7. Кашуба В. А. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Н. Л. Голованова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 04. – С. 157–163. Фахове видання України.

8. Кашуба В. Із досвіду використання інформаційних технологій у процесі занять фізичним вихованням різних груп населення / В. Кашуба, . Футорний // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 21. – С. 81-90.

9. Кашуба В.О. Використання веб-ресурсів у процесі фізичного виховання студентської молоді / В. О. Кашуба, С.М. Футорний, М.В. Дудко // Спортивний вісник придніпров'я – науково-практичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. – 2015. – №2. – С.69-75.

10. Кашуба В.А. Использование мультимедийных технологий в процессе физического воспитания различных групп населения / В.А. Кашуба, Е.В. Маслова, Т.Н. Рычок, С.В. Лопацкий / Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 6 (88) 17. – С.37-41.

11. Хлевна Ю. Л. Інформаційні технології як інструмент підвищення зацікавленості студентів до професійно-прикладної фізичної підготовки / Ю. Л. Хлевна, Н. Л. Голованова // Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фіз. вих. і спорті : матеріали III Всеукр. електрон. конф., 18 черв. 2015 р. – К., 2015. – С. 109–112.

12. Kashuba V.O. As Information Technology tools Increase vocational and Applied Physical Preparation of students garment production / V. Kashuba, N.Golovanova // V materials Mezhdunarodnoy youth scientific conference. - Pinsk: PolesHU, 2011. – pp. 199-200.

13. Kashuba V.O. Teoretiko-methodical bases of working out of the multimedia computer program "Harmony of the body" / V. Kashuba, N. Kolos, K. Sergienko, A. Alyoshina // Actual problems of modern biomechanics of physical education and sports – Chernigov, 2008. – pp. 298-307.

14. Kashuba V.A. To the issue of the use of corrective-prophylactic programs in the process of physical education of female students with various violations of the spatial organization of the body / V.A. Kashuba, O.A. Martynyuk // Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine / ed. by H.M. Arzytov. – K ., 2013. – Issue 1 (27). – P. 28-35.

15. Kashuba V.A. Modeling and integration of the information environment for the formation of a healthy lifestyle in the educational process of higher education institutions / V.A. Kashuba, S. Futorny // Scientific and methodical bases of using information technologies in the field of physical culture and sports: a collection of scientific works [Electronic resource]. – Kharkiv: KDAFK, 2017. – Issue 1. – P. 46-50.

16. Kashuba V.A. Modern approaches, techniques and technologies to the formation of a healthy lifestyle of students in the process of physical education / V.A. Kashuba, M.V. Dudko // Youth scientific bulletin of the Eastern European National University named after Lesya Ukrainka. – 2015. – Issue 17. – p. 52-57.

17. Kashuba V.A. The technology of prevention of student postural disorders in the process of physical education / V.A. Kashuba, M.V. Dudko // Science and sport: modern trends. No. 2 (Volume 11), 2016. – P. 24-31.

18. Kashuba, V.A. Formation of human motor activity in the process of ontogenesis / V.A. Kashuba, E.M. Bondar, N.N. Goncharova, N.L. Nosov. – Lutsk: Vezha-Druk, 2016. – 232 p.

19. Futornyi S. Actual issues of improving the process of student`s physical education through the application of modern health-saving technologies / Sergii Futornyi // Молодіжний наук. Вісник Східноєвроп.нац. ун-ту ім. Л. Українки. – Луцьк, 2014. – Вип. 14. – С. 26-30.

Волков В. Л.
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький
державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВНЗ ДО ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Проаналізовано стан функціонування системи фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі. Визначений механізм підвищення мотивації студентів до систематичних занять фізичними вправами. Розроблена методика формування вмінь і навичок застосування засобів фізичної підготовки та розраховані критерії оцінки стану юнаків та дівчат для підвищення ефективності управління процесом фізичного самовдосконалення.

Ключові слова: *студент; самовдосконалення; вміння; фізична вправа.*

Волков В. Л. Методические особенности подготовки студентов ВУЗов к физическому самосовершенствованию. *Проанализировано состояние функционирования системы физического воспитания студенческой молодежи на современном этапе. Определен механизм повышения мотивации студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями. Разработана методика формирования умений и навыков применения средств физической подготовки и рассчитаны критерии оценки состояния юношей и девушек для повышения эффективности управления процессом физического самосовершенствования.*

Ключевые слова: *студент; самосовершенствование; умения; физическое упражнение.*

Volkov V. L. Methodical features of training of students of higher educational institutions for physical self-improvement. *Determined that the mechanism generally needs to be aimed at the development of certain physical abilities, ensure the availability of opportunities to exercise control over their own state of preparedness, but requires the formation of motivation and*

manifestations of moral and volitional qualities. In this case, even in the face of preparation for physical self improvement is observed the formation of a fully developed personality through the implementation of educational, educational and health problems;

The proposed technology of forming a knowledgeable potential of students regarding the use and features of application of physical exercises in conditions of self-employment involves writing essays on various topics, including taking into account their own interests and preferences, which provides an implementation of the principles of humanism. In addition, boys and girls independently represent a compendium of exercises, which in the future should be put into practice for his fellow students that require a demonstration of perseverance, courage and determination. This approach provides the possibility of creativity and consolidation of acquired knowledge through correction by the teacher, carried out as needed depending on the pedagogical environment;

Determine the status of physical fitness of boys and girls who study in higher educational institution gave the opportunity to develop a differentiated evaluation tables with five levels that provides them with information about the need of correction of physical loads of different orientation. To the content of control is also proposed to make the diaries in which students will mark the state of development of physical abilities and functional possibilities for heart rate before and after exercise.

And so, the technique of preparation of students to physical self-improvement, provides for the development of creative abilities, volitional qualities, and the actual performance of physical exercises and physical abilities, which helps to meet the educational, disciplinary and health problems and comprehensive development of the whole person.

Key words: *student; self-improvement; skills; physical exercise.*

Актуальність роботи. Програмою з фізичного виховання студентської молоді [3] передбачено реалізацію засобів, що сприяють всебічному та гармонійному вдосконалення особистості з урахуванням розвитку творчих, морально-вольових та фізичних здібностей як під керівництвом викладача, так і в умовах самостійної роботи. Однак останнім часом спостерігається поступове знищення відповідної системи, яка одночасно дозволяє вирішувати не тільки освітні та виховні, а й оздоровчі завдання.

Одним з таких «етапів», було впровадження «Положення про організацію фізичного виховання студентів ВНЗ у 2006 році [2], в якому не тільки проігноровані принципи всебічного та гармонійного розвитку, а також взаємозв'язку дисципліни з майбутньою професійною діяльністю, а й закладені передумови для провокації корупційний механізмів так як студенти у переважній більшості обирали заняття у того викладача та у тій «спортивній» секції», де можна найлегшим чином отримати залік. Останнім «етапом» , є винесення дисципліни «фізичне виховання» за межі обов'язкових предметів, що призвело не тільки до масових звільнень висококваліфікованих викладачів та численних закриттів відповідних кафедр, а й різкого падіння рівню розвитку фізичних здібностей, функціональних можливостей студентської молоді. Причому досвід розвинених країн свідчить про зворотне [5–8].

Враховуючи [1], що фізичні вправи є найбільш доступним і дешевим засобом оздоровлення, викликає не аби яке здивування діяльність департаменту вищої освіти. Причому така ситуація склалася на фоні економічної кризи та фінансової неспроможності більшості населення Держави, що швидко відображається й на стані здоров'я представників різних вікових груп. Крім того, збігається з періодом бойових дій на Сході та без кінцевих хвиль призивів, в першу чергу молодих людей, до Збройних сил України.

Отже, єдиним механізмом, який може сприяти реалізації принципу всебічного розвитку особистості, задовольнити інтереси і потреби сучасних студентів, а також забезпечити достатній рівень фізичної працездатності для реалізації власного потенціалу, є формування вмінь і навичок фізичного самовдосконалення, що підтверджує актуальність обраної проблеми.

Мета дослідження: розробити методичні рекомендації щодо підготовки студентів до фізичного самовдосконалення.

В процесі реалізації завдань дослідження використовувалися наступні ***методи***: теоретичний аналіз і узагальнення досвіду педагогічної та спортивної практики; педагогічне тестування фізичних здібностей; педагогічний експеримент констатуючого характеру; методи математичної статистики. Педагогічний експеримент здійснений з залученням наступних методик: метрометрія, хронометрія, гоніометрія, Дослідження ***організовано*** та проведено на базі Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова з залученням 32 студентів та 38 студенток, які навчаються на 1–3-х курсах в умовах основної медичної групи.

Результати дослідження та їх обговорення. Незначні обсяги навчального навантаження виключають можливість повноцінного вирішення вказаного завдання, а з іншого – є необхідність *дотримання принципу свідомості та активності для подальшого самовдосконалення*.

Отже, на нашу думку, найбільш доцільним шляхом вирішення даної проблеми є впровадження до системи контролю на 1-му курсі результатів обов'язкових письмових робіт, які виконуються самостійно за конкретними темами та напрямками. До переліку тем рефератів для студентів 1-го курсу у першу чергу необхідно включити наступні:

1. Особистість, та фактори, що її визначають;
2. Мета, завдання, види та основні принципи фізичного виховання;
3. Засоби фізичної підготовки та їх класифікація;
4. Вплив розвитку фізичних здібностей та стану фізичної працездатності на спроможність реалізації власного творчого потенціалу;
5. Вплив розвитку моральних та вольових здібностей на спроможність реалізації власного творчого потенціалу;
6. Методичні основи розвитку загальних фізичних здібностей;
7. Сила та вплив рівню її розвитку на стан здоров'я та формування особистості;
8. Швидкість та вплив рівню її розвитку на стан здоров'я та формування особистості;
9. Витривалість та вплив рівню її розвитку на стан здоров'я та формування особистості;
10. Гнучкість та вплив рівню її розвитку на стан здоров'я та формування особистості;

11. Спритність та вплив рівню її розвитку на стан здоров'я та формування особистості;
12. Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки (за напрямом спеціальності) та вплив рівню розвитку відповідних психофізіологічних здібностей на формування особистості;
13. Методи організації впровадження фізичних навантажень з урахуванням особистісно-розвивального навчання;
14. Форми організації фізичного виховання студентів;
15. Технологія побудови навчально-тренувального та самостійного заняття фізичними вправами;
16. Тестування фізичних здібностей і функціональних спроможностей в процесі самоконтролю.

Враховуючи зацікавленість підростаючого покоління у можливості реалізації власного творчого потенціалу з метою отримання грошової винагороди чи інших матеріальних благ, перші 5 запитань викликають найбільшу зацікавленість, що забезпечує підґрунтя не тільки для формування мотивації до занять фізичними вправами, а для прояву морально-вольових здібностей ще на початковому етапі розвитку фізичних здібностей в умовах вищого навчального закладу. Усі вказані завдання виконуються у першому семестрі, а контроль та корекція письмових робіт здійснюється у позаурочний час викладачем. Кожний реферат повинний бути написаний на п'яти сторінках, включаючи титульний, «від руки», для виключення можливості механічного копіювання з Інтернету чи інших джерел, а список джерел дорівнює 10 або більше за останні 10 років. П'ятибальна оцінка за кожну роботу дозволяє наприкінці семестру вирахувати середній бал, і у разі позитивної середньої відмітки «більше ніж 3,5», студент допускається до заліку.

На другому курсі необхідно переходити від аналізу результатів інших авторів до реалізації власного творчого потенціалу, що можна здійснити шляхом постанови завдання розробки підготовчої частини заняття. Причому основною з умов є забезпечення обсягу 50-60% на ті м'язові групи, які будуть найбільше навантажені в процесі реалізації завдань основної частини. Для написання планів-конспектів підготовчих частин використовується досвід загально прийнятих вказівок [4].

Після виконання завдання у письмовій формі, за необхідністю здійснюється корекція та студент повинний на оцінку реалізувати власно розроблений план. Причому, якщо студент отримав оцінку менш ніж 3, то необхідно було доопрацювання, однак в той же час, юнаки та дівчати, конспект в яких оцінений задовільно, за бажанням мали можливість покращити результат впродовж ще однієї спроби. Такий підхід, з одного боку дозволяв отримати той рівень знань та вмінь планування фізичних навантажень, який необхідний для подальшого фізичного самовдосконалення, а з іншого – забезпечував розвиток активності, наполегливості та витримки. Безумовно, більшість студентів будуть об'єднувати зусилля та дублюватимуть деякі засоби, однак такий підхід забезпечує удосконалення навичок працювати у команді, формує дух колективізму та сприяє розвитку відповідальності.

Крім того, більшість студентів намагаються голосно тренуватися вдома біля батьків або товаришів, що сприяє збільшенню словникового запасу, дозволяє розвивати активність, рішучість та сміливість, що в сучасних умовах ринкових взаємовідносин є достатньо актуальним.

Розвиток подібних здібностей відбувається й в процесі самостійного проведення підготовчої частини для своїх одноліток, а крім вказаних компонентів вольової підготовленості, відповідне завдання дозволяє розвивати відповідальність, чесність та порядність в зв'язку з необхідністю керування колективом. З іншого боку, існують непоодинокі випадки спроб деяких студентів, на які здійснюється педагогічний вплив з боку однокурсників, зірвати проведення підготовчої частини – підшучування, відмова виконувати вправу та ін. Однак переважна частина студентського колективу самотужки сприяє вихованню недисциплінованого «колеги».

На 3-му курсі завдання ускладнюється і студент власними зусиллями повинний розробити комплекс вправ, спрямованих на розвиток однієї з фізичних здібностей таким чином, щоб кількість підходів, обсяг, інтенсивність та період відновлення відповідали запланованому обсягу у конкретному занятті. Відповідно до плану занять на семестр будується графік виконавців, які самі обирають за власним інтересом спрямованість фізичних навантажень, причому у представниць жіночої статі даний графік повинний враховувати особливості жіночого організму. У разі хвороби або прогулу, заняття у повному обсязі виконує викладач, однак за тиждень до реалізації власної розробки студент корегує за допомогою викладача свій план-конспект, а у разі його відсутності обирається той, хто має бажання виручити товариша та заробити зайві бали. Оцінка формування творчого потенціалу у студентів 1-го курсу, що забезпечується шляхом накопичення знань відповідно до представлених вище запитань, здійснюється загальноприйнятим чином [4]:

Отже, засоби фізичного виховання сприяють не тільки розвитку фізичних здібностей та переходу функціонального стану на більш високий рівень, а й передбачають реалізацію освітньо-виховних завдань відповідно до принципів особистісно-розвивального навчання, що забезпечує удосконалення гармонійно розвиненої особистості та сприяє формування підґрунтя для соціального та психічного благополуччя індивіда.

Для здійснення контролю за власною фізичною підготовленістю, були запропоновані вправи, які зазвичай входили й до програми з фізичного виховання. Як правило, вони добре знайомі юнакам і дівчатам та не потребують прояву складної технічної майстерності (табл. 1).

Безумовно, у кожного студента є власні мотиви відносно систематичних занять фізичними вправами, але для їх реалізації у відносно великих обсягах тих чи інших засобів, необхідно мати як мінімум середній рівень (табл.. 2) загальної фізичної підготовленості. В противному випадку буде спостерігатися дисбаланс функціональних можливостей тих чи інших систем організму, що може спричинити, відповідно, передумови для відхилень у стані здоров'я.

Таблиця 1

Середньостатистичні данні фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей

№	Показник	*n* = 38	
		$\overline{X}$	Δ
	Дівчата		
1	Стрибок у довжину з місця, см	169,2	17,6
2	Стрибок у гору з місця, см	36,3	6,2
3	Нахил тулуба стоячи, см	15,3	7,9
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	13,8	8,4
5	Підйоми тулуба за 1 хв, разів	36,8	5,9
6	Вис на зігнутих руках, с	9,3	8,3
7	Біг 100 м, с	17,7	1,2
8	Біг 300 м, с	71,4	5,8
9	Біг 4 х 9 м, с	11,0	0,7
	Юнаки		
1	Стрибок у довжину з місця, см	218,6	21,0
2	Стрибок у гору з місця, см	49,1	8,1
3	Нахил тулуба стоячи, см	11,3	3,9
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	37,1	12,1
5	Підйоми тулуба за 1 хв, разів	39,6	9,1
6	Підтягування, разів	8,6	4,0
7	Біг 100 м, с	14,2	0,7
8	Біг 300 м, с	50,7	6,5
9	Біг 4 х 9 м, с	9,7	0,4

Для ефективного управління процесом фізичного самовдосконалення та можливості введення коректив викладачем або самим студентом, пропонується здійснювати поглиблений контроль, який може мати як оперативний, так і поетапний характер. Наприклад, до поглибленого контролю можна віднести запропонований нами щоденник, в якому можуть міститися об'єктивні данні щодо функціональних можливостей юнаків та дівчат (табл. 3)

Висновки. Дисципліна «Фізичне виховання» є єдиною у системі вищої освіти, яка забезпечує всебічний і гармонійний розвиток особистості, що характеризується наявністю не тільки освітніх і виховних, а й оздоровчих завдань.

Але на сучасному етапі функціонування вищезгаданої системи відповідний предмет винесений за межі обов'язкових, що ускладнює формування функціональних резервів у юнаків та дівчат для подальшої реалізації творчого потенціалу в процесі трудової діяльності.

Таблиця 2

Диференційована оцінка стану розвитку загальних фізичних здібностей студентів педагогічних спеціальностей

№	Показник	Оцінка				
		5	4	3	2	1
	Дівчата					
1	Стрибок у довжину з місця, см	< 197	179–197	160–178	141–159	141 >
2	Стрибок у гору з місця, см	< 45	40–45	33–39	29–34	29 >
3	Нахил тулуба стоячи, см	< 22	18–22	12–17	7–11	7 >
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	< 22	17–22	10–16	4–9	4 >
5	Підйоми тулуба за 1 хв, разів	< 44	40–44	34–39	29–33	29 >
6	Вис на зігнутих руках, с	< 17,3	12,3–17,3	6,2–12,2	1,1–6,1	1,1 >
7	Біг 100 м, с	> 15,9	15,9–17,0	17,1–18,3	18,4–19,5	19,5 <
8	Біг 300 м, с	> 62,7	62,7–68,4	68,5–74,3	74,4–80,1	80,1 <
9	Біг 4 х 9 м, с	> 9,7	9,7–10,3	10,4–11,2	11,3–11,9	11,9 <
	Юнаки					
1	Стрибок у довжину з місця, см	< 232	221–232	208–220	196–207	196 >
2	Стрибок у гору з місця, см	< 61	54–61	45–53	37–44	37 >
3	Нахил тулуба стоячи, см	< 17,0	13,5–17,0	9,5–13,0	5,5–9,0	5,5 >
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	< 46	41–46	34–40	28–33	28 >

5	Підйоми тулуба за 1 хв, разів	< 49	44–49	37–43	31–36	31 >
6	Підтягування, разів	< 15	12–15	7–11	3–6	3 >
7	Біг 100 м, с	> 13,1	13,1–13,7	13,8–14,5	14,6–15,2	15,2 <
8	Біг 300 м, с	> 41,0	41,0–47,4	47,5–54	54,1–60,5	60,5 <
9	Біг 4 х 9 м, с	> 9,1	9,1–9,4	9,5–9,9	10,0–10,3	10,3 <

Таблиця 3

Щоденник студента

Результати оперативного контролю стану підготовленості за _____ семестр

№ занять	Дата	Місце проведення	Назва вправи			Кількість повторень	ЧСС у спокої	ЧСС після заняття	Час відновлення ЧСС	Сума балів самооцінки	Підпис викладача	Прізвище викладача
			1	2	3							
1												
…												

Результати фізичної та функціональної підготовленості студента в процесі _____семестру*

№ тижня	Сила	Силова витривалість	Швидкісно-силові	Витривалість	Гнучкість	Спритність	Сума теппінг-тесту	Сер. зн. теппінг-тесту	Час затримки дихання		Індекс Гарвардського степ-тесту	Індекс Руф'є
									На вдиху	На видиху		
1												
…												

Навіть ті студенти, які мають змогу систематично займатися фізичними вправами під керівництвом викладача, нажаль не забезпечені методичним інструментарієм щодо цілеспрямованого самостійного фізичного удосконалення.

Для підготовки студентів до процесу фізичного самовдосконалення запропонована комплексна методика, яка передбачає формування відповідних вмінь та навичок шляхом накопичення специфічної інформації, реалізації власного творчого потенціалу у відповідності з власними інтересами та уподобаннями, а також практичне закріплення отриманих знань;

До змісту контролю за станом фізичної підготовленості включені найбільш інформативні та прості у використанні методики, які дозволяють швидко та ефективно здійснювати оперативний та поточний контроль впливу навантаження на стан розвитку фізичних здібностей та функціональних можливостей дихальної, серцево-судинної та нервової систем майбутнього фахівця. Для оцінки стану фізичної підготовленості студентів запропоновані відповідні критерії, які передбачають наявність п'яти рівнів і відповідають сучасному стану розвитку фізичних здібностей майбутніх фахівців як жіночої, так і чоловічої статі.

У ***подальшому планується*** розробити методичні рекомендації щодо застосування елементів різних видів спорту в умовах самостійного фізичного удосконалення, що забезпечить можливість врахування інтересів та уподобань майбутніх спеціалістів як жіночої, так і чоловічої

Література:

1. Волков В.Л. Оздоровчо-виховна програма «Козацький шлях»: обґрунтування, перспективи, упровадження /В.Л. Волков // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві // Збірник наукових праць Східноєвропейського Національного університету імені Лесі Українки. – №2 (34). – 2016. –С. 5-11.

2. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах //Наказ МОН України від 11.01.2006 №4.: Київ, 2006. – 24 с.

3. Тимошенко О.В. Навчальна програма з фізичного виховання для студентів основної медичної групи, які навчаються у вищих педагогічних навчальних закладах / О.В. Тимошенко, В.Л. Волков, О.В. Терещенко. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – 36 с.

4. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури : [монографія] / О. В. Тимошенко. – К .: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. – 421 с.

5. Morgan V. P. Physical activity, fitness and depression / V. P. Morgan // Physical activity, fitness and health / C. Bouchard, R. J. Shepord, N. Stephens. – Champaign: Human Kinetics, 1994. – P. 851-867.

6. Pate R. R. Physical activity and public health : [a recommendation from the centers for disease control and prevention and the American college of sports medicine] / R. R. Pate, M. Pratt, S. N. Blair, W. L. Haskell, C. A. Macera // Journal of the American medical association, 1995 (273). – P. 402-407.

7. Prentice W. E. Fitness fo college life / W. E. Prentice. – 5th ed. – Boston, 1997. – 393 p.

8. Toshio Seaki. The characteristics of sociological research on sport organization in Japan /Seaki Toshio // International review for the sociology of sport, 1999. – Vol. 25. – №25. – P. 109-123.