

13 років показник приросту даного індексу склав 39 в.о. (Або 40,2%). У контрольній групі юнаків приріст склав в 10 років 16 в.о. (14,8%), але в 12-13 років він зменшився на 4 в.о. в порівнянні з попереднім показником. Всього за два роки приріст індексу станової сили склав у них 12 в.о. (11,1%).

**Висновки.** З віком у дітей, що займаються вільною боротьбою, приріст сили м'язів був вище темпу приросту м'язової маси, причому така ж тенденція зберігалася і в групі школярів, які не займаються боротьбою. Відмінності між першою і другою групами стосуються в основному рівня приросту і відносини сили до маси тіла. У першому випадку це співвідношення дозволяє мати виражену перевагу в рівні розвитку сили. Отже, заняття вільною боротьбою в 10-13 років дозволяють значно збільшити силові можливості школярів.

Нами було встановлено, що заняття вільною боротьбою мають стимулюючий вплив на процес прискорення фізичного розвитку школярів. Це видно з високого рівня приросту ОГК і ЖЄЛ.

Характер зміни довжини тіла у всіх випадках був ідентичний і відповідав віковим особливостям розвитку організму школярів, що дозволяє зробити висновок про те, що заняття в секції вільної боротьби не призводять до яких-небудь надзвичайних для дітей 10-13-річного віку змін довжини тіла. У той же час заняття в секції з вільної боротьби призводять до деякого прискорення приросту ваги тіла за рахунок збільшення м'язової маси, але тільки до 13 років, тобто після трьох років занять вільною боротьбою. Відносний приріст ОГК до 13 років був достовірно вище у юних борців вільного стилю експериментальної групи в порівнянні з однолітками школярами.

#### Література

1. Волков В.Л. Вікові особливості оцінки фізичної підготовленості юних спортсменів-рукопашників, які навчаються на початкових етапах багаторічного удосконалення / В.Л. Волков // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2015. - Вип. 3(2).
2. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді Західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / О.В. Дрозд. - Луцьк, 1998 - 17 с.
3. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 — Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення // Н. В. Москаленко. - К., 2009. - 42 с.
4. Biddle S. Motivation and participation in exercise and sport/ S.Biddle // In S. Serpa, J.Alva, V. Pataco (Eds.) International perspectives on sport and exercise psychology. - Morgantown: Fitness information technology, 1993. - P. 103-126.
5. Lubysheva L.I. Kakim byt' fizicheskomu vospitaniyu v shkole? // Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. - 2006. - № 4. - S. 61-63.
6. Wang, J. The dominant and nondominant arms are specialized for stabilizing different features of task performance / J. Wang, R. L. Sainburg // Exp. BrainRes. — 2007. — N 178. — P. 565—570.

**Шевченко О.В., Мельник А.О.**

**Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка**

### ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ПРОЕКТНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*В статті здійснена спроба обґрунтування шляхів професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури засобами проектної діяльності. Визначено зміст педагогічного проектування, а саме сукупності дій, що полягають у мотиваційному досягненні свідомо поставленої мети щодо дослідження і вирішення педагогічних ситуацій, спрямованих на розвиток суб'єктів освітнього процесу.*

**Ключові слова:** освіта, студент, професійна підготовка, проектування, педагогічний процес, вчитель фізичної культури.

**Шевченко О.В., Мельник А.А. Формирование профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры средствами проектной деятельности.** *В статье предпринята попытка обоснования путей профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры средствами проектной деятельности. Определено содержание педагогического проектирования, а именно совокупности действий, которые заключаются в мотивационном достижении сознательно поставленной цели по исследованию и решению педагогических ситуаций, направленных на развитие субъектов образовательного процесса.*

**Ключевые слова:** образование, студент, профессиональная подготовка, проектирование, педагогический процесс, учитель физической культуры.

**Shevchenko O.V., Melnik A.O. Formation of professional preparation future teachers of physical culture means of design.** *The article is an attempt to justify the ways of training future teachers of physical culture by means of project activities. Studying the location of project activity in training future teachers of physical training researchers noticed readiness as a complex integrated dynamic formation, which is a systemic quality of personality of future professional and consists of the structural and functional components with diagnostic characteristics that developed criteria, indexes and levels formation of future teachers. The said system became the basis for the development of content formation training physical education students.*

*The purpose of the study is to determine the place of project activities in training students of physical education teaching universities. For the purpose, it follows studies, analyze the system of training future teachers of physical culture and justify the need for the*

project activities.

*When designing a research program proceeded from the assumption that education should develop a holistic personality of future teacher, not only the cognitive sphere. The definition of research and experimental work, special attention was given to activity-training component. This increased attention due to the fact that in this component is a manifestation of activity-motivational value, individual psychological, cognitive components of training. Exploring the problem of designing in the field of modern education concluded that the nature of the pedagogical design is a synthesis of three contexts: administrative, cultural, scientific.*

*It was found - the main characteristic of teaching design in preparation of future teachers of physical education is that it is essentially aimed, primarily, on the development of students as well as the substantial transformation and change in education. Winning project activities on a professional and personal level, the future teacher of physical culture itself becomes the subject of this activity. The project activity is a means of personal growth, professional design career.*

**Key words:** education, student, training, design, teaching process, the teacher of physical culture.

**Постановка проблеми.** Усвідомлюючи потребу підготовки вчителів нового типу на глибокій науковій основі, дидактика вищої школи в останні роки досить інтенсивно досліджує комплекс проблем з питань підготовки майбутніх учителів до професійної діяльності.

Вивчаючи місце проектної діяльності в системі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури необхідно звернути увагу на готовність як складне інтегроване динамічне утворення, яке є системною якістю особистості майбутнього фахівця й складається зі структурних та функціональних компонентів, що мають діагностичні характеристики, за якими розроблені критерії, показники та рівні їх сформованості майбутніх учителів. Означена система є підставою для розробки змісту формування професійної підготовки студента факультету фізичного виховання [1, с. 165].

**Актуальність дослідження.** Успіх підготовки висококваліфікованих кадрів учителів значною мірою залежить від рівня організації навчального процесу, який має ґрунтуватися на відповідних дидактичних принципах. Сучасна дидактика вищої школи розглядає навчальний процес у вузі як постійне вивчення суті, закономірностей цього процесу, як пізнання законів його розвитку [5, с.41].

Професійна готовність майбутнього вчителя є всебічним гармонійним розвитком і суб'єктивним станом особистості та поєднує в собі усвідомлення ролі педагогічної професії в суспільстві, соціальну відповідальність, намагання самостійно та творчо вирішувати професійні задачі, установку на актуалізацію наявних знань.

Сьогодення освіти зацікавлене в розвитку індивідуальності студента: від «нормативної», типової особистості воно одержує значно менше, ніж від людини з творчою позицією. В останньому випадку особистість відчуває задоволення від своєї спроможності, самобутності, витрачених зусиль, а її мотиви стають суспільно значущими, індивідуальність сприймається як соціальна цінність. Це передбачає відхід від традиційної системи освіти – управління студентами як об'єктами освітнього процесу шляхом суворого програмування їхньої зовнішньої діяльності, а навпаки, створення умов для самореалізації особистості, виявлення та розвиток її творчих можливостей, власних поглядів, своєрідної технології діяльності, врахування її потенційних характеристик у формі мети, прагнень, ідеалів, сенсів життя, перспектив, які різняться за можливістю їх розвитку. При цьому творча самореалізація особистості розглядається як складний, свідомий, багатогранний процес якісних особистісних перетворень на шляху втілення в діяльності свого природного потенціалу [2, с. 84-85].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналізуючи процес формування якостей особистості С. Архангельський, Ю. Бабанський, В. Безпалько, Н. Кузьміна відзначають, що системі підготовки майбутніх учителів притаманна деяка умовність і тенденція до змін. А саме, педагогічна система має бути впорядкованою численністю взаємопов'язаних компонентів, які утворюють цілісну єдність, що підпорядкована меті навчально-виховного процесу. Створення будь-якої системи передбачає, по-перше, визначення її структурних компонентів; по-друге, оптимальний вибір властивостей цих компонентів, що забезпечують ефективне функціонування системи та її розвиток; по-третє, зв'язки між цими компонентами [4, с. 17-18].

Сучасна педагогічна система є розвинутою, гнучкою, досконалою структурою, що складається з взаємопов'язаних елементів: мети підготовки спеціаліста, суб'єкту навчально-виховного процесу, змісту навчання і виховання, дидактичних процесів – способів здійснення поставлених завдань.

Науковці вважають, що готовність – це система якостей людини, яка підготовлена та спроможна на виконання певної діяльності. Розрізняючи поняття «професійна підготовка» та «професійна підготовленість», вони підкреслюють, що професійна підготовленість є оптимальним результатом професійної підготовки та навчання особистості [6, с. 13-14].

**Мета дослідження** полягає у визначенні місця проектної діяльності в системі підготовки студентів факультету фізичного виховання педагогічних університетів.

Виходячи з мети, нами було поставлено наступне завдання дослідження: проаналізувати систему професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та обґрунтувати необхідність застосування проектної діяльності.

Плідність використання проектування в сфері освіти в цілому і зокрема в педагогіці неодноразово підкреслював В. Сухомлинський. Педагогіка, на думку видатного педагога, має набути функції проектуючої науки. Для цього вона повинна базуватись на психологічних знаннях, відійти від емпіричних узагальнень у досягненні цілей виховання, навчання і розвитку, використовувати системний підхід, моделювання, технології [3, с. 45 – 199].

Як зазначає І. Петрова проектна діяльність дає змогу прогнозувати інноваційний процес на якісно новому рівні, оцінити його переваги та недоліки, внести корективи [1, с. 69].

**Результати дослідження.** Аналіз літературних джерел дозволив з'ясувати, що одним із різновидів реалізації суб'єктності є педагогічне проектування, оскільки воно дозволяє особистості проектувати свій розвиток. При проектуванні програми дослідження ми виходили з припущення про те, що освіта має цілісно розвивати особистість майбутнього вчителя, а не тільки його пізнавальну сферу [7; 8].

Визначення змісту процесу формування професійної підготовки студентів засобами проектної діяльності зумовлене дотриманням основних положень сучасної концепції гуманізації навчання та виховання: визнання пріоритету особистості, її унікальності, безумовне усунення з педагогічної практики методів адміністрування, примусу, авторитаризму; співробітництво всіх суб'єктів педагогічного процесу в розв'язанні навчально-виховних завдань; гуманізація соціального середовища, міжособистісних стосунків у всіх підсистемах освітнього процесу; широкий культурологічний підхід до вибору навчально-виховних технологій; опора на загальнолюдські й національні духовні цінності; звернення до світового і вітчизняного педагогічного досвіду.

Предметом проектування на нашу думку є створення нових умов розвитку освіти в цілому. Мета проекту однозначно не може визначити майбутній вигляд об'єкту проектування, а тільки задає загальний напрямок процесу, що природно розвивається. Єдність в постановці мети і виборі засобів її досягнення виявляється в змісті проекту, в якому пропонується система цінностей, особистісних уявлень про світ і місце майбутнього вчителя фізичної культури в ньому, про красу як найбільш бажане предметне уявлення, про потреби й принципи засоби взаємодії студентів зі світом і з собою.

Процес проектування діяльності конкретного суб'єкта необхідно здійснювати саме з суб'єктом, який несе відповідальність за її реалізацію перш за все перед самим собою. В основі діяльнісного проектування нами визначений процес мислення, який проблематизує цінності та їх ієрархію. При цьому у студентів відбувалося формування критеріальної основи, необхідної для здійснення самостійного й відповідального вибору в проблемних ситуаціях. Досліджуючи проблему проектування в сфері сучасної освіти, ми дійшли висновку, що сутність педагогічного проектування складає синтез трьох контекстів:

- *управлінського*, в якому визначаються основні процесуальні характеристики проектування як особливої процедури управлінської діяльності, спрямованої на розвиток об'єкта управління – керованої діяльності. В рамках даного контексту проектування забезпечується технологічно;

- *культурного* – проектування виступає як засіб синтезу традиції та інновацій з акцентом на ціннісні установки, що поєднуються з принципом комунікативності й особистісних відносин;

- *наукового* – проектування розглядається як метод практикоорієнтованої науки, що виділяє в науковій картині світу особливий предмет – системи практичної діяльності, а фундаментальні знання використовуються як теоретичні основи проектування.

У контексті педагогічного проектування найбільш оптимальним є, на наш погляд, використання наступних підходів:

- *аксіологічного* (включення в комплекс закономірностей педагогічного проектування ціннісного блоку: якісне перетворення самої освіти, розвиток суб'єктів освітніх процесів і перетворення освіти в фактор розвитку суспільства);

- *системного* (через конкретизацію базових принципів – цілепокладання, цілеспрямованості, оптимальності, різноманіття);

- *діяльнісного* (перетворення навколишньої дійсності шляхом переносу активності з зовнішніх об'єктів на власне мислення й діяльність, орієнтація людини на перебудову й розвиток засобів, методів і структури власної мислєдіяльності для її подальшого вдосконалення);

- *особистісно зорієнтованого* (де простір проектування може розглядатися як середовище, що стимулює, схвалює потреби студентів в самопізнанні, самозміні й саморозвитку).

У визначенні дослідницько-експериментальної роботи особливу увагу було приділено діяльнісному компоненту професійної підготовки. Така посиленна увага пояснюється тим, що саме в цьому компоненті відбувається діяльнісний вияв мотиваційно-ціннісних, індивідуально-психологічних, когнітивних складових професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.

Діяльнісне проектування освіти можливе, коли його напрямок вибирається самим суб'єктом особистісного та професійного самовизначення, яке, в свою чергу, здійснюється на основі діалогу суб'єкта з освітньою діяльністю. Воно проходить такі етапи: фіксація проблеми учасниками; виявлення інтересів та їх розуміння кожним з них; визначення варіантів розв'язання проблеми на основі узгодження думок учасників; вироблення узгоджених критеріїв.

Виходячи з діяльнісної парадигми проектування освіти, нами була визначена сукупність дій, які реалізувалися в процесі дослідження: цілепокладання, яке здійснювалося на основі узгодженого самовизначення педагогів та студентів, виділення передумов самовизначення, формування сукупності намірів про шляхи і засоби досягнення поставленої мети, вибір найперспективніших гіпотез, виявлення показників руху до поставленої мети, розробка організаційно-технологічної схеми досягнення поставленої мети, здійснення рефлексії і перепроєктування з подальшою реалізацією.

Перспективність даного напрямку в умовах сучасного педагогічного вищого навчального закладу пов'язана з необхідністю усвідомлення динаміки освітніх процесів, варіативністю вибору. Враховуючи вимоги до проектування педагогічних систем ми використовуємо принцип інтеграції тенденцій розвитку освіти та фізичної культури і спорту як провідний. На нашу думку значення даного принципу визначається тим, що студент видозмінює конкретну освітню систему за допомогою так чи інакше вибудованих дій, то він одночасно проектує на освіту уміння отримані в заняттях фізичної культурою і спортом, уявлення про них й цінності. Це свідчить про те, що основні теоретичні уявлення про сутність педагогічного проектування відповідають сучасним реаліям нашого суспільства і є досить перспективними в плані їх практичного втілення.

Наукове дослідження дозволило здійснити узагальнення щодо поняття «проектування»:

1. Проектування забезпечує пріоритет надпредметних соціально значимих знань і умінь, що найбільше відповідає парадигмі особистісно-орієнтованої освіти, тому що саме ці знання і вміння дозволяють молоді упродовж життя успішно реалізуватися у професійній діяльності.

2. Проектну діяльність педагога ми визначаємо як сукупність дій, що полягають у мотиваційному досягненні свідомо поставленої мети щодо дослідження і вирішення педагогічних ситуацій, спрямованих на розвиток суб'єктів освітнього процесу.

3. Педагогічне проектування має на увазі як нерегламентована, творча, поліфункціональна діяльність, що виконує аналітичну, прогностичну, конструктивну, організаційну і рефлексивну функції.

4. Проектування потребує розуміння, співтворчості, співпереживання авторів і користувачів. Це дозволяє проекту

виступати посередником між студентами і викладачами, які мають спільність поглядів на його предмет, мету і цінності передбачуваної ними діяльності. Таким чином, можливе збагачення та розвиток мотиваційно-ціннісної складової професійної підготовки особистості майбутнього вчителя фізичної культури.

5. Суттєвою особливістю проектування в освіті є його взаємозв'язок з інноваційною діяльністю, спрямованою на перетворення освітніх систем, причому проектування є способом здійснення саме системних змін. І ця його особливість потребує звернення педагогічного колективу до фундаментальних психолого-педагогічних, соціокультурних, методологічних знань, до нових педагогічних технологій, що дозволяє збагатити когнітивну та діяльнісну складові професійної підготовки.

**Висновки.** Ми вважаємо, що сьогодні об'єктом проектування в освіті є педагогічні засоби формування певних якостей особистості, в нашому випадку – формування професійної підготовки.

В проектній діяльності ми виділили необхідні здібності, уміння та якості особистості:

- робота в умовах відносної невизначеності (відсутність жорстко заданих цілей, необхідність вибудувати їх самостійно; відсутність проектувальних знань і умінь, які отримуються в процесі проектування; неадекватність інструктивно-методичного багажу проектним ідеям і сутності проектної діяльності);
- робота в команді (проектування здійснюється в режимі колективної діяльності; відсутній заданий розподіл ролей і позицій; необхідна самоорганізація, ціннісно-змістовне узгодження членів групи з подальшим самовизначенням кожного);
- ведення діалогу (народження спільного продукту – проекту можливо в процесі взаємообміну і взаємозбагачення ідеями, проникнення в їх значення);
- бачення проблеми 537іж предметний (проектні ідеї мають 537іж предметний характер);
- відповідальність за авторство проекту (актуалізується суб'єктність учасників проекту, що виявляється в процесах покладання значень, цілей проекту, способів його реалізації, критеріїв ефективності; авторами проектів виступають педагоги, відповідальні за його реалізацію).

Все це – компетенції – взаємопов'язані якості особистості майбутнього фахівця (знання, уміння, навички, способи діяльності, готовність до їх реалізації), що задаються специфікою діяльності і необхідні майбутньому вчителю для її якісного та продуктивного здійснення.

Таким чином, головною характеристикою педагогічного проектування у підготовці майбутніх учителів фізичної культури є те, що воно за своєю суттю спрямоване, в першу чергу, на розвиток студентів, а також на суттєві перетворення та зміни в галузі освіти. Опановуючи проектною діяльністю на професійному та особистісному рівні, майбутній вчитель фізичної культури сам стає суб'єктом цієї діяльності. Проектна діяльність потребує подальшого вивчення, так як є засобом особистісного зростання: проектування професійного становлення вчителя.

#### Література

1. Петрова І. В. Проектування в соціально-культурній сфері: навч. посіб. / І. В. Петрова. – К.: Вид-во КНУКІМ, 2007. – 372 с.
2. Радул В. В. Основи професійного становлення особистості сучасного вчителя: навчальний посібник/ В. В. Радул, В. О. Кравцов, І. М. Михайліченко. – Кіровоград: Поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс ЛТД», 2007. – 252 с.
3. Сухомлинский В. А. О воспитании / Сост. и авт. вступит очерков С. Соловейчик. – М.: Политиздат, 1988. – 270 с.
4. Мельник А. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи у початковій школі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Анастасія Олександрівна Мельник. – Кіровоград, 2015. – 255 с.
5. Carr D. Questions of competence // British journal of educational studies. – 1993. – №3. – P.41.
6. Gifford S. Evaluating the Surrey New Teacher Competency Profile // British journal of in-service education. – 1994. – № 3. – P. 313–326.
7. Key Competencies. A Developing concept in General Compulsory Education // The Information network on Education in Europe. – Eurydice, 2002. – P.13–14.
8. Rychen D. C. Key Competencies for a Successful Life and a Well-Functioning Society. – OECD: Hogrefe & Huber Publishers, 2003. – P. 4–5.

**Щепотіна Н. Ю.**

**Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця**

#### **ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ОСНОВІ МОДЕЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ**

*Стаття присвячена дослідженню ефективності побудови тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. Враховуючи перспективність та ефективність використання методів моделювання при підготовці спортсменів командних ігрових видів спорту, передбачалося, що впровадження модельних тренувальних завдань у тренувальний процес кваліфікованих волейболісток дозволить оптимізувати побудову структурних утворень річного циклу підготовки.*

*Критеріями ефективності тренувального процесу впродовж педагогічного експерименту були показники функціональної підготовленості кваліфікованих волейболісток – життєва ємність легень, життєвий індекс, абсолютні та відносні значення  $PWC_{170}$  і максимального споживання кисню.*

**Ключові слова:** моделювання, кваліфіковані волейболістки, модельні тренувальні завдання, функціональні показники.

**Щепотіна Наталія. Обоснование эффективности построения тренировочного процесса кваліфіцированных волейболисток на основе модельных тренировочных заданий.**

*Статья посвящена исследованию эффективности построения тренировочного процесса кваліфіцированных*