбігу; штовхання ядра – завдяки використанню простіших вихідних положень (у напівоберті чи боком у напрямку метання), а також і більш раціонального прояву зусиль металника для розвитку горизонтальної швидкості. Спрощені вправи спочатку виконували з дещо зниженою швидкістю, а потім, у процесі оволодіння елементами техніки й рухами загалом, із оптимальною швидкістю. На початковій стадії оволодіння спрощеною вправою не слід вимагати суворого дотримання правил змагань. Так, початкові навички в метанні краще формувати не зі спеціального кола, а на звичайному майданчику, але з обов'язковим виконанням вправи відповідно характерних для метання зорових орієнтирів. При використанні спрощеної вправи можна вибірково акцентувати увагу на вдосконаленні окремих рухів. Наприклад, при виконанні стрибків у висоту спочатку акцентували увагу на техніці й силі відштовхування, а потім і на рухах у фазі польоту. Спрощення вправи в метанні дає змогу спочатку приділити велику увагу оволодінню технічно складними й важливими рухами підготовки до заключного зусилля, а потім і оволодінню технікою основної фази метання.

Після оволодіння основами техніки спрощеної вправи слід переходити до вдосконалення окремих елементів або фаз вправи на місцях, які відповідають правилам змагань. Біг по розміченій доріжці, відштовхування від бруска в стрибках у довжину з розбігу, метання з кола й на секторі й т. п. дають можливість уточнити ступінь оволодіння основами техніки й унести корективи в дії студентів, якщо це буде потрібно. Після оволодіння технікою спрощеної вправи переходили до виконання певного виду легкої атлетики загалом; спочатку з уповільненою швидкістю, а потім і з оптимальною, на місцях, які відповідають правилам змагань. Неточності й помилки, які виникають при цьому, слід вчасно усувати багаторазовим й акцентованим виконанням відповідних фаз рухів, спеціальних і підвідних вправ. Після цього знову переходять на виконання вправ загалом. Успіх навчання багато в чому залежав від створення творчої атмосфери під час удосконалення рухових завдань на заняттях, від надання взаємодопомоги при вивченні вправ. Свідоме й активне ставлення до навчання стимулювалося також завдяки проведенню змагань на «кращу техніку» й на «кращий результат». Ці змагання інколи викликають надмірні емоції, тому потрібно стримувати студентів, щоб уникнути перенапруги, акцентувати їх на виконання правильної техніки для досягнення кращих результатів. Змагання на «кращу техніку» й «кращий результат» потрібно проводити за планом. Під час підведення підсумків цих змагань необхідно не лише оцінювати техніку кожного студента, а й здійснювати біомеханічний аналіз і аналіз функціональної діяльності організму, що дасть змогу поглибити знання й полегшить наступне виконання рухових завдань.

Під час навчання техніки легкоатлетичних вправ, доведення їх до автоматизму потрібно враховувати й низку чинників, які негативно впливають на досягнення поставленої мети (сильний вітер, температура повітря, надмірне хвилювання тощо). Звичайно, бігати й стрибати навпроти вітру важче. Ще складніше проводити навчання в холодну та дощову погоду. До подолання цих труднощів студентів потрібно готувати заздалегідь. Отже, уміле

поєднання навчання в нормальних і ускладнених умовах сприяє швидшому формуванню стійкої рухової навички. Це дасть змогу студентам у кожному конкретному випадку знаходити найбільш правильний спосіб для подолання труднощів, які виникають.

Етап оволодіння індивідуальною технікою і спортивною майстерністю.

Після оволодіння правильними основами техніки легкоатлетичних вправ приступали до вдосконалення найбільш ефективних варіантів техніки, що дає змогу використовувати фізичні дані й рухові здібності студентів. Для цього потрібно випробувати різні варіанти техніки й експериментальним шляхом визначити, який із них найбільш результативний. При цьому потрібно враховувати, що навіть найефективніший спосіб або варіант техніки не може відразу ж сприяти максимальному прояву здібностей студентів. На цьому етапі навчання при бігу на короткі дистанції, наприклад, потрібно визначити найбільш вигідне розміщення стартових колодок, темп і довжину кроків; при стрибках у довжину – зупинитися на одному з декількох варіантів розбігу, на ритмі останніх кроків, способі приземлення.

У процесі випробування різних варіантів техніки слід враховувати і рівень спеціальної фізичної підготовленості. Етап оволодіння найефективнішим варіантом техніки може бути значно прискорений завдяки вчасному розвитку спеціальних рухових якостей. Бігунам слід подбати насамперед про розвиток швидкісної витривалості; стрибунам і металникам – про швидкісно-силову підготовку. Отже, на третьому етапі навчання велику увагу потрібно приділяти не лише вдосконаленню техніки, але СФП. Спеціальну підготовку проводять для оволодіння та вдосконалення техніки. Після того, як будуть виконані завдання з оволодіння рухами, потрібно планувати досягнення студентами лише реального спортивного результату. Установка студента на результат, до якого він не готовий, – викликає зайве нервові збудження, що погіршує контроль над виконанням найбільш важливих і складних елементів вправи. Дуже важливо, щоб студенти навчилися самостійно готуватися до участі в контрольних змаганнях і робити правильні висновки по результатах змагань.

Під час навчання й удосконаленні техніки рухів потрібно уважно стежити за правильністю виконання рухових завдань і вчасно виправляти помилки, які виникають. У разі виникнення помилок потрібно насамперед визначити причини появи помилок. При цьому треба звертати увагу не лише на форму руху, а й на характер прояву зусиль. Причинами виникнення помилок можуть бути: нечітка уява про рухову дію; недостатня фізична підготовленість; недостатній руховий досвід студентів; неправильне виконання попереднього елемента (або елементів) техніки; збуджений стан; перевтома. При виявленні помилок потрібно визначити правильність уяви студентів про рухове завдання.

Недостатня фізична підготовленість може бути причиною виникнення помилок лише під час виконання вправи з проявом великих і максимальних зусиль. Правильне закріплення попередніх елементів техніки дасть змогу звернути велику увагу на виконання складніших рухів у вправі.

Виникнення негативних емоцій попереджали завдяки планомірному впливу педагога й привчання студентів до подолання ускладнених умов. При одночасному виникненні декількох помилок потрібно передовсім ліквідувати найбільш суттєві й грубі помилки, а потім виправити інші. Дуже часто з виправленням основної помилки усуваються й інші. Помилки можуть бути виправлені за допомогою ліквідації помилкових рухів й багаторазового правильного виконання рухів. Досить ефективний метод акцентованого виконання основного руху у вправі. У циклічних вправах багато помилок можуть бути усунуті виконанням вправи з меншою швидкістю або подолання довших відрізків дистанції. З появою втоми зникає перенапруга, а рухи в ходьбі й бігу стають більш економічними й технічно правильними.

Схема конструювання модулів в експериментальній методиці навчання студентів вищих навчальних закладів зі спортивних ігор (на прикладі баскетболу) представлена в табл. 3.3.

Практична реалізація принципів навчання має на увазі застосування адекватних засобів і методів. На заняттях із баскетболу використовували і

загальнопедагогічні (слово й сенсорно-образного впливу), і специфічні засоби (фізичні вправи).

Таблиця 3.3

Загальна схема конструювання модулів в експериментальній методиці зі спортивних ігор (на прикладі баскетболу)

Мета – формування знань, підвищення фізичної підготовленості			
1	2	3	4
	Модуль 1 Базовий	Модуль 2 Початкової спеціалізації	Модуль 3 Поглибленої спеціалізації
	Змістові модулі	Змістові модулі	Змістові модулі
Завдання	Освітні, оздоровчі, виховні		
	Розвиток ЗФП (плавання, атлетична гімнастика, легка	Розвиток ЗФП (плавання, атлетична гімнастика, легка	Розвиток СФП, (плавання, атлетична гімнастика, легка
	атлетика); навчання основ техніки рухових дій; створити чітке уявлення про	атлетика); СФП; засвоїти деталі техніки виконання прийому; взаємопов'язано	атлетика); подальше вдосконалення техніки рухових дій; розвивати
	досліджуваний елемент техніки, засвоїти основну структуру ігрового прийому	вдосконалювати техніку й розвивати специфічні фізичні якості, потрібні для реалізації ігрового прийому	здатність максимально відтворювати свій руховий потенціал в умовах ігрового протистояння
Принципи	Дидактичні	Дидактичні, спортивного тренування	

Продовження таблиці 3.3

1	2	3	4
Засоби	Фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники		
	Допоміжні, підвідні вправи. Цілісне виконання різновідностей прийому на змагальної швидкості; вправи в	Допоміжні, підвідні, основні вприви. Вправи в ускладнених умовах (без зорового контролю, в умовах умовної протидії;	Допоміжні, підвідні, основні вприви, вправи з тактики, змагальні вправи. Виконання прийому в ситуаціях
	ускладнених умовах (без зорового контролю, з просторово-часовими обмеженнями, в умовах умовного протидії; відтворення прийому в поєднанні з іншими	відтворення прийому в поєднанні з іншими ігровими діями; змагання на швидкість і точність виконання; ігрові завдання комплексного характеру; естафети та рухливі ігри	безумовної (активної) протидії; взаємодія з партнером в умовах, які моделюють ігрові; вправи змагального характеру; рухливі, підготовчі та навчальні двосторонні ігри; участь у змаганнях
	ігровими діями; змагання на швидкість і точність виконання		

Продовження таблиці 3.3

1	2	3	4
Етапи	Ознайомлення з прийомом. Вивчення прийому в спрощених, спеціально створених умовах. Навчання стійок і пересуванням; навчання техніки володіння м'ячем у нападі; навчання	Поглиблене розучування прийому. Цілісне формування рухового навичку. Оволодіння індивідуальними технікою. Навчання техніки володіння м'ячем у нападі; навчання	Ситуативне вивчення прийому. Закріплення прийому в грі. Оволодіння технікою в ігрових ситуаціях. Навчання ігровим діям (поєднанню прийомів) в нападі і контрдій у захисті.
	техніки протидії та оволодіння м'ячем у захисті	техніки протидії та оволодіння м'ячем у захисті	
Методи	Слова, наочні, практичні (цілісної і розчленованої вправи)	Слова, наочні, практичні (цілісної вправи з вибіркоким	Слова, наочні, практичний (цілісної вправи); моделювання
		відпрацюванням деталей техніки); коловий, ігровий та змагальний	ситуацій ігрового протиборства, ігровий, змагальний
Форми	Навчальні заняття, самостійні заняття, заняття в спортивних секціях		

Закінчення таблиці 3.3

1	2	3	4
Результат	Формування знань з основ здорового способу життя, організації самостійних занять, підвищення загальної фізичної підготовленості	Формування знань з організації і методики проведення занять, організації контролю, підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовленості	Формування знань з основ спортивного тренування, підвищення спеціальної фізичної підготовленості
Контроль	Тестування загальної фізичної підготовленості знань	Тестування загальної і спеціальної фізичної підготовленості знань	Тестування спеціальної фізичної підготовленості знань

Загальнопедагогічні засоби широко застосовували практично на всіх етапах навчання. Практичному засвоєнню матеріалу на заняттях завжди передують повідомлення певної інформації про предмет вивчення.

До специфічних засобів навчання належать фізичні вправи, які поділяють на допоміжні та основні. Критеріями такого поділу слугують їх зміст і спрямованість впливу на організм, що займається.

Допоміжні вправи включають рухові дії, які створюють спеціальний фундамент для успішного оволодіння технікою і тактикою гри. До них належать вправи інших розділів програми: атлетичної гімнастики, легкої атлетики, плавання. З їх допомогою розв'язували завдання і різнобічної

фізичної підготовки, і розвитку спеціальних фізичних кондицій, потрібних під час гри в баскетбол: швидкості, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей, гнучкості.

Основні вправи спрямовані на оволодіння технікою і тактикою гри в баскетбол. До них належать також ігрові завдання, які вимагають ефективного відтворення техніко-тактичних дій у варіативних умовах протидії, уключаючи ігрове протиборство.

При оволодінні технікою гри залежно від складності навчального матеріалу використовували вправи з виконанням ігрових прийомів загалом і частинами.

На заняттях із баскетболу широко застосовували підвідні вправи. За своєю координаційною структурою вони схожі з основними або є їх складовими компонентами й виконуються полегшених умовах: на місці, в уповільненому темпі, за відсутності або обмеженні впливу багатьох факторів. У зв'язку із цим підвідні вправи прості в засвоєнні та прискорюють процес навчання.

На етапі вдосконалення ефективні змагальні вправи, які передбачають виконання вивчених технічних дій у режимі, якщо стимулює одночасний розвиток спеціальних фізичних якостей та освоєння тактики гри.

Вправи з тактики, основу яких складають ігрові прийоми та їх поєднання, сприяють фізичному й розумовому розвитку.

Вивчені ігрові прийоми й техніко-тактичні дії закріплювали в рухливих іграх, адаптованих до баскетболу. А надалі шліфували в підготовчих, навчальних і контрольних іграх, орієнтованих на придбання навичок цілісної ігрової діяльності та безпосередню підготовку до участі в змаганнях.

Ефективність процесу навчання техніці гри в баскетбол значною мірою залежить від уміння викладача вибудувати весь матеріал у певній послідовності, дотримуючися принципів наступності в навчанні.

Техніці гри в баскетбол навчали в такій послідовності:

- 1) навчання стійок і пересуванням;

- 2) навчання техніки володіння м'ячем у нападі;
- 3) навчання техніки протидії та оволодіння м'ячем у захисті;
- 4) навчання ігровим діям (поєднанню прийомів) у нападі й контрдій в захисті.

Це, безумовно, не означає, що прийомам гри в захисті слід навчати лише після засвоєння всієї техніки нападу. Принциповим є те, що навчання конкретного контрприйому має передувати оволодіння відповідною атакувальною дією.

У процесі навчання техніки гри потрібно постійно пам'ятати про нерозривний взаємозв'язок між двома його сторонами – освітою і вихованням та прагнути до його реалізації на кожному занятті. Тут мається на увазі взаємозв'язок між формуванням рухових навичок і розвитком рухових здібностей. Так, наприклад, на перших заняттях під час вивчення передач м'яча паралельно із засвоєнням правильної структури руху логічно буде використовувати завдання для розвитку швидкісно-силових якостей верхніх кінцівок (метання набивних і тенісних м'ячів і т. п.). Це створить передумови для подальшого вдосконалення цього технічного прийому.

Отже, паралельно з вивченням раціональної техніки прийомів потрібно засвоювати індивідуальні тактичні дії. Як тільки сформована основна структура рухової дії і студенти оволоділи правильним її виконанням на тлі прояви потрібного фізичного якості, цільових перевірок потрібно створювати умови ситуаційного навчання. Тут розуміється подальше вдосконалення технічного прийому в найбільш типових для нього, штучно створених ситуаціях ігрового протиборства. Мета – навчити нападника закриванню м'яча, використовуючи слабкі сторони стійки захисника.

Поєднанню прийомів – ігровим діям і адекватним їм контрдіям – навчали відповідно до розширення арсеналу вивчених окремих елементів техніки нападу й захисту. Причому взаємозв'язки між засвоєними одиночними навичками повинні формуватися відповідно до внутрішньої логіки гри в баскетбол. Так, наприклад, прийоми «ведення м'яча» і «ловля м'яча»

об'єднували із зупинкою двома кроками та стрибком, а потім із різновидами кидків в русі й у стрибку. А захисні пересування приставними кроками – з вибиванням м'яча при ловлі та веденні м'яча.

На завершальній стадії оволодіння технічним прийомом або техніко-тактичним дією пропонували його використання в змагальних умовах, наприклад, під час змагання в точності, швидкості його виконання. Або в ефективності його застосування у двосторонніх навчальних іграх. Для акцентованого вдосконалення конкретного навичку гри тут можливу використання спеціальних методичних прийомів, які спонукають до багаторазового повторення даної ігрової дії або до відтворення його в складнішій, екстремальній обстановці:

- зменшення або збільшення розмірів майданчики, кількості гравців, часу гри;
- уведення в гру другого м'яча;
- накладення обмежень на виконання певних прийомів (заборона ведення, строгий ліміт кількості передач визначеним способом або їх кількості до завершального кидка, завершення атак лише вказаним способом);
- ускладнення або спрощення умов виконання ігрових прийомів (гра полегшеним або потяжченим м'ячем, застосування на кільцях пристосувань, які ускладнюють потрапляння в м'яча в кошик).

Спортивні змагання будь-якого рангу – основний критерій успішності попереднього етапу навчання. Вони дають змогу зробити потрібні корективи й дають поштовх для подальшого поглибленого засвоєння навичок гри в баскетбол.

У процесі навчання окремих ігрових прийомів виділяють кілька взаємозалежних і взаємозумовлених етапів, під час яких за допомогою специфічних методів і засобів розв'язували конкретні дидактичні завдання.

1. Ознайомлення з прийомом

Завдання: створити чітке уявлення про досліджуваний елемент техніки.

Методи навчання: словесний, наочний.

Засоби навчання: повідомлення відомостей про прийом, його місце і значення в грі; показ правильної техніки виконання прийому; демонстрація плакатів, схем, кіно-, фото- і відеоматеріалів.

2. Вивчення прийому в спрощених, спеціально створених умовах.

Завдання: засвоїти основну структуру ігрового прийому.

Методи навчання: практичний (цілісної і розчленованої вправ).

Засоби навчання: вправи, які ґрунтуються на послідовному пофазовому відтворенні вихідного положення, основних ланок і деталей техніки прийому, включаючи фіксацію «граничних поз» (розміщення ланок тіла в момент зміни підготовчої, основної та завершальній фаз руху); виконання прийому при штучному обмеженні ступенів свободи й амплітуди руху, виконання прийому на контрольованій швидкості.

3. Поглиблене розучування прийому

Завдання: засвоїти деталі техніки виконання прийому.

Методи навчання: практичний (цілісної вправи з вибіркоким відпрацюванням деталей техніки); ігровий і змагальний.

Засоби навчання: цілісне виконання разновідностей прийому на змагальній швидкості; вправи в ускладнених умовах (без зорового контролю, з просторово-часовими обмеженнями, в умовах умовного противодії; відтворення прийому в поєднанні з іншими ігровими діями; змагання на швидкість і точність виконання.

4. Цілісне формування рухового навичку

Завдання: взаємопов'язано вдосконалювати техніку й розвивати специфічні фізичні якості, потрібні для реалізації даного ігрового прийому.

Методи навчання: кругового тренування, ігровий.

Засоби навчання: чергування вправ на техніку й на розвиток фізичних здібностей (наприклад, ведення м'яча на місці з елементами жонглювання, далі – серія ривків без м'яча); ігрові завдання комплексного характеру; естафети та рухливі ігри дають змогу максимально реалізувати фізичний потенціал та якісно виконати прийом.

5. Ситуаційне вивчення прийому

Завдання: удосконалювати техніку в умовах, наближених до ігрових.

Методи навчання: практичний (цілісної вправи); моделювання ситуацій ігрового протиборства.

Засоби навчання: вправи з відтворенням конкретного прийому в заданих ситуаціях або з його варіативним застосуванням у відповідь на зміну обстановки (зоровий, звуковий сигнал); виконання прийому в ситуаціях безумовної (активної) протидії; взаємодія з партнером в умовах, які моделюють ігрові.

6. Закріплення прийому в грі

Завдання: розвивати здатність максимально відтворювати свій руховий потенціал в умовах ігрового протиборства.

Методи навчання: ігровий, змагальний.

Засоби навчання: вправи змагального характеру; рухливі, підготовчі та навчальні двосторонні ігри, уключаючи ігри із цільовою зміною правил (наприклад, для акцентованого вдосконалення передачі м'яча однією рукою вводиться заборона на всі інші способи передач); участь у змаганнях; виконання завдань, які вимагають швидкісного та якісного застосування прийому в обстановці змагання при раптово виникаючій протидії або при несподіваній зміні ігрових ситуацій.

Схема конструювання модулів в експериментальній методиці навчання студентів вищих навчальних закладів із плавання представлена в табл.і 3.4.

У плаванні навчання і тренування тісно пов'язані між собою у єдиному навчально-тренувальному процесі. І в навчанні, і в тренуванні розв'язуються завдання вивчення і вдосконалення техніки плавання, а в подальшому – підвищення рівня тренуваності учнів.

Навчання і тренування – керовані процеси. Їх організують і проводять на основі державних програм викладачами плавання.

Навчально-виховний процес умовно розділили на два етапи: 1) початкове навчання; 2) спортивне тренування.

Початкове плавання розуміли як навчання людини елементарних плавальних навичок для запобігання від загибелі при нещасних випадках на воді.

Спортивне тренування розуміли як багаторічний педагогічний процес, спрямований на всебічне фізичне виховання і вдосконалення його в плаванні.

Початкове навчання плавання не обов'язково повинно переходити в спортивне тренування. Людина, яка навчилася плавати, може використовувати це вміння і для розв'язання прикладних завдань, наприклад для оздоровлення, розваги і тощо.

Не можна провести чітку межу між завершенням навчання й початком спортивного тренування. Початкове навчання може переходити в спортивне тренування поступово й майже непомітно, що часто спостерігається в роботі зі студентами.

Навчання і тренування, які є єдиними нерозривними частинами навчально-тренувального процесу, підпорядковані загальним принципам системи фізичного виховання, а також принципам навчання і тренування.

Таблиця 3.4

Загальна схема конструювання модулів в експериментальній методичі з плавання

Мета – формування знань, підвищення фізичної підготовленості			
1	2	3	4
	Модуль 1 Базовий	Модуль 2 Початкової спеціалізації	Модуль 3 Поглибленої спеціалізації
	Змістові модулі	Змістові модулі	Змістові модулі
Завдання	Освітні, оздоровчі, виховні		
	Розвиток ЗФП (спортивні ігри,	Розвиток ЗФП (спортивні ігри,	Розвиток СФП, (спортивні ігри,

Продовження таблиці 3.4

1	2	3	4
	атлетична гімнастика, легка атлетика); навчання основ техніки рухових дій	атлетична гімнастика, легка атлетика); СФП; засвоїти деталі техніки виконання рухових дій	атлетична гімнастика, легка атлетика); подальше вдосконалення техніки рухових дій
Принципи	Дидактичні	Дидактичні, спортивного тренування	
Засоби	Фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники		
	Загальнорозвивальні вправи, підготовчі вправи для засвоєння з водою, підготовчі вправи для вивчення полегшених	Підготовчі вправи для вивчення полегшених способів плавання загальнорозвивальні вправи, підготовчі вправи у воді	Спеціальні фізичні вправи загальнорозвивальні вправи, підготовчі вправи у воді
	способів плавання, імітаційні вправи, підготовчі вправи у воді		
Етапи	Початкове навчання Етап засвоєння з водою, навчання студентів умінню відчувати воду й	Початкове навчання. Етап усунення зайвих рухів, непотрібного	Спортивне тренування. Етап подальшого вдосконалення навичок у плаванні, уточнення

Продовження таблиці 3.4

1	2	3	4
	<p>виконувати в ній найпростіші рухи; прищеплення студентам впевненості в тому, що вони навчаться плавати і зможуть подолати страх перед водою; етап вивчення окремих плавальних рухів, узгодження цих рухів між собою і з'єднання їх у цілісну дію</p>	<p>м'язового напруження, закріплення навички плавання</p>	<p>індивідуального стилю плавця, удосконалення техніки плавання</p>
<p>Послідовність вивчення стилів</p>	<p>Кріль на грудях Кріль на спині</p>	<p>Батерфляй Кріль на грудях Кріль на спині Брас</p>	
<p>Методи</p>	<p>Слова, наочні, практичні (цілісної і розчленованої вправи)</p>	<p>Слова, наочні, практичні (цілісної вправи з вибіркоким відпрацюванням</p>	<p>Слова, наочні, практичний (цілісної вправи); ігровий, змагальний</p>

Закінчення таблиці 3.4

1	2	3	4
		деталей техніки); ігровий та змагальний	
Форми	Навчальні заняття, самостійні заняття, заняття в спортивних секціях		
Результат	Формування знань з основ здорового способу життя, організації самостійних занять, підвищення загальної фізичної підготовленості	Формування знань з організації і методики проведення занять, організації контролю, підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовленості	Формування знань з основ спортивного тренування, підвищення спеціальної фізичної підготовленості
Контроль	Тестування загальної фізичної підготовленості знань	Тестування загальної і спеціальної фізичної підготовленості знань	Тестування спеціальної фізичної підготовленості знань

Принципи навчання і тренування плавця. Навчально-тренувальний процес у плаванні здійснювали відповідно до основних принципів фізичного виховання: єдності навчання і виховання; всебічного розвитку; оздоровчої спрямованості; прикладності.

Під початковим навчанням розуміли ту частину навчально-тренувального процесу, в якому домінувальне значення має завдання засвоєння навички плавання. Деякі автори використовують інший термін – *початкове плавання*.

Єдність навчання і виховання – провідний принцип в усьому навчально-тренувальному процесі, передбачає виховання в студентів під час навчання плавання позитивних рис характеру.

Всебічного розвитку. Орієнтує педагога на формування всебічно розвинутої особистості, застерігає від захоплення фізкультурно-спортивною підготовкою на шкоду інтелектуальному й моральному розвитку особистості.

Оздоровчої спрямованості. Передбачає виконання педагогом під час занять плаванням основного завдання – зміцнення здоров'я, підвищення стійкості організму студентів до несприятливих умов навколишнього середовища.

Прикладної спрямованості. Передбачає застосування студентами всіх знань, умінь і навичок, які були набуті під час навчання, у повсякденному житті.

Для успішного навчання плавання дотримувалися основних педагогічних принципів, які відображають методичні закономірності навчання і виховання: свідомості й активності; систематичності; доступності; наочності; індивідуалізації.

Свідомості й активності. Передбачає свідоме й активне ставлення студентів до занять плаванням, осмисленого ставлення до матеріалу, який вивчають.

Систематичності. Передбачає регулярне відвідування студентами занять із плавання, постійне, послідовне й безперервне опрацювання матеріалу, який вивчають за детально продуманою й добре обґрунтованою системою.

Доступності. Вимагає, щоб зміст матеріалу й методи його викладання відповідали можливостям студентів. Передбачає виконання трьох основних

методичних правил: від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого.

Наочності. Передбачає широке використання під час навчання плавання не лише зорових відчуттів, а також і тих сприймань й асоціацій, які викликає образне пояснення викладача. Наочність у процесі навчання забезпечується передовсім демонстрацією окремих вправ по можливості в більш досконалому виконанні. Це може бути показ техніки найсильніших плавців на телеекрані або перегляд їх тренувань у басейні, а також перегляд кінограм, малюнків, плакатів, спортивних фільмів.

Індивідуалізації. Реалізація цього принципу передбачає урахування індивідуальних особливостей студентів для найбільшого розвитку їх здібностей і підвищення внаслідок цього ефективності процесу навчання. При масовому навчанні плаванню застосовується метод групової індивідуалізації, коли враховуються такі типові характеристики студентів, як: рівень плавальної підготовленості; особливості тілобудови; рівень фізичної підготовленості.

Завдання, етапи навчання. У процесі навчання плавання розв'язували такі завдання:

- зміцнення здоров'я, загартування, прищеплення стійких гігієнічних навичок;
- вивчення техніки та оволодіння життєво потрібним навиком плавання;
- всебічного фізичного розвитку, укріплення опорно-рухового апарату, розвитку фізичних якостей;
- ознайомлення з правилами безпеки й оволодіння навичками прикладного плавання;

Процес навчання плавання умовно поділявся на чотири етапи:

1) етап звикання до води, навчання студентів вміння відчувати воду й виконувати в ній найпростіші рухи; прищеплення студентам впевненості в

тому, що вони навчатися плавати й можуть здолати страх перед водою;

2) етап вивчення окремих плавальних рухів, узгодження цих рухів між собою і з'єднання їх у цілісну дію;

3) етап усунення зайвих рухів, непотрібного м'язового напруження, закріплення навички плавання;

4) етап подальшого вдосконалення навичок у плаванні, уточнення індивідуального стилю плавця, удосконалення техніки плавання.

Перші три етапи охоплюють період початкового навчання, четвертий здебільшого належить до спортивного тренування.

У процесі навчання використовували такі засоби навчання плавання до яких належать загальнорозвивальні, підготовчі та спеціальні фізичні вправи.

Загальнорозвивальні застосовували для розвитку основних фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей, підготовки студентів для найбільш ефективного засвоєння плавальних рухів. Це бути загальнорозвивальні гімнастичні вправи; спортивні й рухливі ігри – волейбол, футбол, баскетбол; легкоатлетичні вправи – хода, біг, стрибки, метання; хода на лижах; гребля та ін.

Підготовчі застосовували для розвитку тих фізичних якостей, які потрібні для вивчення навичок плавання й удосконалення окремих елементів техніки. Поділяються на три групи: а) для звикання до води; б) для вивчення полегшених способів плавання; в) для вивчення спортивних способів плавання.

Підготовчі вправи для звикання до води застосовували з метою подолання відчуття страху, засвоєння робочої пози плавця, виконання найпростіших рухів.

Підготовчі вправи для вивчення полегшених способів плавання застосовували для створення потрібного рухового фундаменту для ефективного вивчення техніки спортивних способів. Вони включають у себе і найпростіші гребкові рухи для вивчення елементів техніки плавання

(рухів рук, ніг, дихання), і плавання полегшеними способами в повній координації.

Підготовчі вправи для вивчення спортивних способів плавання включають вправи на суші, у воді та імітаційні.

До підготовчих вправ на суші належать спеціальні гімнастичні вправи для розвитку сили та гнучкості; на розтягування; рухливість суглобів; із гумовими амортизаторами; на блочних пристроях; із гантелями й набивними м'ячами та ін.

Імітаційні вправи використовували для виконання рухів, які адекватні за формою і характером тим, які виконують у воді. Вони виконують на суші й не створюють тих відчуттів, які виникають у студентів у воді, тому робити ці рухи багатократно не рекомендують. Вони можуть сформуватись як навичка й гальмувати засвоєння рухів у воді.

Підготовчі вправи у воді використовували для засвоєння окремих елементів і спортивних способів плавання загалом. Розрізняють такі групи таких вправ: а) для вивчення рухів ніг; дихання; узгодження рухів ніг та дихання; б) для вивчення рухів рук; дихання; узгодження рухів рук та дихання; в) для вивчення способу плавання загалом.

Спеціальні фізичні вправи використовували для вдосконалення техніки спортивних способів плавання, усунення помилок і засвоєння найкращих варіантів техніки, які відповідають індивідуальним особливостям плавців.

У процесі засвоєння техніки спортивних способів плавання використовували паралельно-послідовну систему навчання. Вона дає змогу оволодіти технікою всіх спортивних способів плавання і виявити той, що найбільше відповідає індивідуальним студента.

У паралельно-послідовній системі починають вивчати два способи плавання – кроль на грудях і на спині, їх вивчають на кожному занятті виконанням вправ спочатку за елементами, а потім у координації. Обидва способи вивчаються паралельно доти, поки студенти не оволодіють основами техніки. Потім студенти починають вивчення способу дельфін і

закріплюють навички плавання кролем на грудях та на спині. Коли елементи техніки дельфіну будуть засвоєні, приступають до вивчення способу брас. Одночасно з вивченням елементів брасу студенти працюють над засвоєнням координації рухів в способі дельфін і продовжують удосконалювати навички в техніці раніше вивчених способів. Після засвоєння техніки дельфіну поступово закінчують вивчення техніки плавання брасом.

Загальна схема навчання плавання складалася з таких етапів:

- демонстрація способу плавання, який вивчається, та його елементів;
- теоретичне обґрунтування (пояснення) техніки приведенного способу та його елементів;
- випробування способу (спроба плавати способом, який вивчають);
- практичне ознайомлення з формою рухів способу на суші;
- оволодіння елементами способу й окремими узгоджувальними рухами у воді;
- засвоєння способу плавання загалом;
- удосконалення техніки способу та його елементів.

Схема конструювання модулів в експериментальній методиці навчання студентів вищих навчальних закладів з атлетичної гімнастики представлена в табл. 3.5.

Заняття з атлетичної гімнастики поділялися на три етапи: 1-й етап – два-три заняття на тиждень, 2-й етап – чотири заняття на тиждень, 3-й етап – п'ять і більше занять на тиждень.

При побудові тренувальних комплексів спиралися і на методичні принципи, описані в спеціальній вітчизняній літературі, і на принципи, засновані на закономірностях, закладених в основу відомої системи Джо Вейдера.

Основні принципи тренування за системою Джо Вейдера.

1. Принцип прогресуючого збільшення навантаження. Щоб збільшити силу, розмір і витривалість м'язів, потрібно змушувати м'язи працювати з більшим навантаженням, ніж вони звикли.

Таблиця 3.5

**Загальна схема конструювання модулів в експериментальній методиці
з атлетичної гімнастики**

Мета – формування знань, підвищення фізичної підготовленості			
1	2	3	4
	Модуль 1 Базовий	Модуль 2 Початкової спеціалізації	Модуль 3 Поглибленої спеціалізації
	Змістові модулі	Змістові модулі	Змістові модулі
Завдання	Освітні, оздоровчі, виховні		
	Розвиток ЗФП (спортивні ігри, плавання, легка	Розвиток ЗФП (спортивні ігри, плавання,	Розвиток СФП, (спортивні ігри, плавання, легка
	атлетика); навчання основам техніки рухових дій; розвиток сили і об'єму великих груп м'язів, акцентований розвиток відстаючих м'язів	легка атлетика); СФП; освоїти деталі техніки виконання рухових дій, розвиток сили і рельєфу великих груп м'язів	атлетика); подальше удосконалення техніки рухових дій; цілеспрямований розвиток об'єму і рельєфу вибраних груп м'язів
Принципи	Дидактичні	Дидактичні, спортивного тренування	

Продовження таблиці 3.5

1	2	3	4
	Принцип прогресуючого збільшення навантаження. Принцип ізолюючої тренування. Принцип різноманітності. Принцип пріоритету. Принцип піраміди. Принцип суперсетів. Принцип змішаних сетів. Принцип тривалого додаткового навантаження. Принцип якісного тренування. Принцип інстинкту.		
Засоби	Фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники		
	Загальнорозвиваючі вправи, вправи з гантелями, штангою, власною вагою	Вправи зі штангою, вправи з гантелями, вправи з власною вагою, вправи на тренажерах	Спеціальні фізичні вправи на тренажерах, вправи зі штангою, вправи з гантелями
Етапи	Базовий 3–4 тренування на тиждень	Початкової спеціалізації 4 тренування на тиждень	Поглибленої спеціалізації 5 і більше тренувань на тиждень
Методи	Слова, наочні, практичні (цілісної вправи)	Слова, наочні, практичні (цілісної вправи вправи); коловий змагальний .	Слова, наочні, практичний (цілісної вправи); коловий, змагальний.
Форми	Навчальні заняття, самостійні заняття, заняття у спортивних секціях		

Закінчення таблиці 3.5

1	2	3	4
Результат	Формування знань з основ здорового способу життя, організації самостійних занять, підвищення загальної фізичної підготовленості	Формування знань з організації й методики проведення занять, організації контролю, підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості	Формування знань з основ спортивного тренування, підвищення спеціальної фізичної підготовленості
Контроль	Тестування загальної фізичної підготовленості знань	Тестування загальної і спеціальної фізичної підготовленості, знань	Тестування спеціальної фізичної підготовленості, знань

Приміром, для розвитку сили треба постійно намагатися піднімати обтяження більшої ваги. Щоб збільшити витривалість, слід постійно зменшувати відпочинок між підходами або збільшувати кількість повторень, а щоб збільшити розмір м'язів, треба тренуватися зі зростаючими за вагою обтяженнями й збільшувати кількість підходів. Цей принцип універсальний і його застосовують практично у всіх видах спорту, пов'язаних із силовими якостями.

2. *Принцип ізолювального тренування.* При виконанні будь-якого руху м'язи працюють або у взаємодії один з одним, або ізолювано, коли навантаження впливає на один м'яз. Якщо атлет прагне до максимального розвитку м'яза, то під час виконання вправи її слід ізолювати від інших м'язів. Це досягається зміною положення тіла під час вправи або за допомогою спеціальних тренажерів.

3. *Принцип різноманітності.* Неодмінна умова росту м'язів – постійна різноманітність вправ. Не слід організму адаптуватися до якого-небудь одного типу тренувань. Щоб м'язи росли, їх треба змушувати працювати в різних умовах [59].

4. *Принцип пріоритету.* Цей принцип допомагає під час тренування приділяти більшу увагу слабшим або менш розвиненим групам м'язів. Для цього потрібно приділяти увагу відстаючим м'язам на самому початку тренування, поки атлет відчуває себе ще «свіжим» і здатним виконувати великі навантаження.

5. *Принцип піраміди.* Ніхто не починає тренування з максимальними вагами – це шлях до травм. Починати слід з обтяжень, вага яких дорівнює 60 % від максимуму. Виконувати із цією вагою слід один підхід по п'ятнадцять повторень. Потім додають зазвичай вагу й зменшують кількість повторень. Нарешті, можна взяти вагу, рівну 80 % від максимальної і зробити п'ять-шість повторень. Це і є «піраміда». Її перевага в тому, що з важкими вагами атлет працює після ґрунтовної розминки.

6. *Принцип суперсетів.* Це один із найбільш відомих принципів. Його суть полягає в тому, щоб згрупувати дві вправи для протилежних м'язових груп в один підхід. Наприклад, вправи на біцепс виконують у першу чергу, після чого атлет без відпочинку виконує вправи на трицепс.

7. *Принцип змішаних сетів.* Два вправи без паузи для однієї і тієї ж м'язової групи – це і є змішаний сет. Наприклад, жим штанги, лежачи на горизонтальній лаві, без відпочинку, розлучення гантелей, лежачи на похилій лаві.

8. *Принцип тривалого додаткового навантаження.* Ідея полягає в тому, щоб м'язи працювали більше. Тому цей принцип слід застосовувати лише для того, щоб додати ще одне або два повторення, або допомогти м'язам за рахунок підключення іншій частині тулуба.

9. *Принцип якісного тренування.* Він означає постійне зменшення відпочинку між серіями; при цьому слід намагатися виконати таку ж кількість повторень або навіть більше, ніж раніше. Таке тренування покращує рельєфність м'язів.

10. *Принцип інстинкту.* Існує непорушне правило атлетичної гімнастики: лише вам відомо, який режим тренувань надає найактивнішу вплив на м'язи атлета. Маючи досвід, атлет інстинктивно буде знати, як краще тренуватися. Завжди слід пам'ятати про свої індивідуальні особливості.

Розглядаючи методику й організацію навчального процесу з фізичної культури слід передбачити можливість оперативності зміни керування навчальною групою впродовж одного заняття або циклу (тижневого, місячного, семестру) загалом, можливість контролювати міри впливу фізичних навантажень на студентів усієї навчальної групи, відповідним чином організовуючи комплекси фізичних вправ, інтенсивність виконання цих вправ й інтервали відпочинку між ними. Для цього ми часто застосовували на своїх заняттях метод колового тренування.

Уже в сам метод побудови колових тренувань покладено можливість індивідуалізації тренувальних впливів і, як наслідок, упорядковане перспективне планування використання основних засобів організаційної підготовки студентів.

На основі досліджень В. М. Горшкова, В. І. Іванова, Ж. К. Холодова ми встановили, що для покращення ефективності впливу занять із фізичної культури метод колових тренувань доцільно використовувати на завершальному етапі. Особливо важливо це на етапі комплексного оцінювання зміни фізичної підготовленості, рівня набутих умінь і навичок студентів наприкінці навчального року.

Студентові пропонували виконати комплекс фізичних вправ за програмою методу колового тренування. Для цього студент приймав вихідне положення на першій станції й виконував завдання. Наприклад, біг на місці впродовж 20 с із максимальною частотою кроків і високим підніманням стегна. Через 3–4 хв відпочинку студент виконував завдання на другій станції; із положення лежачи на спині згинання та розгинання тіла з максимальною амплітудою тощо.

Дозування кількості повторів, тобто обсяг навантаження й інтенсивність виконання розраховували відповідно до даних «максимального тесту» (M_T). Наприклад, у спеціальних завданнях з'ясовували найбільшу кількість підтягувань, яку студент може виконати на перекладині. Виходячи із цього, у подальшому під час реалізації програми колового тренування для кожного студента формувалися завдання за прикладом: M_T , або $M_T/2$, або $M_T/3$, або $M_T/4$ тощо. Час перебування на станціях і висота опори змінювалась, ураховуючи індивідуальні можливості організму кожного студента.

Розміщення станцій по колу є лише зовнішньою ознакою колового методу тренування. Основні його особливості – чітка регламентованість величини навантаження та продовження інтервалів відпочинку; індивідуалізація тренувального навантаження; поступове збільшення вимог; періодична зміна вправ, які використовують на станціях; використання лише добре засвоєних вправ; послідовне включення в роботу різних груп м'язів.

Ми визначили характерні ознаки методу колового тренування:

1) комплексний добір вправ і тренувального навантаження, який забезпечував можливість паралельного розвитку декількох фізичних якостей та умінь упродовж одного заняття;

2) послідовне чергування комплексних й односпрямованих тренувальних занять;

3) відносно рівномірний розподіл тренувального навантаження впродовж усього року. Основні заняття проводили тричі на тиждень відповідно до

навчального плану. У фазі довгострокових перерв підтримувався досягнутий рівень фізичної підготовленості;

4) доцільне чергування розвивального та підтримувального режимів тренування в умовах сезонних змін. Наприклад, восени переважали заняття швидкісно-силової спрямованості в залах і закритих приміщеннях, узимку в структурі занять увагу приділяли вправам, спрямованим на розвиток витривалості.

У подальшому впродовж навчального року використовували поточно-коловий метод фізичного виховання студентів, який передбачає чергування декількох основних блоків спеціально дібраних фізичних вправ на навчальних заняттях при коловому методі тренування, а саме елементи атлетичної гімнастики, легка атлетика, спортивні ігри.

3.2. Експериментальна перевірка методики модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання

Для перевірки ефективності розробленої методики модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання був проведений педагогічний експеримент у Луцькому національному технічному університеті. У педагогічному експерименті взяло участь 207 студентів, із яких 102 осіб склали контрольну групу, а 105 – експериментальну.

Результати дослідження засвідчують, що в студентів експериментальної групи, порівняно зі студентами контрольної групи вірогідно кращі показники інтересу до фізичного виховання та відсутністю в експериментальній групі студентів із низьким і відсутнім інтересом (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Рівень інтересу до фізичного виховання студентів експериментальної і контрольної груп після педагогічного експерименту, %

Рівень інтересу	Експериментальна група ($n = 105$)	Контрольна група ($n = 102$)
Високий	40,3	22,7
Вище середнього	27,4	19,3
Середній	29,9	31,2
Нижче середнього	2,4	14,3
Низький	–	7,1
Інтерес відсутній	–	3,4
Ставлення негативне	–	2,0

Після проведення педагогічного експерименту студенти експериментальної групи кращі показники з означених тем (табл. 3.7)

Таблиця 3.7

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

Розділ знань	Група студентів		Вірогідність різниці, P
	експериментальна ($n = 105$)	контрольна ($n = 102$)	
1	2	3	4
Фізична культура й основи здорового способу життя	$4,43 \pm 0,04$	$3,35 \pm 0,05$	$< 0,05$
Гігієнічні та фізіологічні вимоги до занять фізичними вправами	$4,42 \pm 0,05$	$3,44 \pm 0,04$	$< 0,05$

Продовження таблиці 3.7

1	2	3	4
Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості: традиційні та нетрадиційні	4,51 ± 0,07	3,59 ± 0,06	< 0,05
Основи спортивного тренування та спортивні змагання (організація і проведення)	4,38 ± 0,06	3,49 ± 0,07	< 0,05
Основи раціонального харчування під час різних видів рухової активності	4,41 ± 0,07	3,38 ± 0,06	< 0,05
Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури	4,39 ± 0,06	3,37 ± 0,05	< 0,05
Організація і методика самостійних занять різними видами рухової активності	4,46 ± 0,05	3,40 ± 0,04	< 0,05
Професійно-прикладна фізична культура	4,48 ± 0,05	3,32 ± 0,07	< 0,05
Техніка безпеки на заняттях, страхування й самострахування	4,54 ± 0,04	3,41 ± 0,06	< 0,05
Перша медична допомога при травмах	4,47 ± 0,04	3,34 ± 0,05	< 0,05
Лікарський контроль і самоконтроль	4,52 ± 0,07	3,40 ± 0,07	< 0,05

Закінчення таблиці 3.7

1	2	3	4
Основи атлетизму	$4,56 \pm 0,05$	$3,35 \pm 0,06$	$< 0,05$
Основи методики тренування в обраному виді рухової активності	$4,50 \pm 0,06$	$3,31 \pm 0,05$	$< 0,05$
Організація і методика проведення занять з обраного виду рухової активності	$4,46 \pm 0,05$	$3,28 \pm 0,04$	$< 0,05$
Середній рівень сформованості знань	$4,47 \pm 0,05$	$3,39 \pm 0,06$	$< 0,05$

Аналіз результатів педагогічного експерименту, що в студентів експериментальної групи достовірно ($P < 0,001$) покращилися показники з усіх контрольних нормативів (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Фізична підготовленість студентів експериментальної та контрольної груп після педагогічного експерименту ($\bar{X} \pm S\bar{x}$)

Показник	Група		Вірогідність різниці, P
	експериментальна ($n = 105$)	контрольна ($n = 102$)	
1	2	3	4
Біг 100 м, с	$13,23 \pm 0,21$	$13,94 \pm 0,25$	$< 0,001$
Біг 3000 м, хв., с	$12,93 \pm 2,13$	$13,87 \pm 2,89$	$< 0,001$

Закінчення таблиці 3.8

1	2	3	4
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, <i>кількість разів</i>	49,57±1,72	40,14±1,95	< 0,001
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, <i>см</i>	15,24±1,67	12,60±1,94	< 0,001
Підйом переворотом на поперечині, <i>кількість разів</i>	7,63±1,74	4,85±1,94	< 0,001
Піднімання в сід із положення лежачи за 1 хв, <i>кількість разів</i>	51,35±1,53	45,94±1,97	< 0,001
Підтягування на поперечині, <i>кількість разів</i>	15,91±1,56	11,78±1,71	< 0,001
Стрибок у довжину з місця, <i>см</i>	232,43±2,28	220,5±2,34	< 0,001
Стрибок у довжину з розбігу, <i>см</i>	441,46±2,54	423,9±3,14	< 0,001
Човниковий біг 4x9 м, <i>с</i>	9,12±0,12	9,54±0,14	< 0,001

Отже, педагогічний експеримент показав високу ефективність запропонованої методики модульного навчання студентів у процесі фізичного виховання.

Висновки до розділу 3

На основі аналізу літературних джерел, практики роботи вищих навчальних закладів ми розробили методика модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання, яка охоплює мету, завдання, принципи, педагогічні умови, методи, засоби, форми, результати педагогічної діяльності, педагогічний контроль та корекцію навчального процесу.

Основними положеннями, на яких побудована методика роботи за новою моделлю, є індивідуалізація засобів і методів навчання, підвищення обсягів та інтенсивності навчальних занять, акцентований розвиток рухових якостей і на їх основі – рухових умінь, навичок, інтересу до занять та, як наслідок, підвищення результативності педагогічного процесу. Методика модульного навчання передбачає формування свідомого й активного ставлення студентів до фізичної культури, стійкого інтересу та мотивації в них до занять фізичними вправами. У ній усунуто зайву деталізацію, що розкриває простір для творчості викладача. Також значно зросла роль комплексного підходу до розв'язання основних завдань. Маємо на увазі, що в кожний момент заняття викладач зобов'язаний у комплексі навчати, розвивати й виховувати студентів.

У методиці для комплексного розвитку рухових якостей і підвищення функціональних можливостей організму ефективно використовували метод «колового тренування». Зазвичай, його застосовували тоді, коли студенти опановували рухи, включені в число визначених для виконання. Жодне заняття відповідно до методики не проходило без укріплення в нього спеціальних вправ, які сприяють розвитку швидкості, сили, витривалості, координації, гнучкості.

У методиці враховано принцип випереджального розвитку рухових якостей під час розроблення змісту навчальної діяльності. При цьому, приділяючи увагу розвитку однієї якості, потрібно постійно пам'ятати про

їх комплексний розвиток. Конкретне співвідношення часу на навчання й розвиток рухових якостей має визначати викладач з урахуванням змісту досліджуваного матеріалу та рухової підготовленості студентів. Виховання рухових якостей потрібно планувати систематично, оскільки зниження їх рівня відбувається дуже швидко.

Конструюючи зміст фізичного виховання, ми дотримувалися певних правил: зміст розподілили на модулі, які мають конкретну мету і завдання вивчення; модуль має охоплює декілька тем, об'єднаних спільною логікою; у модулях мають об'єднуватися теоретичні та практичні питання, повинні бути виокремлені головні, базові й допоміжні питання, обов'язкові для вивчення чи рекомендовані для ознайомлення; модульний варіант програми має окреслювати перелік знань, умінь і навичок, потрібних для засвоєння в процесі аудиторних занять й самостійної роботи, визначати зміст та методи їх контролю й оцінювання; кожен модуль має за змістом пов'язуватися з попереднім та наступним.

Для перевірки ефективності розробленої методики модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання був проведений педагогічний експеримент у Луцькому національному технічному університеті, у якому взяло участь 207 студентів, із яких 102 осіб склали контрольну групу, а 105 – експериментальну групу.

Результати дослідження засвідчують, що в студентів експериментальної групи, порівняно зі студентами контрольної, вірогідно кращі показники інтересу до фізичного виховання та відсутні в експериментальній групі студенти з низьким та нульовим інтересом. Також після проведення педагогічного експерименту студенти експериментальної групи мали кращі показники з тем теоретичної підготовки визначених для засвоєння. Окрім цього, аналіз результатів педагогічного експерименту констатував, що в студентів

експериментальної групи достовірно ($P < 0,001$) покращилися показники з усіх контрольних нормативів із фізичної підготовки.

Основні результати дослідженн наведені в розділі 3, *опубліковано* в таких наукових роботах: 162; 193; 194.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури та практики фізичної культури з проблеми модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання свідчить про таке:

– модульне навчання все частіше стає предметом аналізу вчених, котрі досліджують організаційні, науково-педагогічні, програмно-нормативні основи, навчально-методичне забезпечення, перспективи розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах;

– традиційні, але вже малоефективні форми й методи навчання, які застосовувались у різних педагогічних системах, не забезпечують ефективного розвитку особистості. Вони у більшості випадків виявлялися недостатніми для розв'язання питань активізації, індивідуалізації та диференціації процесу навчання, підвищення самостійності тих, хто навчається, надання їм дієвих знань і розвитку умінь на основі цих знань.

– малодослідженими залишаються в українській науково-методичній літературі питання щодо реформування та розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах;

– недостатньо розроблені досі питання методики модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання.

2. Аналіз змісту чинної навчальної програми з фізичного виховання для студентів дозволив визначити, що навчальні програми з фізичного виховання не повною мірою відповідають вимогам сьогодення. Вони повинні мати оздоровчу спрямованість, враховувати інтереси й уподобання учасників навчально-виховного процесу, відповідати регіональним традиціям, матеріальним, кліматичними та природним умовам і максимально орієнтуватися на майбутню професію студентів.

3. Серед передумов реалізації на практиці модульного навчання студентів вищих навчальних закладів, які сприяють ефективному засвоєнню цінностей фізичної культури, виокремлюємо: інтерес до різних видів

рухової активності; рівень фізичної підготовленості; формування знань на рівні, який би дозволяв студентам самостійно організовувати заняття фізичними вправами; поєднання різних форм фізичного виховання у процесі навчання; виховання позитивного ставлення студентів до занять фізичними вправами.

Результати дослідження засвідчують, що інтерес у студентів до фізичного виховання невисокий. 41,6 % студентів мають середній рівень інтересу до занять фізичною культурою, лише 10,3 % – високий рівень. Водночас, у 13,5 % студентів інтерес перебуває на низькому та нижче середнього рівня. У 6,7 % студентів інтерес до занять фізичною культурою відсутній, а в 4,8 % осіб узагалі сформувався негативне ставлення. Невисокий рівень інтересу до занять фізичною культурою пояснюємо використанням таких методик навчання, які обмежено враховують інтереси й уподобання студентів.

Означено, що рівень знань у більшості студентів не дозволяє їм ефективно організувати самостійні заняття фізичними вправами. З'ясовано, що на початковому етапі навчання середньо групові показники фізичної підготовленості студентів мають переважно середній і низький рівні.

Установлено, що показники фізичної підготовленості студентів, які визначали згідно з вимогами чинної навчальної програми, відповідають здебільшого низькому та середньому рівням.

4. Науково обґрунтована методика модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання передбачає взаємодоповнювальні та взаємопов'язані між собою мету, систему завдань, принципів (індивідуалізації і диференціації, модульності, динамічності, дієвості й оперативності, усвідомленої перспективи, гнучкості, паритетності, свідомості й активності, наочності, доступності, систематичності, прогресування тренувальних впливів, циклічності, вікової адекватності тренувальних впливів), засобів навчання (фізичні вправи, ігри, гігієнічні чинники, оздоровчі сили природи), методів навчання (чітко

регламентований, частково регламентований, ігровий, змагальний, методи слова, наочні методи), форм навчання (обов'язкові навчальні заняття, самостійні заняття), результатів навчальної діяльності (підвищення інтересу до занять фізичними вправами, покращення фізичної підготовленості й знань, формування рухових умінь та навичок, активізація самостійної роботи студентів), педагогічний контроль і корекцію навчального процесу. Методика модульного навчання ґрунтується на таких основних положеннях: індивідуалізація засобів і методів навчання, підвищення обсягів та інтенсивності навчальних занять, акцентований розвиток рухових якостей і на їх основі рухових умінь і навичок та інтересу до занять фізичною культурою. Вона розкриває простір для творчості викладача, зростає роль комплексного розв'язання завдань.

5. Важливий момент реалізації модульного навчання студентів у процесі фізичного виховання – конструювання навчального процесу. Конструюючи навчальний матеріал за модулями, потрібно орієнтуватися на студентів, групу студентів і кожного студента окремо, їхні потреби, інтереси та уподобання, готовність до роботи і здатність до саморозвитку. Процес конструювання має бути чітко спрямований на досягнення кінцевої мети й гарантоване досягнення кінцевих результатів. Основою орієнтації на кінцеву мету є оперативний зворотний зв'язок.

6. Результати проведеного педагогічного експерименту підтверджують ефективність розробленої методики модульного навчання студентів у процесі фізичного виховання, про що свідчить вірогідне поліпшення показників фізичної підготовленості ($P < 0,001$), підвищення інтересу студентів експериментальної групи до занять фізичними вправами до 40,5 % з високим рівнем та відсутність у цій групі студентів із низьким та відсутнім інтересом, покращення знань студентів з усіх запропонованих тем, збільшення кількості студентів (57,3 %), які самостійно виконують фізичні вправи.

Наше дослідження не висвітлює всіх аспектів зазначеної проблеми. Серед перспективних напрямів вбачаємо вивчення творчого підходу до конструювання змісту фізичного виховання в умовах модульного навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєнко Т. А. Модульна технологія вивчення курсу «Педагогіка» : навч. посібник / Т. А. Алексєєнко [та ін.] ; Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. – Чернівці : Рута, 2002. – 159 с.
2. Алексєєнко Т. А. Формування пізнавальної активності студентів в умовах блокової організації навчання : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.01 / Т. А. Алексєєнко ; АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. – К., 1995. – 25 с.
3. Алексюк А. М. Педагогіка вищої школи: курс лекцій : модульне навчання : навч. посіб. / А. М. Алексюк. — К. : ІСДО, 1993. — 220 с.
4. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія : підруч. для студ., аспірантів та молодих викладачів вищ. навч. закладів / А. М. Алексюк. – К. : Либідь, 1998. – 560 с
5. Андрущенко В. П. Стратегія реформування освіти в Україні: рекомендації з освітньої політики / В. П. Андрущенко. – К. : К.І.С., 2003. – 296 с.
6. Апанасенко Г. Л. Медицинська валеологія / Г. Л. Апанасенко. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
7. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : учеб. пособие / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
8. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения / Ю. К. Бабанский. – М. : Педагогика, 1977. – 250 с.
9. Бабин І. І. Модульна організація процесу навчання в загальноосвітній середній школі : автореф. дис. ... канд. пед. наук / І. І. Бабин ; Харк. держ. ун-т. – Х., 1997. – 16 с.
10. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу :

автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / В. Б. Базильчук. – Львів, 2004. – 22 с.

11. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 4. – С. 21–26, 39–40.

12. Баранова О. В. Персоналізація при модульному навчанні / О. В. Баранова // Наукові праці. – Вип. 58. – Т. 71.

13. Баранова О. В. Інноваційні технології в навчальному процесі вищої школи / О. В. Баранова // Наук. вісн. МДУ. Педагогічні науки. – Вип. 18. – Миколаїв, 2008.

14. Барановская Д. И. Роль физкультурных знаний в формировании мотивации к занятиям физической культурой у студенческой молодежи / Д. И. Барановская, В. И. Врублевская // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта на современном этапе : материалы VIII Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. «Научное обоснование физ. воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре». – Минск : БГУФК, 2005. – С. 13–16.

15. Безугла Л. І. Організація самостійної роботи з формування культури здоров'я студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. І. Безугла. – Луганськ, 2009. – 20 с.

16. Белозерцев В. Н. Модульно-рейтинговый контроль знаний – стимул в изучении дисциплины / В. Н. Белозерцев // Організація і методичні аспекти модульного навчання та рейтингового контролю знань студентів : тези доп. респ. наук.-метод. конф. – Київ ; Алчевськ : [б. в.], 1992. – С. 36–37.

17. Березка С. М. Теоретичні та методичні знання студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» / С. М. Березка // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 12–14.

18. Беспалько В. П. Основы теории педагогических систем (Проблемы и методы психолого-педагогического обеспечения технических обучающих систем) / В. П. Беспалько. – Воронеж : Изд-во ВГУ, 1997. – 304 с.

19. Беспалько В. П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / В. П. Беспалько. – М. : Изд-во Ин-та проф. образования М-ва образования России, 1995. – 336 с.

20. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання : 24.00.02 / В. Є. Білогур. – Рівне, 2002. – 18 с.

21. Благий А. Л. Программирование самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий / А. Л. Благий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1999. – С. 271–274.

22. Богданова І. М. Модульний підхід до професійно-педагогічної підготовки вчителя : монографія / І. М. Богданова. – Одеса : Маяк, 1998. – 284 с.

23. Бондар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем підготовленості : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / І. Р. Бондар. – Луцьк, 2000. – 19 с.

24. Бондар В. І. Дидактика / В. І. Бондар. – К. : [б. в.], 2005. – 414 с.

25. Болонський процес у фактах і документах / упоряд. М. Ф. Степко [та ін.]. – Київ ; Тернопіль : Вид-во ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2003. – 52 с.

26. Болонський процес: Документи / уклад. : З. І. Тимошенко, А. М. Греков, Ю. І. Гапон, Ю. І. Палеха. – К. : [б. в.], 2004. – 168 с.

27. Болюбаш Я. Я. Організація навчального процесу у вищих закладах освіти : навч. посіб. для слухачів закладів підвищення кваліфікації системи вищої освіти / Я. Я. Болюбаш. – К. : ВВП «КОМПАС», 1997. – 64 с.

28. Бондарев Д. В. Фізичне вдосконалення студентів технічних вищих навчальних закладів засобами футболу : автореф. дис. на здобуття наук.

ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Д. В. Бондарев. – Львів, 2009. – 20 с.

29. Бондаренко І. Г. Оцінка рівня знань з теоретичного розділу дисципліни «Фізичне виховання» у студентів ВНЗ / І. Г. Бондаренко, М. О. Мінц, О. В. Бондаренко // Вісн. Черніг. Нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – 2015. – № 129. – Т. 1. – С. 34–37

30. Бондарчук Н. Я. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Н. Я. Бондарчук. – Львів, 2006. – 20 с.

31. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання студентів та оцінка динаміки їх результатів / М. М. Борейко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 5. – С. 92–96.

32. Борисова Ю. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Ю. Ю. Борисова ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Д., 2009. – 20 с.

33. Бубка С. Н. Формування індивідуальних здібностей у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова / С. Н. Бубка. – К., 2001. – 15 с.

34. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.

35. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – С. 320–354.

36. Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена / М. М. Булатова, В. М. Платонов. – К. : Олімп. л-ра, 1995. – 320 с.

37. Бурень Н. В. Корекція фізичної підготовленості та функціонального стану студентів технічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / Н. В. Бурень. – Х., 2010. – 22 с.

38. Ваджура В. Комп'ютер – домашні завдання – професійно-прикладна фізична підготовка // Фіз. вих. в шк. – 2000. – № 2. – С.19–23.

39. Васюк О. Організація кредитно-модульної системи навчання у вищій школі / О. Васюк, В. Кустов // Вісн. Книжкової палати. – 2009. – № 9. – С. 24–26.

40. Вейдер Д. Система строительства тела / Джо Вейдер. – М. : Физкультура и спорт, 1992. –112 с.

41. Вербицкий А. А. О контекстном обучении // Вест. Высш. шк. – 1985. – № 8. – С. 25–30.

42. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А. А. Вербицкий. – М. : Высш. шк., 1991. – 207 с.

43. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 215 с.

44. Выдрин В. М. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5–6. – С. 15–17.

45. Выдрин В. М. Физическая культура студентов вузов / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков. – Воронеж : Из-во ВГУ, 1991. – 128 с.

46. Виноградов П. А. Органы управления развитием физической культуры и спорта / П. А. Виноградов, А. П. Душанин // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 4. – С. 42–45.

47. Виноградов П. А. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П. А. Виноградов, В. П. Моченов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 24–26, 29–80.

48. Вихляев Ю. М. Шляхи вдосконалення неформальної фізкультурної освіти студентів / Ю. М. Вихляев // Вісн. Черніг. Нац. пед. ун-ту. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118 (2). – С. 76–79.

49. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М. Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, перспектива. – 1996. – № 1. – С. 27–32.

50. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи: Підручник за модульно-рейтинговою системою навчання для студентів магістратури / С. С. Вітвицька. – К. : Центр навч. л-ри, 2006. – С. 5–10.

51. Вовк В. М. Пути совершенствования физического воспитания студентов / В. М. Вовк. – Луганск : Изд. ВУГУ, 2000. – 176 с.

52. Вовк В. М. Эффективность компьютерного подхода к профессионально-прикладной физической подготовке в системе физического воспитания / В. М. Вовк, А. Г. Буряк, В. А. Писарев // Проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузе : тез. Междунар. науч.-метод. конф. – Минск : [б. и.], 1994. – С. 73–75.

53. Волкова Н. П. Педагогіка / Н. П. Волкова. – К. : Академвидав, 2007. – 616 с.

54. Гершунский Б. С. Прогностические методы в педагогике / Б. С. Гершунский. – К. : [б. и.], 1974. – 208 с.

55. Гильбух Ю. З. Психодиагностика в школе / Ю. З. Гильбух. – М. : [б. и.], 1989. – 80 с.

56. Головенкин В. П. Контрольные тесты для модульно-рейтинговой технологии обучения / Головенкин В. П. // Управление качеством подготовки специалистов: международный опыт, современные проблемы и перспективы : материалы конф. – Одес. : [б. и.], 1992. – С. 76–77.

57. Гребік О. В. Формування стійкого інтересу студентів I курсу ЛДТУ до занять із фізичного виховання та спорту / О. В. Гребік, С. А. Савчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – Т. 2. – С. 64–66.

58. Грибан Г. П. Передумови створення методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан // Слобож. Наук.-спорт. вісн. – 2014. – № 2. – С. 67–71.

59. Гунько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 / П. М. Гунько. – К., 2008. – 22 с.

60. Гупало О. П. Модульна система викладання та рейтингова система контролю і оцінки знань студентів / О. П. Гупало // Організація і методичні аспекти модульного навчання та рейтингового контролю знань студентів : тези доп. респ. наук.-метод. конф. – Київ ; Алчевськ, 1992. – С. 55–57.

61. Демінська Л. О. Модульно-рейтингова система оцінки знань майбутніх фахівців з оздоровчої фізичної культури / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : [б. в.], 2007. – № 5. – С. 62–65

62. Дидактика средней школы / под ред. М. А. Данилова, М. Н. Скаткина. – М. : [б. и.], 1975. – 330 с.

63. Димова А. Специализированная теоретическая подготовка студентов СГА по дисциплине «Физическая культура» / А. Димова, Р. Чернышева // Фізична культура, спорт та здоров'я нації [зб. наук. пр.]. – 2004. – С. 276–280.

64. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : навч. посіб. / І. М. Дичківська. – К. : Академвидав, 2004. – 352 с.

65. Добровольська Н. О. Використання нетрадиційних фізичних вправ для оздоровлення студентської молоді / Н. О. Добровольська, Л. П. Середенко, С. Є. Бережна // Роль фізичної культури в здоровому способі

життя : тези доп. I Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів : [б. в.], 1993. – Ч. 1 – С. 43 – 44.

66. Долбишева Н. Основні фактори, які впливають на формування знань із фізичної культури / Н. Долбишева // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – Т. 2. – С. 64–66.

67. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Львів. держ. ун-т фіз. культури / А. В. Домашенко. – Львів, 2003. – 20 с.

68. Домашенко А. Становлення національної системи фізичного виховання студентської молоді України / А. Домашенко, Р. Раєвський, С. Канішевський // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2003. – № 16. – С. 16–23.

69. Домашенко А. В. Концепція розвитку фізичного виховання студентів у вузах України 3–4 рівнів акредитації / А. В. Домашенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХІІІ, 2002. – № 22. – С. 53–57.

70. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / А. І. Драчук. – Львів, 2001. – 20 с.

71. Драчук А. І. Інтенсифікація навчального процесу з фізичного виховання на моделі баскетболу / А. І. Драчук, М. А. Галайдюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – Т. 2. – С. 96–98.

72. Дубогай О. Д. Тенденції розвитку оцінювання фізкультурно-оздоровчих досягнень студентів: інноваційний світовий досвід / О. Д. Дубогай, М. В. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – Т. 2. – С. 99–104.

73. Дубогай А. Д. Контроль и самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями / А. Д. Дубогай // Физ. культ. в шк. – 1983. – № 10. – С. 54–56.

74. Дуркин П. К. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования ЗОЖ / П. К. Дуркин. – М. : Физ. культ. в шк. – 2009. – № 2. – С. 206.

75. Душанин С. А. Тренировочные программы для здоровья / С. А. Душанин, Л. Я. Иващенко, Е. А. Пирогова. – Киев : Здоровье, 1985. – 31 с.

76. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України ; головний ред. В. К. Кремінь. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.

77. Євстратов П. І. Рівень фізичного здоров'я в залежності від рухової активності студентів / П. І. Євстратов, В. Г. Савка // Буков. наук. спорт. вісн. – 2005. – Вип. 2.– С. 208–211.

78. Єднак В. Д. Вдосконалення нормативних основ фізичного виховання студентів груп загальної фізичної підготовки основного відділення вузу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02 / Укр. ДУФВіС / В. Д. Єднак. – К., 1997. – 24 с.

79. Железняк Ю. Д. Педагогические принципы формирования программ по физической культуре для учащейся молодежи / Ю. Д. Железняк, И. М. Гуревский, Е. Г. Горбачев // Теория и практика физической культуры – 1989. – № 8. – С. 24–26.

80. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. Н. Завидівська. – К., 2002. – 20 с.

81. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. д-

ра пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Н. Н. Завидівська. – К., 2013. – 41 с.

82. Завидівська Н. Н. Особливості реалізації компетентісно орієнтованого підходу у системі здоров'язбереження студентів ВНЗ / Н. Н. Завидівська // Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 6. – С. 114–118.

83. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровье, 1988. – 494 с.

84. Захожий В. Ставлення юнаків 16–17 років до фізичного виховання та спорту / В. Захожий // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. – Вип. 12. – Т. 2.– Львів : [б. в.], 2007.– С. 61–64.

85. Зеленюк О. В. Рейтингова система як засіб оцінки ефективності фізичного виховання студентів-медиків / О. В. Зеленюк // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : тези доп. I Всеукр. наук.- практ. конф. – Львів, 1993. – Ч.1 – С. 7–8.

86. Іванова А. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в ВНЗ шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 // Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки / А. Є. Іванова. – Луцьк, 2000.– С. 21.

87. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2000. – 286 с.

88. Канішевський С. Здобутки і недоліки розбудови системи фізичного виховання в сфері освіти / С. Канішевський // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі XXI ст. : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. – К. : [б. в.], 1998. – С. 5–6.

89. Киселев А. И. Опыт создания современной структуры управления физической культурой и алгоритм в вузе / А. И. Киселев, В. М. Богданов // Теория и практика физического воспитания. – 1998. – № 4. – С. 55–58.

90. Ківернік О. Організаційні особливості процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах України // Слобожан. Наук.-спорт. вісн. : зб. наук. ст. – Х. : [б. в.], 2008. – Вип. 1–2. – С. 20–22.

91. Коваленко Т. Г. Применение проблемно-модульной технологии обучения в учебном процессе физвоспитания / Т. Г. Коваленко, А. И. Родионов, Н. В. Шаркевич // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 9. – С. 47–49.

92. Коваленко В. Г. Модульно-рейтингове навчання як засіб індивідуалізації навчального процесу у вищому технічному закладі : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Г. Коваленко ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2004. – 219 с.

93. Козак Т. М. Організаційно-педагогічні засади впровадження кредитно-модульної системи підготовки фахівців у вищих педагогічних навчальних закладах III–IV рівнів акредитації : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. М. Козак ; Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. – Житомир, 2007. – 189 с.

94. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / С. П. Козіброцький. – Львів, 2002. – 16 с.

95. Козіброцький С. П. Ретроспективний аналіз змісту практичного розділу програм з фізичного виховання для студентської молоді / С. П. Козіброцький // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту : у 2-х т. – Львів : Вид. дім «Панорама», 2002. – Вип. 6. – Т. 1. – С. 47–52.

96. Кондратьева А. Л. Моделирование профессиональной деятельности в системе практических занятий // Обзорная информация НИИ ВШ. – 1985. – Вып. 4. – С. 7–14.

97. Корж Н. Формування пізнавальної активності в студентів технічних спеціальностей до цінностей фізичної культури / Н. Корж //

Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – К. : [б. в.], 2012. – № 1 (17). – С. 45–49

98. Кремень В. Г. Болонський процес і стан вищої освіти в Україні / В. Г. Кремень // Міжнар. семінар «Вища освіта в Україні та Болонський процес». – К., 13–14 трав. 2004 р.

99. Кредитно-модульна система навчання (нормативно-правові акти та анотований список літературних джерел) / О. Г. Ярошенко, О. А. Цуруль, І. В. Мороз, С. Г. Кобернік, Р. М. Вернидуб, Т. С. Іваха, Л. А. Покась ; за ред. О. Г. Ярошенко. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2006. – 82 с.

100. Кривенцова І. В. Дослідження сформованості фізичної культури особистості майбутніх педагогів на початку першого року навчання / І. В. Кривенцова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : монографія / [за ред. проф. С. С. Єрмакова]. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2012. – № 12. – С. 65–69.

101. Круцевич Т. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури/ Т. Круцевич, М. Зайцева // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 41–44.

102. Круцевич Т. Ю. Сучасні підходи до формувань фізкультурною заняття у студентів вузів / Т. Ю. Круцевич // Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Фізкультурна освіта: шляхи і напрямки її розвитку в сучасних умовах». – К. : [б. в.], 1996. – С. 38–42.

103. Кузьмінський А.І. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / А. І. Кузьмінський. – К. : Знання, 2005. – 486 с.

104. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О. С. Куц. – Київ ; Вінниця : Континент-Прим, 1995. – 208 с.

105. Левківський М. В. Інноваційні технології формування компетентності майбутніх вчителів / М. В. Левківський // Освітні інноваційні технології викладання навчальних дисциплін : зб. наук.-метод. пр. / за ред. О. А. Дубасенюк. – Житомир : Вид-во ЖДУ, 2004. – С. 49–55.

106. Левківський М. В. Нові навчальні технології / М. В. Левківський // Вісн. Житомир. держ. пед. ун-ту ім. І. Франка. – 1999. – Вип. 3. – С. 14–18.

107. Лейфа А. В. Содержание и способы формирования теоретических знаний и методико-практических умений в области физической культуры у студентов, будущих специалистов по социальной работе / А. В. Лейфа // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 3. – С. 74–78.

108. Лист Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах». – № 1/9-454 від 25 верес. 2015 р.

109. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.

110. Лотопенко А. В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры молодежи / А. В. Лотопенко // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 6. – С. 21–24.

111. Лотоненко А. В. Физическая культура студенческой молодежи: опыт, проблемы и перспективы / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 3. – С. 11–14.

112. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного образования студентов // Теория и практика физической культуры / Л. И. Лубышева. – 1993. – № 5–6. – С. 15–18.

113. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 5–11.

114. Лубышева Л. И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов / Лубышева Л. И. // Теория и практика физ. культуры, 1993. – № 3. – С. 19–21.

115. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління

ними засобами фізичного виховання і спорту : автореф. дис. ... д-ра біол. наук : 05.13.09. Ін-т кібернетики ім. В. М. Глушкова / Магльований А. В.– К., 1998.– 36 с.

116. Магльований А. В. Законодавча та програмно-нормативна база як фактор розвитку фізичного виховання і спорту в системі вищих навчальних закладів освіти / А. В. Магльований, В. Г. Ойнічук // Концепція розвитку галузі фіз. виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр.– Рівне : Принт-пауз, 2001. – Вип. 2.– С. 289–291.

117. Магльований А. В. Концептуальні основи формування валеологічної освіти (здорового способу життя) в сучасних умовах / А. В. Магльований, В. Г. Осінчук, Б. В. Юхницький // Матеріали 1-ї Міжнар. наук.-практ. конф. «Роль фізичної культури в здоровому способі життя». – Львів : ЛДМУ, 1997. – С. 3–5.

118. Майборода В. К. Становлення і розвиток національної вищої педагогічної освіти в Україні (1917–1992 рр.) : дисс ... д-ра пед. наук у формі наук. доп. : 13.00.01 / В. К. Майборода ; АПН України, Ін-т педагогіки. – К., 1993. – 58 с.

119. Максимович О. Модульно-рейтингова технологія навчання у вищій школі / О. Максимович // Вісн. Львів. ун-ту. – 2005. – Вип. 19. – Ч. 2. – С. 263–270.

120. Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / Держ. наук.-дослід. Ін-т фіз. культури і спорту, Лабораторія упр. здоров'ям людини, Держ. комітет України з фіз. культури і спорту / О. О. Малімон. – Луцьк, 1999. – 19 с.

121. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с., ил.

122. Мещеряков И. Л. Сравнительное физкультурное образование и альтернативные системы обучения специалистов физической культуры и спорта в педагогических вузах : автореф. дис. канд. пед. наук, ВНИИФК / И. Л. Мещеряков. – М., 1998.

123. Мороз О. Г. Педагогіка і психологія вищої школи : навч. посіб. / О. Г. Мороз, О. С. Падалка, В. І. Юрченко / за заг. ред. О. Г. Мороза. – К. : Нпу, 2003. – 267 с.

124. Мосійчук Л. В. Визначення змісту та структури предмета «фізичне виховання» у вищих педагогічних навчальних закладах відповідно до кредитно-модульної системи підготовки фахівців / Л. В. Мосійчук, А. Б. Дзюбановський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : [б. в.], 2006. – № 12. – С. 117–120.

125. Мужичок В. О. Формування знань у галузі фізичної культури як основного компонента загальнолюдської культури студентів ВНЗ / В. О. Мужичок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – Т. 1. – С. 89–91.

126. Мурахов І. В. Методологічні основи валеологічної освіти / І. В. Мурахов // Матеріали Всеукр. наук.-метод. конф. «Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України». – Кіровоград : [б. в.], 1995. – 183 с.

127. Наскалов В. М. Особенности организации рейтингового контроля в процессе профессионально-прикладной физической подготовки / В. М. Наскалов // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 10. – С. 55–59.

128. Никишин И. В. Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре / И. В. Никишин, С. В. Чернышев : сб. науч. тр. / под общ. ред. О. Сонькина. – М. : [б. и.], 1991. – С. 161–164.

129. Ніколаєв С. Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання / С. Ю. Ніколаєв. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. – 164 с.

130. Нісімчук А. С. Технологія виховання студентів факультетів фізичної культури: теорія і практика / А. С. Нісімчук. – Луцьк : Вежа, – 2000. – 240 с.

131. Носова Р. М. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании студентов I–IV курсов технического вуза : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : 13.00.04 / Р. М. Носова. – М., 1988. – 24 с.

132. Ортинський В. Л. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / В. Л. Ортинський. – К. : Центр навч. л-ри, 2009. – 472 с.

133. Падалка О. С. Педагогічні технології / О. С. Падалака, А. С. Нісімчук, І. О. Смолюк, О. Т. Шпак. – К. : [б. в.], 1995. – 435 с.

134. Педагогічні інновації у сучасній школі / відп. ред. І. Г. Єрмаков. – К. : [б. в.], 1994. – 89 с.

135. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки / В. В. Петровский. – Киев : Здоровье, 1978. – 96 с.

136. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / В. В. Пильненький. – Львів, 2005. – 20 с.

137. Пискова Д. М. Индивидуализация физического воспитания юношей 17–18 лет на основе учета структуры моторики : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. М. Пискова. – М., 1996. – 24 с.

138. Платонов В. М. Від спортивної майстерності до здорового способу життя / В. М. Платонов // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Ліста, 1999. – С. 3–7.

139. Подласый И. П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов : учеб. пособие для вузов / И. П. Подласый. – М. : ВЛАДОС-пресс, 2004. – 365 с.

140. Положення про організацію навчального процесу в кредитно-модульній системі підготовки фахівців / розроб. В. В. Грубінко, І. І. Бабин, О. В. Гузар. – Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка.

141. Поляков С. Д. В поисках педагогической инноватики / Поляков С. Д. – М., 1993. – 197 с.

142. Романова В. І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / В. І. Романова. – Х., 2010. – 21 с.

143. Романова В. І. Динаміка фізичної підготовленості студентів під впливом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей / В. І. Романова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 13– Т. 1. – Вінниця : [б. в.], 2012. – С. 82–87.

144. Романова В. І. Вплив різних режимів фізичного навантаження на рівень розвитку фізичних якостей студенток старших курсів ВНЗ / В. І. Романова // «Спортивний вісник Придніпров'я» // наук.-практ. журн. Дніпропетр. держ. ін-ту фіз. культури і спорту. – 2011. – № 2. – С. 193–198.

145. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. і спорту : 24.00.02 / С. А. Савчук. – Рівне, 2002. – 18 с.

146. Салук І. А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / І. А. Салук. – К., 2010. – 20 с.

147. Свіргунець В. Г. Формування інтересів і мотивів до занять з фізичного виховання / В. Г. Свіргунець // Вісн. Технол. ун-ту Поділля. – № 5. – Ч. 3. – 2002. – С. 43–47.

148. Сичова Т. Засоби підвищення рівня теоретичної підготовленості студенток у процесі фізичного виховання / Т. Сичова // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т.2. – С. 188–193.

149. Сікорський П. І. Кредитно-модульна технологія навчання : навч. посіб. / П. І. Сікорський. – К. : Вид-во Європ. ун-ту, 2004. – 127 с.

150. Сіренко Р. Фізичне виховання як навчальна дисципліна, що формує знання про здоровий спосіб життя / Р. Сіренко // Проблеми формування здорового способу життя : Всеукр. наук.-практ. конф.– Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2007. – С. 3–6.

151. Слостенин В. А. Педагогика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов ; под ред. В. А. Слостенина. – М. : Академия, 2002. – 576 с.

152. Смолюк І. Конструювання нових технологій здоров'язбереження школярів / І. Смолюк, В. Смолюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 3 (15). – С. 41–43.

153. Смолюк І. Конструювання процесу фізичного виховання І. Смолюк, Я. Павленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 3 т. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький.– Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008.– Т. 1. – С. 245–249.

154. Старшинов В.В. Самостоятельные занятия физической культурой студентов инженерного вуза / В. В. Старшинов, З. Н. Журавлева, В. А. Пономарчук. – М. : Изд-во МИФИ, 1986. – С. 72.

155. Сухарев А. Р. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А. Р. Сухарев. – М. : Знание, 1976. – 63 с.

156. Сухарев А. Р. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Р. Сухарев. – М. : Медицина, 1991. – 272 с.

157. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. / за

заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 2. – С. 155–174.

158. Тимошенко О. Технологія застосування модульно-рейтингової системи оцінки успішності в навчальному процесі студентів зі спеціальності «Фізичне виховання»/ О. Тимошенко// Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 72–75.

159. Тичина І. І. Модульний принцип побудови навчального курсу як ефективна технологія навчання / І. І. Тичина // Наукові записки : матеріали Звіт.-наук. конф. викладачів УДПУ ім. М. П. Драгоманова за 1992 р. – К. : [б. в.], 1993. – С. 173–175.

160. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/ О. А. Томенко ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2012. – 36 с.

161. Третьяков Н. А. Самостоятельные занятия в системе физического воспитания студенток педагогических вузов : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : 13.00.04. – Киев, 1988. – 22 с.

162. Файдевич В. В. Технологія конструювання модульного навчання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів / В. В. Файдевич : зб. наук. пр. Хмельн. ін-ту соціал. технологій Відкритого міжнар. ун-ту розвитку людини «Україна». – К. : Університет «Україна», 2015. – № 11. – С. 144–147.

163. Файдевич В. В. Формування знань студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання / В. В. Файдевич // Молодіж. Наук. вісн. СНУ ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. : А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2015. – Вип. 19 – С. 49–54.

164. Файдевич В. В. Технологія конструювання навчального процесу фізичної культури / В. В. Файдевич, С. П. Козіброцький // Наук. зап. Рівнен.

Держ. гуманітар. ун-ту : зб. наук. пр. – Вип. 6 (49). – Рівне : РДГУ, 2013. – С. 152–154.

165. Файдевич В. В. Особливості та напрями укладання нормативних вимог із фізичного виховання для студентів ВНЗ України / В. В. Файдевич, С. П. Козіброцький // Фізичне виховання, спорт, і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 55–58.

166. Файдевич В. В. Формування нормативних основ фізичного виховання студентів у довоєнний період / В. В. Файдевич // Фізичне виховання, спорт, і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 17–21.

167. Файдевич В. В. Нормативне забезпечення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України в 70–80-х роках ХХ століття / В. В. Файдевич, С. П. Козіброцький // Фізичне виховання, спорт, і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 3 (15). – С. 12–15.

168. Файдевич В. В. Укладання нормативних основ фізичного виховання студентів у післявоєнний період (40–60 рр. ХХ ст.) / В. В. Файдевич // Фізичне виховання, спорт, і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. : А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – № 2 (14). – С. 16–19.

169. Файдевич В. В. Відношення студентів ЛДТУ до фізичного виховання / В. В. Файдевич // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : Матеріали VIII Всеукр. Наук.-прак. конф. – Суми : Ін-т фіз. культ., 2008. – С. 156–161.

170. Файдевич В. В. Формування нормативних основ фізичного виховання студентів / В. В. Файдевич // Сучасні проблеми та теоретико-методичні аспекти реалізації фізичного виховання студентської молоді : тези наук.-практ. конф. – Луцьк : РВВ Луцького НТУ, 2011. – С. 41–43.

171. Файдевич В. В. Проблеми здорового способу життя студентської молоді із неповних батьківських сімей / В. В. Файдевич // Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві : зб. мат. II Всеукр. наук.-метод. конф. – Х. : ХНАДУ, 2014. – С. 35–36.

172. Фіцула М. М. Педагогіка / М. М. Фіцула. – К. : Академія. – 2002. – 528 с.

173. Фукс Л. П. Стан інтересу студентів до фізичного виховання й спорту / Л. П. Фукс // Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк]. – Луцьк, 2010. – С. 52–56.

174. Харченко Л. А. Використання кредитно-модульної системи організації навчання у сфері вищої фізкультурної освіти / Л. А. Харченко, Л. В. Денисова, Л. П. Богачук // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 48–52.

175. Хор'яков В. А. Модульна технологія навчання з фізичного виховання студентів ВНЗ в контексті Болонського процесу / В. А. Хор'яков, Л. І. Безугла // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 4. – С. 39–42.

176. Хуторской А. В. Педагогическая инноватика: методология, теория и практика / А. В. Хуторской. – М. : [б. и.], 2005. – 222 с.

177. Цьось А. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти / Цьось А, Котов Є. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : Вежа, 2008. – Т. 2. – С. 271–275.

178. Чернігівська С. А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з

«Фізичного виховання» : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. А. Чернігівська. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.

179. Чошанов М. А. Гибкая технология проблемно-модульного обучения : методическое пособие. – М. : Народное образование, 1996. – 160 с.

180. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян – Тернопіль : Богдан, 2001. – Т. 1. – 272 с.

181. Шиян Н. І. Технологія модульно-рейтингового навчання у вищій педагогічній школі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Теорія та історія педагогіки»/ Н. І. Шиян. – Х., 1999. – 20 с.

182. Юцявичене П. А. Теория и практика модульного обучения / П. А. Юцявичене. – Каунас : [б. и.], 1989. – 271 с.

183. Ялович В. Модульно-рейтингова система оцінювання знань студентів за напрямом «Фізичне виховання і спорт»/ В. Ялович, Т. Овчаренко // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2004. – № 5. – С. 13–16.

184. Янушкевич Ф. Технология обучения в системе высшего образования / Ф. Янушкевич. – М. : Высш. шк., 1986. – 136 с.

185. Ясінський Є. А. Морфофункціональні закономірності серцево-судинної системи та фізичного стану студентів при різних напрямках навчального процесу з фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біол. наук : 14.03.02 / Є. А. Ясінський. – Х., 1996. – 24 с.

186. Anderson M. K. Foundations of athletic training : prevention, assessment and management / M. K. Anderson, G. P. Parr, S. J. Hall. – 4th ed. – Philadelphia [etc.] : Wolters Kluwer ; Lippincott Williams & Wilkins, 2009. – XLII, 950 p.

187. Astrand P. O. A monogram for calculation of an aerobic capacity (physical fitness) from pulse rate during submaximal Work / P. O. Astrand, J. Ruming // J. Appl. Physiol. – 1954. – Vol. 7. – P. 218–222.

188. Barrow J. C. *Fostering Cognitive Development of Student* / J. C. Barrow.– San Francisco-London, 1968. – 392 p.

189. Bergier J. *Physical activity and sedentary lifestyle of female students from Ukraine* / J. Bergier, A. Tsos // *Human and health*. Issue 2. – 2012. – Vol. VI. – P. 131–137.

190. Bergier B. *Factors determining physical activity of Ukrainian students* / B. Bergier, A. Tsos, J. Bergier // *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. – 2014. – Vol. 21, Nr. 3. – S. 613–616.

191. Biddle S. *Exercise and psychosocial health* / S. Biddle // *Research Quarter for Exercise and Sport*. – 1995. – P. 292–297.

192. Blair S. H. *Physical Activity: Important Contributor to Health and Function* / S. H. Blair. – Dallas, 1994. – 247 p.

193. Faidevych V. *The level of physical preparedness of students of higher educational institutions as a prerequisite of modular training* / V. Faidevych // *Journal of education, Health and Sport : formerly Journal of Health Sciences*. – Vol. 5. – No 6. – 2015. – S. 87–94.

194. Faidevych V. *The methodology of module teaching of physical culture of students* / V. Faidevych // *Journal of education, Health and Sport : formerly Journal of Health Sciences*. – Vol. 5. – No 12. – 2015. – S. 377–385.

195. Greenberg J. S. *Physical fitness and wellness: changing the way you look, feel, and perform* / J. S. Greenberg, G. B. Dintiman, Barbee Myers Oakes. – 3rd ed. – Champaign : Human Kinetics, 2004. – X, 510 p.

196. Hill M. *In pursuit of excellence : student guide to sports development* / M. Hill. – London ; New York : Routledge, 2007. – VIII, 124 p. – (Student sport studies).

197. Karvonen V. J. *Physical activity and health* / V. J. Karvonen // *Finnish Sports Exercise Mej*. – 1983. – P. 4–9.

198. Lacy A. C. *Measurement and evaluation in physical education and exercise science* / A. C. Lacy, D. N. Hastad. – 5th ed. – San Francisco : Pearson Benjamin Cummings, 2006. – XX, 460 p.

199. McShane K. Coaching youth soccer: the European model / Kevin McShane. – London ; Jefferson : McFarland & Company, 2002. – X, 198 p.
200. Metzler M. W. Instructional models for physical education / M. W. Metzler. – 2 nd ed. – Scottsdale : Holcomb Hathaway, 2005. – XVIII, 494 p.
201. Nuttin J. Motivation, planning and action of behavior dynamics / Nuttin J. – Hillsdale, 1984. – 251 p.
202. Painter P. Decision Making in Programming Exercise. Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription / P. Painter, W. Heskell. – Philadelphia, 1988.– P. 256–263.
203. Sharkey B. J. Hard work: defining physical work performance requirements / B. J. Sharkey, P. O. Davis. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – X, 238 p.
204. Shubert M. Sports Illustrated Competitive Swimming: Techniques for Champions : Winner's Circle Books. / M. Shubert. – New York, 1990.
205. Tsos A. The state of physical and psychological components of health in the quality of life of the university students / A. Tsos, A. Homych, O. Sabirov // Człowiek i Zdrowie, T. VII., Nr. 2. – Państwowa Szkoła Wyższa, Biała Podlaska, 2013. – S. 8–12.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА

Луцький національний технічний університет проводить дослідження, спрямоване на вивчення фізичного стану студентської молоді. Тому звертаємося до Вас із проханням відповісти на запитання запропонованої анкети.

За умовою анкети після кожного питання наведено декілька варіантів можливих відповідей. Перед тим, як відповісти на запитання, уважно дочитайте всі запропоновані відповіді, потім виберіть із них ту, яка збігається з Вашою думкою. Якщо жодна із запропонованих відповідей Вас не задовольняє, то напишіть свою.

Дані, отримані в ході опитування, не розголошуються і будуть використані лише в узагальненому вигляді, прізвище вказувати не обов'язково.

Дякуємо за допомогу в дослідженні!

1. Інтерес до фізичної культури:

- високий;
- низький;
- вище середнього;
- інтерес відсутній;
- середній;
- ставлюсь негативно.
- нижче середнього;

2. Мотиви відвідування занять з фізичного виховання

(допускається декілька варіантів відповідей):

- бажання підвищити свою фізичну підготовку (розвинути силу, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість);
- бажання покращити своє здоров'я;
- бажання навчитися техніки улюблених фізичних вправ чи видів спорту;
- інтерес до особи вчителя;
- прагнення отримати добрі оцінки;

Продовження додатка А

- прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять;
- звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків узагалі;
- інші мотиви (вказати) _____

3. Чи подобається Вам займатися фізичною культурою?

- з великим бажанням йду на уроки фізичної культури;
- йду на уроки фізичного виховання без особливого бажання;
- йду на уроки фізичної культури без бажання;
- важко відповісти.

4. Чи відвідували Ви раніше спортивні секції?

- так;
- ні.

5. Якщо відвідували, то які? (впишіть)**6. Чи хотіли б Ви відвідувати спортивні секції?**

- так;
- ні.

7. Якщо хотіли б відвідувати, то в яку? (впишіть)**8. Якщо Ви займаєтесь сьогодні фізичною культурою і спортом, то як регулярно?**

- щоденно чи 5–6 разів на тиждень;
- менше разу на тиждень;
- 4–3 рази на тиждень;
- практично не займаюсь.
- 2–1 рази на тиждень;

9. Чи маєте Ви спортивний розряд?

- ні, не маю;
- маю спортивний розряд (третій, другий, перший);
- маю спортивний розряд (кандидат у майстри спорту, майстер спорту).

10. Якщо Ви не займаєтесь сьогодні, то з чим це пов'язано?

- не цікаво;

Продовження додатка А

- через відсутність спортивної бази і споруд за місцем проживання;
- не дозволяє стан здоров'я;
- відсутні секції з тих видів спорту, якими я б хотів (ла) займатись;
- інші причини (вказіть) _____

11. Про які показники фізичного стану Ви постійно турбуєтесь?

- маса тіла;
- розвиток спритності;
- розвиток мускулатури;
- розвиток витривалості;
- пропорції будови тіла;
- розвиток сили;
- розвиток швидкості;
- інші (вказіть).

12. На Вашу думку, заняття фізичними вправами впливають на стан Вашого здоров'я?

- позитивно;
- не впливають;
- інше (вказіть);
- не можу відповісти.

13. Як Ви оцінюєте своє здоров'я?

- абсолютно здорова (ий);
- погане здоров'я;
- здоров'я добре;
- зовсім погане здоров'я;
- здоров'я задовільне;
- важко відповісти.

14. Після занять фізичною культурою Ваше самопочуття:

- погіршується;
- стає кращим;

- залишається без змін;
- важко відповісти.

15. Останнім часом Ваш стан здоров'я:

- покращився;
- погіршився;
- залишився без змін;
- важко відповісти.

16. Оцініть рівень своєї фізичної підготовленості:

- дуже високий;
- низький;
- високий;
- дуже низький;
- середній;
- важко відповісти.

17. Чи є зрушення у Вашому стані здоров'я та фізичній підготовленості за період занять фізичними вправами?

- позитивні зрушення великі;
- здоров'я та фізична підготовка погіршилися;
- позитивні зрушення незначні;
- зрушень немає;
- важко відповісти.

18. Чи можете Ви сказати, що ведете здоровий спосіб життя?

- швидше так, ніж ні;
- важко відповісти;
- швидше ні, ніж так.

19. З яких джерел інформації Ви отримете найбільше відомостей про фізичну культуру і спорт?

- зустрічі з відомими спортсменами;
- зустрічі з фахівцями в галузі фізичної культури;

Продовження додатка А

- масові спортивні заходи за місцем проживання;
- викладач (інструктор) фізичної культури; тренер з видів спорту;
- телебачення;
- радіо;
- газети;
- спеціальна спортивна література (книги, брошури);
- інші (вказіть)

20. Чи є у Вашій сім'ї будь-який спортивний інвентар?

(допускається декілька варіантів відповідей)

- спортивного інвентарю немає;
- лижі, ковзани;
- гантелі, штанга, гирі;
- тренажер;
- велосипед;
- ракетки для гри в теніс, бадмінтон;
- туристичне спорядження;
- інший спортивний інвентар (укажіть) _____.

21. Як Ви вважаєте, чи достатньо у Вас на сьогодні знань для самостійних занять фізичною культурою?

- так, досить;
- важко відповісти;
- ні, не досить.

22. Чи хвилює Вас оцінка, яку інші люди дають Вашому фізичному розвитку та здоров'ю?(підкресліть)

- так, дуже хвилює;
- ні, зовсім не хвилює;
- так, але не дуже хвилює;
- не можу відповісти.

23. Як часто Ви пропускаєте заняття з фізичної культури?

- практично не пропускаю;
- пропускаю 3–4 рази за семестр;
- пропускаю більше 5 разів за семестр.

24. Які причини пропуску занять? (впишіть)

25. Які видами фізичних вправ Ви хотіли б займатися на заняттях з фізичної культури?

- легкою атлетикою (біг, стрибки, метання) (підкреслити)
- плаванням;
- гімнастикою (художня, спортивна, атлетична) – (підкреслити);
- спортивними іграми (баскетбол, волейбол гандбол, футбол, теніс, бадмінтон) – (підкреслити);
- важка атлетика;
- фітнес, шейнінг, аеробіка, акваасробіка, йога;
- укажіть свої варіанти.

26. Чи знайомі Ваші викладачі фізичного виховання з Вашими батьками?

- так;
- ні.

27. Чи контактують викладачі фізичного виховання з Вашими батьками?

- так, постійно контактують;
- рідко контактують;
- не контактують.

Фрагмент тестових завдань з теми «Основи спортивного тренування»**1. Протипоказаннями для проведення оздоровчого спортивного тренування**

є:

1. Задишка при фізичному навантаженні
2. Захворювання в гострій стадії
3. Надлишкова вага тіла
4. порушення сну
5. Гіперхолестеремія

2. До зовнішніх ознак стомлення відноситься:

1. Колір шкіри
2. Точність рухів
3. Болі в м'язах
4. Рівновага
5. Потовиділення

3. При адекватному навантаженні в оздоровчому тренуванні ЧСС відновлюється після заняття не пізніше:

1. Зразу після заняття
2. 20 хвилин
3. 5 хвилин
4. 2 години
5. 24 години

4. Елементарною структурно-цілісною ланкою тренувального процесу є:

1. Тренувальний мезоцикл
2. Тренувальний мікроцикл
3. Тренувальне заняття
4. Тренувальний макроцикл

5. Оптимальна кількість занять на тиждень у аеробному оздоровчому тренуванні:

1. 2 рази
2. 5 разів
3. 3 рази
4. 7 разів

6. Оптимальна тривалість заняття при оздоровчому аеробному тренуванні:

1. 5–10 хвилин
2. 30–35 хвилин
3. 15–20 хвилин
4. 50–55 хвилин

7. Обсяг фізичного навантаження зв'язаний з його інтенсивністю:

1. Прямо пропорційно
2. Не має зв'язку
3. Зворотно пропорційно

8. Вправи для вступної частини заняття:

1. З обтяженням
2. Спортивні ігри
3. На тренажерах
4. Загальнорозвиваючі

9. Вкажіть тривалість тесту Купера:

1. 5 хвилин
2. 12 хвилин
3. 10 хвилин
4. 15 хвилин

10. Вплив систематичного фізичного навантаження на частоту дихання (в спокої)

1. Прискорення
2. Без змін

3. Уповільнення
4. Прискорення або уповільнення

11. Дозоване навантаження, або збуджуючий вплив, який дозволяє оцінити функціональний стан організму має назву

1. Функціональна проба
2. Тест

12. У Гарвардському степ тесті пульс під час відновлення розраховують на

1. Першій хвилині
2. Першій, другій, третій хвилині
3. Другій і третій
4. Другій, третій, четвертій
5. Третій, четвертій, п'ятій

13. Визначення динаміки ЖЄЛ під впливом фізичного навантаження носить назву

1. Динамічна спірометрія
2. Проба Розенталя
3. Форсована ЖЄЛ
4. Пневмотахометрія
5. Максимальна вентиляція легень

14. Теплінг-тест проводиться на протязі

1. 10с
2. 20с
3. 30с
4. 40с
5. 50с

15. Фізична працездатність визначається

1. Станом здоров'я
2. Рівнем фізичного здоров'я

3. Фізичним станом
4. Рівнем розвитку рухових якостей

16. Рухова якість, від якої в найбільшій мірі залежить фізична працездатність

1. Сила
2. Спритність
3. Витривалість
4. Швидкість
5. Гнучкість

17. Визначення часу дихання після затримки вдиху є змістом проби

1. Штанге
2. Генчі
3. Маргарія
4. Руф'є

18. Показник, який визначає різницю між ростом стоячи та сумою маси тіла та кола грудної клітки має назву індексу

1. Брока
2. Кетле
3. Пін'є
4. Руф'є
5. Хірате

19. Теппінг-тест характеризує

1. Стан м'язового тону
2. Функціональний стан сенсорних систем
3. Функціональний стан нервово-м'язового апарату
4. Вестибулярну стійкість.
5. Координацію рухів

20. Тестування фізичної працездатності потрібно проводити після прийому їжі

1. 5-10хв
2. 20-30хв
3. 40-50хв
4. 1,5-2 год.
5. 6-8 год.

21. За формулою – 195-вік – при фізичному навантаженні визначається

1. Максимальна вікова ЧСС
2. Гранична вікова ЧСС
3. Порогова ЧСС
4. Оптимальна ЧСС

22. Гіпоксія це

1. Знижений вміст вуглекислого газу в артеріальній крові
2. Стан, що зумовлений недостатнім забезпеченням тканин організму

киснем

23. МСК є показником

1. Аеробної продуктивності роботи організму
2. Анаеробної продуктивності роботи організму
3. Змішаної
4. Належної величини ЖЄЛ

24. Показник гармонійності структури (індекс Ерісмана) встановлює

1. Відповідність розвитку грудної клітки зросту людини
2. Належну величину ЖЄЛ
3. Визначення часу затримки дихання на вдиху в положенні сидячи
4. Координацію рухів

25. У спортсменів у спокої частота дихання знижується за рахунок

1. Зниження максимального споживання кисню
2. Збільшення глибини дихання і дихального об'єму
3. Збільшення сили м'язів
4. Уповільнення нервових процесів

26. У порівнянні з положенням лежачи у положенні сидячи ЧСС збільшується

1. 0-10%
2. 10-20%
3. 20-30%
4. 30-40%
5. 40-50%



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

просп. Волі, 13, м. Луцьк, 43025, тел. (0332) 24-10-07, факс (0332) 72-01-23
 e-mail: post@eenu.edu.ua, web: <http://www.eenu.edu.ua>, код ЄДРПОУ 02125102

02.06.2015 № 03-29/02/1783 Г

на № _____ від _____

Довідка

про впровадження результатів дослідження Файдевича В.В. на тему
 “Методика модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у
 процесі фізичного виховання” на здобуття наукового ступеня кандидата
 педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання
 (фізична культура, основи здоров’я)

У процесі фізичного виховання студентів Східноєвропейського
 національного університету імені Лесі Українки запроваджено результати
 дослідження Файдевича В.В. “Методика модульного навчання студентів
 вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання”. Зокрема,
 методика модульного навчання, що включає в себе систему завдань,
 принципів, засобів, методів, педагогічний контроль та корекцію навчального
 процесу. Автором було розроблено структурно-функціональну модель
 модульного навчання студентів у процесі фізичного виховання, яка включає
 усі компоненти і етапи навчального процесу

Впровадження в практику рекомендацій Файдевича В.В. підвищило
 інтререс студентів до фізичної культури, рівень знань та фізичний стан
 студентів.

Перший проректор



проф. Цьось А.В.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE
OF UKRAINE

ЛУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Україна, 43018, м. Луцьк, вул. Львівська, 75
тел.: +38(0332)74-61-03
факс: +38(0332)77-48-40
e-mail: rector@lutsk-ntu.com.ua
www.lutsk-ntu.com.ua

LUTSK NATIONAL TECHNICAL
UNIVERSITY

Ukraine, 43018, Lutsk, 75, Lvivska st.
tel.: +38(0332)74-61-03
fax: +38(0332)77-48-40
e-mail: rector@lutsk-ntu.com.ua
www.lutsk-ntu.com.ua

22.04.2015 № 542A-04-311

на № _____ від _____

АКТ

впровадження результатів наукового дослідження в навчально-виховний процес студентів Луцького національного технічного університету

Ми, нижче поіменовані представники Луцького національного технічного університету: декан технологічного факультету, кандидат технічних наук, доцент Заболотний О.В., завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Савчук, склали даний акт про те, що в навчально-виховний процес було впроваджено методика модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання, розроблену Файдевичем В.В.

У навчальному процесі з фізичного виховання використовується розроблена методика модульного навчання, що включає в себе систему завдань, принципів, засобів, методів та форм навчання, а також педагогічний контроль та корекцію навчального процесу з метою досягнення високих результатів у навчанні.

Впровадження в практику вищезазначених рекомендацій дозволило підвищити мотивацію студентів до виконання фізичних вправ, покращити їхній рівень фізичної та теоретичної підготовленості.

Автор розробки

Файдевич В.В.

Проректор з науково-педагогічної роботи

Талах В.І.

Декан технологічного факультету

Заболотний О.В.

Завідувач кафедри фізичного виховання

Савчук С.А.





**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

вул.Ст.Бандери, 12, м. Рівне, 33028, тел. (0362) 26-78-65, факс (0362) 26-37-15
E-mail: rectorat@rdgu.uar.net, код ЄДРПОУ 25736989

20.03.2015 № 40 _____

На № _____ від _____

Довідка

про впровадження результатів дослідження Файдевича В.В. у навчально-виховний процес студентів Рівненського державного гуманітарного університету

У процесі фізичного виховання студентів Рівненського державного гуманітарного університету запроваджено результати дослідження Файдевича В.В. “Методика модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання”.

У навчальному процесі використовувалась розроблена методика модульного навчання студентів у процесі фізичного виховання, що включає в себе систему завдань, принципів, засобів, методів та форм навчання.

Впровадження запропонованих рекомендацій показало підвищення рівня фізичної підготовленості за всіма руховими тестами.

Матеріали дослідження та методичні рекомендації отримали позитивну оцінку викладачів вищого навчального закладу і використовуються в навчальному процесі.

Перший проректор _____



проф. Р.В. Павелків

Відкритий міжнародний
УНІВЕРСИТЕТ
розвитку людини
"Україна"



Open International
university
of Human Development
"Ukraine"

ЛУЦЬКИЙ ІНСТИТУТ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

Вул. Георгія Гонгадзе, 5, м. Луцьк, Україна, 43020, тел/факс (0332) 78-06-73

20.04.2015 № 75

АКТ

впровадження результатів наукового дослідження в навчально-виховний процес студентів Луцького інституту розвитку людини Університету "Україна"

Ми, що підписалися нижче, склали цей акт про те, за результатами досліджень дисертаційної роботи "Методика модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання" в навчально-виховний процес студентів була впроваджена методика модульного навчання студентів у процесі фізичного виховання, розроблена Файдевичем В.В.

Найменування пропозиції і коротка характеристика	Ефект від впровадження
Методика модульного навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання	Впровадження в практику запропонованих рекомендацій дає змогу підвищити інтерес до занять фізичною культурою, рівень розвитку фізичних якостей та спеціальних знань, сформувати рухові уміння та навички

Автор розробки

Проректор з наукової роботи

В.В. Файдевич



Н.І. Гітун