

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені М. П. ДРАГОМАНОВА**

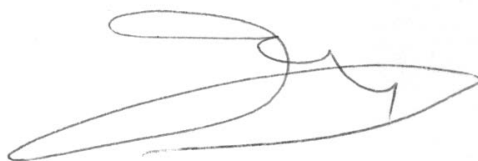
МАТВІЄНКО Михайло Іванович

УДК 796.011:371.134:78 (043.3)

**ФОРМУВАННЯ УМІНЬ ТА НАВИЧОК
ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ
СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ**

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

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук



Київ – 2017

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор
СУЩЕНКО Людмила Петрівна,
Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова,
завідувач кафедри фізичної реабілітації.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
ГРИБАН Григорій Петрович,
Житомирський державний університет
імені Івана Франка,
завідувач кафедри фізичного виховання та рекреації;

кандидат педагогічних наук, доцент
ГЛАДОЩУК Олександр Григорович,
Дніпродзержинський державний технічний університет,
завідувач кафедри фізичного виховання.

Захист відбудеться «27» червня 2017 року о 12⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 в Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Тургенівська, 8/14.

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий «26» травня 2017 року.

**Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради**



С.В. Федоренко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Дійсні умови життя диктують високі вимоги до біологічного, особистісного та професійного розвитку майбутніх фахівців, конкурентоспроможних на ринку праці. Формування самостійної особистості, яка є інтелектуально й фізично розвиненою, володіє високим рівнем професійних знань, умінь, навичок та творчих здібностей є одним з ключових завдань сучасної системи вищої освіти (В. П. Андрущенко, В. І. Бондар, В. Г. Кремінь, Л. П. Сущенко та ін.). Поряд з тим, його реалізація неможлива без спрямованого підвищення фізичної й розумової працездатності, зміцнення здоров'я студентів за допомогою раціонально організованої рухової активності в умовах навчання у вищому закладі освіти (Г. П. Грибан, О. Г. Глагошук, О. В. Тимошенко та ін.).

Сучасна система фізичного виховання у вітчизняних вищих закладах освіти не здатна повною мірою забезпечити потребу студентів у русі, підтримці здоров'я, а також не передбачає достатньої уваги до формування професійно важливих психофізичних кондицій майбутніх фахівців, що збільшує значення самостійних занять фізичними вправами (О. Д. Дубогай, С. О. Сичов, А. В. Цьось та ін.). Тому формування у студентів стійкої потреби, спеціальних умінь та навичок до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності є актуальним і пріоритетним питанням сьогодення (В. С. Астаф'єв, В. П. Канішевський, Є. О. Котов, С. Ю. Путров).

Чіткі уявлення про структуру та особливості майбутньої діяльності, про якості та здібності, що є провідними для конкретної професії, формують зміст і спрямованість засобів фізичного виховання студентської молоді (А. В. Домашенко, Л. П. Пилипей).

За даними М. Я. Віленського, В. К. Давигори, Л. К. Кожевникової, професійна діяльність учителів пов'язана з витратами психофізичної енергії та гіподинамією, що знижує функціонування систем дихання, кровообігу та уповільнює відновні процеси в організмі. Професійна готовність майбутніх учителів, окрім досконалого володіння предметом, залежить від задовільного стану здоров'я, ряду рухових і психофізіологічних показників розвитку організму, стійкості до нервово-емоційних напружень (Ж. Г. Дьоміна, В. В. Захожий, Т. С. Плачинда). Тому підготовка майбутніх учителів повинна включати не тільки формування фахових і методичних компетенцій, але й забезпечення високого рівня фізичної культури, що характеризується достатньою мотивацією та готовністю до фізичного самовдосконалення (А. С. Кошопал, М. О. Третьяков).

Науково обґрунтоване впровадження засобів загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки в умовах самостійних занять фізичними вправами є однією з необхідних умов підвищення ефективності фахової підготовки студентів педагогічних спеціальностей. Наявність достатнього рухового досвіду, спеціальних знань та навичок використання засобів фізичної культури для самовдосконалення та застосування у роботі з учнями є важливою ознакою висококваліфікованого педагога.

Незважаючи на значну кількість робіт В. А. Бауера, М. В. Муліна, Р. В. Лавашова, В. В. Сисоєва та ін., присвячених формуванню звички та потреби до

самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, підготовці молоді до фізичного самовдосконалення, організації самостійної роботи студентів у процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти, досліджень, що торкаються особливостей формування умінь і навичок до самостійних занять фізичними вправами майбутніх учителів недостатньо. Тому актуальним є вибір теми дисертаційного дослідження **«Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження є складовою частиною тематичного плану та загальної проблеми наукових досліджень Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова «Зміст, форми, засоби і методи фахової підготовки майбутніх учителів». Робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичної реабілітації факультету фізичного виховання та спорту згідно з паспортом спеціальності п. 2 «Методичні аспекти навчання культури в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладах різних рівнів акредитації» і п. 7 «Формування спеціальних знань і рухових навичок у дітей та молоді у процесі навчання фізичної культури, основ здорового способу життя» (протокол № 9 від 16 квітня 2008 р.).

Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради НПУ імені М. П. Драгоманова (протокол № 1 від 31 серпня 2006 р.) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 10 від 26 грудня 2006 р.).

Мета дослідження – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити методику формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів.

Виходячи з мети, поставлені наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити аналіз питання організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів педагогічних університетів у сучасній педагогічній теорії та практиці.

2. Дослідити мотивацію до самостійних занять фізичними вправами, вивчити рівень здоров'я, фізичної працездатності, загальної фізичної підготовленості та професійно важливих психофізіологічних показників розвитку організму студентів педагогічного фаху як передумови формування умінь та навичок до фізичного самовдосконалення.

3. Визначити критерії оцінювання готовності студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами.

4. Розробити і теоретично обґрунтувати методику формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів та експериментально перевірити ефективність її впровадження у процес фізичного виховання студентської молоді.

Об'єктом дослідження є навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів педагогічних університетів.

Предметом дослідження є зміст, форми, засоби і методи формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами майбутніх учителів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, методи моделювання, концептуально-порівняльного та структурно-системного аналізу, що дали можливість з'ясувати сучасний стан теорії і практики організації процесу фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей, систематизувати та узагальнити інформацію про об'єкт і предмет дослідження;

- *емпіричні*: експертне опитування та педагогічне спостереження для вивчення практичного досвіду організації навчального процесу майбутніх учителів; анкетування студентів для з'ясування їх мотивації до самостійних занять фізичними вправами; морфометричні, фізіометричні вимірювання, функціональні проби та педагогічне тестування для оцінки показників фізичного стану студентської молоді; методи діагностики професійно важливих рухових та психофізіологічних показників розвитку організму студентів педагогічних спеціальностей; констатувальний педагогічний експеримент з метою вивчення мотивації, фізичного стану й розвитку професійно важливих рухових і психофізіологічних особливостей організму майбутніх учителів; формувальний педагогічний експеримент з метою апробації методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів у процесі фізичного виховання й перевірки її ефективності;

- *методи статистичної обробки даних*, зокрема вибіркового методу для опрацювання експериментальних даних, якісного й кількісного аналізу результатів дослідження, перевірки їх достовірності й ефективності.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що:

- *вперше* розроблено, теоретично обґрунтовано методику формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів; визначено структуру готовності студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами та запропоновано критерії її оцінювання у процесі фізичного виховання;

- *удосконалено* організацію фізичного виховання студентів педагогічного фаху шляхом формування їх готовності до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності та залучення до самостійних занять фізичними вправами;

- *дістали подальшого розвитку* питання, пов'язані з формуванням позитивної мотивації студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичними вправами; положення щодо навчально-методичного забезпечення підготовки майбутніх учителів до фізичного самовдосконалення.

Практичне значення одержаних даних полягає у підготовці навчального посібника «Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами», розробленого у співавторстві з М. Х. Хасановим; впровадженні методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів в навчально-виховний процес вищих навчальних закладів.

Теоретичні положення та практичні розробки дослідження можуть бути

використані у процесі формування готовності майбутніх учителів до фізичного самовдосконалення та застосування засобів фізичного виховання у процесі педагогічної діяльності, а також для слухачів курсів перепідготовки та підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання.

Основні положення та результати дослідження впроваджено у навчально-виховний процес Бердянського державного педагогічного університету (довідка № 64-08/757 від 21.05.2014 р.), Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний університет імені Григорія Сковороди» (довідка № 414 від 16.05.2014 р.), Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (довідка № 07-10/124 від 02.02.2017 р.), Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка (довідка № 768-33/03 від 04.06.2014 р.).

Апробація результатів дисертації. Матеріали дисертації доповідалися й обговорювалися на *міжнародних науково-практичних конференціях*: IV, V, VI, VII Міжнародних науково-практичних конференціях «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (Київ, 2013, 2014, 2015, 2016); «Методика викладання природничих дисциплін у вищій школі» (Полтава, 2010); «Актуальные вопросы высшего профессионального образования» (Донецьк, 2010); «Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи» (Донецьк, 2010); *всеукраїнських науково-практичних конференціях*: «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання» (Дніпропетровськ, 2010); «Актуальні проблеми формування здоров'я учнівської та студентської молоді в сучасних навчальних закладах» (Черкаси, 2011); «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України» (Суми, 2011); *засіданнях кафедри фізичної реабілітації факультету фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.*

Публікації. Основні теоретичні положення і висновки дисертаційного дослідження відображено в 30 публікаціях автора, з них: 1 навчальний посібник, 19 статей у спеціалізованих фахових наукових виданнях, 1 стаття у зарубіжному фаховому науковому виданні, 9 статей у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається з переліку умовних скорочень, вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел (230 найменувань) і додатків та викладена на 229 сторінках, з яких 167 сторінок основного тексту. Робота містить 12 таблиць, 12 рисунків та 3 додатки.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність досліджуваного питання, визначено мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження, охарактеризовано методи дослідження, розкрито наукову новизну і практичне значення отриманих результатів.

У першому розділі «**Теоретико-методичні основи організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів педагогічного фаху**» вивчено,

систематизовано та узагальнено дані науково-методичної літератури щодо значення та особливостей організації самостійних занять фізичними вправами майбутніх учителів в системі фізичного виховання вищих закладів освіти.

Потреба в пошуку шляхів і методів підготовки студентів різних спеціальностей до фізичного самовдосконалення зумовлена недостатністю аудиторних занять з фізичного виховання у сучасній вищій школі (І. Р. Боднар, Ю. М. Вихляєв, С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський), а також підвищення ролі самостійної навчальної діяльності студентів у контексті нової парадигми вищої освіти (О. П. Муковіз, В. В. Приходько, Т. Г. Темерівська).

Пріоритетним напрямом удосконалення системи фізичного виховання у вищій школі є переорієнтація на формування у суб'єкта навчально-виховного процесу – майбутнього фахівця дбайливого ставлення до власного здоров'я, стійкої потреби до рухової активності, звички та навичок самостійного використання засобів фізичної культури в повсякденному житті й професійній діяльності (В. Л. Волков, А. В. Драчук, Є. А. Захаріна, С. А. Лазоренко, М. В. Мулін, С. І. Присяжнюк).

Численні дослідження О. Л. Благій, Л. П. Долженко, О. Т. Кузнецової, В. В. Пильненького, С. А. Савчука та ін. свідчать про недостатню мотивацію до рухової активності, низькі показники фізичного стану студентської молоді та їх негативну динаміку впродовж навчання, що обґрунтовує необхідність залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами, оскільки вони сприяють поповненню рухового дефіциту та чинять додатковий вплив на фізичні й психічні кондиції майбутніх фахівців.

Фізичний стан педагога прямо чи опосередковано позначається на здоров'ї учнів та результатах навчально-виховної діяльності загалом, тому одним із завдань фізичного виховання у вищих педагогічних закладах освіти є виховання у студентів стійкої потреби до рухової активності, формування готовності до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності для самовдосконалення та майбутньої роботи зі школярами (В. С. Астаф'єв, І. І. Заплішний, В. П. Косихін, А. В. Кравченко, І. М. Нікулін).

На тлі існування різних програм самостійних занять фізичними вправами з учнівською та студентською молоддю Г. П. Гунька, О. К. Камаєвої, Р. Р. Сіренка, Ю. В. Суботи та ін., питання підготовки та залучення майбутніх учителів до самостійної фізкультурної діяльності з урахуванням професійної спрямованості та індивідуальних можливостей у сучасній педагогічній теорії та практиці висвітлено недостатньо. Тому існує необхідність формування знань та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічного фаху.

У другому розділі **«Науково-методичне обґрунтування та практична розробка методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів»** викладено загальну методику дослідження; представлено структуру готовності студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами; досліджено передумови формування умінь та навичок майбутніх учителів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності; розроблено і теоретично обґрунтовано методику формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів

педагогічних університетів.

Теоретичні методи дослідження дозволили розглянути підготовку студентів педагогічного фаху до самостійних занять фізичними вправами як педагогічну систему та педагогічний процес. Процес підготовки майбутніх учителів до самостійних занять фізичними вправами полягає у формуванні фізкультурно-оздоровчих компетентностей та їх самостійній практичній реалізації для досягнення особистих і професійних цілей. Педагогічна система підготовки студентів–педагогів до самостійних занять фізичними вправами - це взаємозв'язок таких компонентів, як мета, суб'єкти (викладач і студент), зміст, принципи, методи, засоби, форми навчання та результат, що визначається готовністю до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Логіко-аналітичний підхід до уявлення структури останньої дозволив виділити такі її компоненти, як: мотиваційний, когнітивний та діяльнісний (практичний), що передбачають відповідно позитивне ставлення, наявність стійкої потреби та звички майбутніх учителів до фізичного самовдосконалення; спеціальні знання, уміння та навички самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності; залучення студентів педагогічного фаху до фізичного самовдосконалення.

Анкетування та експертне опитування виявило проблемні моменти сучасної системи фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах, а саме: систематичне скорочення обсягів годин з дисципліни «Фізичне виховання» у навчальних планах підготовки фахівців; недостатні умови для забезпечення необхідної норми рухової активності студентської молоді в умовах навчання; недостатня увага до теоретико-методичної підготовки студентів з фізичного виховання; нераціональне використання часу, відведеного на самостійну фізкультурно-оздоровчу роботу студентів; недостатнє забезпечення активності, самостійності та творчості студентської молоді на заняттях з фізичного виховання; відсутність диференціації фізичних навантажень на основі врахування індивідуальних рухових можливостей та професійної спрямованості; відсутність чіткої технології підготовки студентів педагогічного фаху до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, що включає формування знань, умінь та навичок використання фізичних вправ в умовах самостійних занять. При цьому констатовано загалом позитивну мотивацію студентської молоді до рухової активності, якщо зміст занять фізичними вправами відповідає інтересам молоді.

Констатувальний педагогічний експеримент показав, що показники соматичного здоров'я та фізичної працездатності студентів педагогічного фаху знаходяться в межах від низького до середнього. Так, низький рівень соматичного здоров'я має 6,8% юнаків, у 46,2% хлопців рівень соматичного здоров'я нижчий за середній, осіб з середнім рівнем здоров'я – 42,7%, 4,3% юнаків мають рівень здоров'я вищий за середній, осіб з високим рівнем соматичного здоров'я не зафіксовано. Більше половини дівчат мають рівень здоров'я нижчий за середній (51,9%), тоді як у 7,8% студенток рівень соматичного здоров'я низький. Кількість дівчат, що мають середній рівень здоров'я, менша, ніж юнаків і складає 37,4%, студенток з вищим за середній рівень соматичного здоров'я всього 2,9%, а студенток з високим рівнем соматичного здоров'я не виявлено. Встановлено, що рівень соматичного здоров'я студентів другого курсу гірший, ніж у першокурсників.

Так, 35,8% юнаків мають низьку фізичну працездатність, 44,2% - задовільну, 18,1% - добру і лише у 1,9% юнаків високі показники фізичної працездатності. Добру фізичну працездатність має лише 20,1%, близько половини (57,6%) студенток має задовільний її рівень та 22,3% - низький. Фізична підготовленість майбутніх учителів знаходиться загалом на низькому рівні. Особливо низькими виявлено показники витривалості, швидкості, швидко-силових якостей та спритності, причому рухові показники другокурсників помітно гірші, ніж студентів першого курсу. Результат підтверджують дані А. С. Драчука, О. В. Дрозда, О. О. Малімона, Т. І. Дух та ін. щодо низького фізичного стану студентської молоді та відсутності тенденції до його покращення впродовж навчання.

Вивчено основні якості моторики й психіки, що є професійно важливими для представників педагогічної професії, а саме силу м'язів живота та спини, загальну координацію рухів, швидкість сенсомоторних реакцій, статичну й динамічну рівновагу, точність оцінювання часових параметрів рухів, частоту рухів рук, а також силу, рухливість і врівноваженість нервових процесів, різні види пам'яті, властивості уваги. Встановлено, що показники сили м'язів спини та черевного пресу, загальної координації рухів та швидкості зоровомоторних реакцій майбутніх учителів нижчі за середньовікові норми. Низькі показники фізичного стану та недостатність розвитку професійно важливих психофізіологічних показників студентів педагогічного фаху створюють передумови для формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами.

Необхідність практичної організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності майбутніх учителів актуалізувала розробку методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів. При розробці змісту методики враховано статево-вікові відмінності, особливості мотивації та фізкультурно-спортивні інтереси молоді, пріоритет оздоровчої та професійної спрямованості засобів фізичного виховання. Процес формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами майбутніх учителів передбачав послідовність і взаємозв'язок основних завдань: виховання позитивного мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання; формування системи теоретичних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами; формування методичних та практичних умінь і навичок планування і організації занять фізичними вправами різної спрямованості з метою фізичного самовдосконалення та для майбутньої педагогічної діяльності; залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами. Принцип побудови методики полягав у навчанні студентів педагогічного фаху самостійно підбирати та використовувати фізичні вправи з урахуванням фізичного стану, недоліків рухової підготовленості та професійної спрямованості.

Навчання студентів самостійних занять фізичними вправами базувалося на соціальних та дидактичних принципах фізичного виховання. Формування позитивної мотивації, інтересу та активності студентів у процесі фізичного виховання здійснювалося за допомогою методів заохочення, створення сприятливої атмосфери навчальних занять, особистого прикладу, організації системи позанавчальних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів.

Матеріал теоретичної підготовки передбачав оволодіння студентами системою спеціальних знань з фізичної культури та здорового способу життя під час виконання навчальної та майбутньої професійної діяльності. Методична підготовка включала оволодіння уміннями складання індивідуальних програм фізичного самовдосконалення з оздоровчою, професійно-прикладною та відновлювальною спрямованістю, підбору та диференціації засобів фізичного виховання з урахуванням статево-вікових особливостей і фізичного стану, засвоєння основ методики розвитку життєво та професійно важливих рухових умінь та навичок, елементарних навичок самоконтролю та методів самооцінки результативності під час фізкультурно-оздоровчої діяльності. У процесі теоретичної та методичної підготовки майбутніх учителів використовувалися словесні та наочні методи.

Практична реалізація теоретико-методичної підготовленості майбутніх учителів відбувалася у процесі самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів. Методи самостійних занять фізичними вправами являли собою різні комбінації фізичних навантажень і відпочинку, що застосовувалися з урахуванням загальних методичних положень розвитку рухових якостей. Практичними методами, що використовувалися у процесі самостійних занять фізичними вправами, були безперервний, інтервальний, повторний, коловий, ігровий. Зміст фізичних навантажень за спрямованістю у самостійних заняттях пропонувалося планувати у такому співвідношенні (табл. 1).

Таблиця 1

Рекомендоване співвідношення фізичних навантажень різної спрямованості у самостійних оздоровчо-тренувальних заняттях (у %)

Спрямованість вправ	1 курс	2 курс
Витривалість	50	50
Швидкість, швидкісно-силові якості та спритність	30	20
Сила та гнучкість	10	10
Професійно важливі психофізіологічні показники	10	20

Самостійні заняття фізичними вправами студенти здійснювали індивідуально або в групі 2–7 разів на тиждень по 1–1,5 год переважно у другій половині дня. Рациональне співвідношення фізичних навантажень різної спрямованості та підбір їх параметрів забезпечувалося індивідуально на основі рівня соматичного здоров'я, фізичної працездатності, недоліків у руховій підготовленості, а також особливостей майбутньої педагогічної діяльності. При низьких показниках фізичного стану рекомендували займатися 5-7 разів на тиждень, при середніх показниках – 3-5 разів на тиждень, при високих показниках - не менше 2–3 разів. Найбільш доступними і поширеними засобами фізичного виховання для самостійних індивідуальних та групових занять студентів були ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, катання на ковзанах, велосипедні прогулянки, туристські походи, спортивні та рухливі ігри у природному середовищі, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, вправи зі скакалкою, футбол, гантелями тощо у спортивному залі або в домашніх умовах. При плануванні самостійних занять майбутніх учителів враховувалося обов'язкове використання вправ для профілактики професійних захворювань та усунення

негативних наслідків навчальної та професійної діяльності, зокрема для профілактики венозного застою у нижніх кінцівках, застійних явищ у м'язах шиї та комірцевої зони, дихальних вправи та гімнастики для очей.

Для планування та обліку самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів педагогічних спеціальностей, а також для полегшення контролю за формуванням готовності майбутніх учителів до самостійних занять фізичними вправами використовувався щоденник, в якому студенти фіксували тривалість і кількість різних форм занять, складали комплекси вправ та плани-конспекти відповідно до форм самостійних занять фізичними вправами, поточні показники фізичного стану, а також дані самоконтролю за реакцією організму на фізичні навантаження та об'єктивними і суб'єктивними характеристиками.

Встановлено, що ефективність формування спеціальних знань та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічного фаху забезпечується рядом організаційно-педагогічних умов, таких як: використання практичного досвіду підготовки студентів до самостійної діяльності; забезпечення органічної єдності компонентів готовності (мотиваційного, когнітивного та діяльнісного (практичного): єдності наукових знань, методичних умінь, емоційно-ціннісного ставлення та практичного досвіду студентів; забезпечення соціальних та дидактичних принципів у процесі формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей, гігієнічних вимог та безпеки місць занять; реалізація індивідуального підходу шляхом урахування показників фізичного стану та фізкультурно-спортивних інтересів студентів педагогічних спеціальностей; забезпечення пріоритетності оздоровчої та професійної спрямованості у самостійних заняттях фізичними вправами; створення професійно-креативного навчально-виховного середовища з фізичного виховання; створення системи об'єктивного контролю готовності майбутніх фахівців до самостійного використання фізичних вправ.

У третьому розділі «Дослідно-експериментальна перевірка ефективності методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів» подано критерії оцінювання готовності студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами та результати формування педагогічного експерименту.

З метою можливості визначення ефективності формування умінь і навичок до самостійних занять фізичними вправами майбутніх учителів розроблено критерії оцінювання готовності студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами (табл. 2).

Засобами визначення показників готовності студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами обрано: активність та систематичність відвідування на обов'язкових заняттях з фізичного виховання, участь у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах (мотиваційно-потребнісний критерій); тестові завдання для діагностики теоретичної підготовленості (когнітивний критерій); методичні завдання щодо планування й проведення різних форм фізичного самовдосконалення (практичний критерій); щоденник самоконтролю у процесі самостійних занять фізичними вправами, де

**Критерії оцінювання готовності студентів педагогічних університетів
до самостійних занять фізичними вправами**

Критерій	Показники
Мотиваційно-потребнісний	Наявність і стійкість сукупності мотивів і потреб у фізичному самовдосконаленні
Когнітивний	Глибина і системність теоретичних знань в галузі анатомії, фізіології, гігієни, валеології, теорії і методики фізичного виховання, вимог педагогічної професії до рухових та психофізіологічних показників розвитку організму студентів та особливостей їх удосконалення засобами фізичної культури
Практичний	Рівень сформованості методичних умінь самостійного планування та практичних навичок організації різних форм занять фізичними вправами
Оцінно-рефлексивний	Здатність до аналізу і адекватної самооцінки результату власної самостійної діяльності, наявність елементарних навичок самоконтролю впливу фізичних навантажень на організм, оцінки динаміки показників фізичного стану і підготовленості

ведеться облік динаміки показників фізичного стану, психофізіологічних показників розвитку організму та використання різних форм самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності протягом навчального року (оцінно-рефлексивний критерій). Якісна оцінка сформованості умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами передбачає три рівні: низький, середній, високий. При цьому позитивна динаміка показників готовності майбутніх учителів до самостійних занять фізичними вправами протягом року відповідала високому рівню, їх стабільність - середньому, погіршення - низькому рівням відповідно. Представлені критерії, показники та рівні формують критеріально-діагностичний інструментарій, що дозволить об'єктивно оцінювати результат впровадження методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у процес фізичного виховання майбутніх учителів.

Ефективність впровадження методики у процес фізичного виховання оцінювали за двома умовами: готовністю студентів педагогічних спеціальностей до здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності та ефективністю процесу фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах.

Перша умова ефективності методики оцінювалася відповідно за мотиваційно-потребнісним, когнітивним, практичним та оцінно-рефлексивним критеріями. Так, визначалися: динаміка мотивації за даними анкетування; рівень теоретичної підготовленості за допомогою тестових завдань; методичної підготовленості за

допомогою виконання завдань розробки змісту і проведення різних форм самостійних занять фізичними вправами; обсяги рухової активності за результатами відвідування обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання та залученням фізичного самовдосконалення. Друга умова ефективності методики визначалася позитивною динамікою показників фізичного стану та професійно важливих психофізіологічних показників розвитку організму майбутніх учителів.

Для перевірки ефективності впровадження методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у процесі фізичного виховання студентів педагогічних університетів були створені експериментальна (ЕГ) і контрольна (КГ) групи, до яких увійшло 86 студентів (47 дівчат і 39 юнаків) та 88 студентів (46 дівчат та 42 юнаки) відповідно. Протягом навчального року у студентів ЕГ у процесі фізичного виховання формували уміння та навички до самостійних занять фізичними вправами, що реалізовувалися у самостійній фізкультурно-оздоровчій діяльності, студенти КГ займалися традиційними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Встановлено, що наприкінці навчального року у студентів ЕГ відбулися зміни у структурі мотивації: пріоритетними для занять фізичними вправами стали оздоровчі мотиви (87,5%), тоді як серед студентів контрольної групи не відбулося значних змін в ієрархії мотивів ($p > 0,05$). Відвідування занять з фізичного виховання в ЕГ зросло на 25,8%, тоді як у КГ цей показник погіршився на 10,3%. Зріз теоретичної підготовленості студентів на початку та наприкінці навчального року показав достовірний приріст спеціальних знань студентів ЕГ (42,7% при $p \leq 0,05$), тоді як в КГ приріст недостовірний (9,9% при $p > 0,05$). Приріст методичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей ЕГ виявився достовірним і склав 76,5% при $p \leq 0,05$, тоді як КГ – 35,0% при $p > 0,05$. Крім того, студенти ЕГ вели облік показників фізичного стану, вивчали їх динаміку та систематично стежили за реакцією організму на фізичні навантаження, планували різні форми фізкультурно-оздоровчих занять за задалегідь розробленим змістом.

Наприкінці навчального року підтверджено позитивну динаміку соматичного здоров'я у студентів обох груп, але у юнаків КГ приріст недостовірний (4,1% $p > 0,05$). Так, у юнаків та дівчат ЕГ показники соматичного здоров'я покращилися на 25,8% та 27,1% відповідно при $p \leq 0,05$, у дівчат КГ приріст показників соматичного здоров'я складає 8,8% при $p \leq 0,05$. Фізична працездатність юнаків ЕГ підвищилася на 2,9%, студентів КГ – на 1,4%, у дівчат ЕГ фізична працездатність покращилася на 2,9%, у студенток КГ – на 2,0%, проте результати виявилися статистично недостовірними ($p > 0,05$). Наприкінці навчального року у студентів ЕГ підвищилися результати рухових тестів ($p \leq 0,05$), проте статистично достовірні зміни рухової підготовленості студентів КГ спостерігаються лише у показниках сили та гнучкості (при $p \leq 0,05$), а результати інших рухових тестів підвищилися недостовірно ($p > 0,05$). Крім того, у юнаків КГ незначно погіршилися показники витривалості та швидкості. Наприкінці навчального року у студентів ЕГ спостерігається тенденція до покращення більшості психофізіологічних показників ($p \leq 0,05$), крім точності відтворення довгих часових інтервалів, сили нервових процесів (динамічної працездатності), властивостей уваги та пам'яті ($p > 0,05$). Щодо студентів КГ, то

позитивні зрушення виявлені лише у показниках динамічної силової витривалості м'язів черевного пресу, статичної силової витривалості м'язів спини, загальної координації рухів ($p \leq 0,05$). У дівчат ЕГ достовірно покращилися показники динамічної силової витривалості м'язів черевного пресу, статичної силової витривалості м'язів спини, загальної координації рухів, швидкостей простої та складної зоровомоторних реакцій, статичної й динамічної рівноваги, точності відтворення довгих та коротких часових інтервалів, частоти рухів та точності розумової роботи ($p \leq 0,05$). Інші досліджувані показники змінилися недостовірно ($p > 0,05$). Стосовно студенток КГ, то достовірно покращилися показники динамічної силової витривалості м'язів черевного пресу, загальної координації рухів, статичної й динамічної рівноваги, точності відтворення часових інтервалів, частоти рухів (при $p \leq 0,05$). Інші досліджувані показники змінилися недостовірно ($p > 0,05$).

Таким чином, ефективність методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів підтверджена сформованістю готовності майбутніх учителів ЕГ до самостійних занять фізичними вправами за всіма компонентами та позитивною динамікою соматичного здоров'я, рухової підготовленості та більшості професійно важливих психофізіологічних показників розвитку організму наприкінці навчального року, що доводить можливість її впровадження у процес фізичного виховання з позиції підвищення його якості.

ВИСНОВКИ

У дисертації обгрунтовано можливості підвищення ефективності фізичного виховання студентів педагогічних університетів шляхом формування у майбутніх учителів умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами.

1. Аналіз сучасної педагогічної теорії та практики показав, що необхідність формування умінь та навичок до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів педагогічного фаху зумовлена недостатністю аудиторних занять з фізичного виховання у сучасній вищій школі, підвищенням ролі самостійної навчальної діяльності студентів у контексті нової парадигми вищої освіти, низькими показниками здоров'я та рухової підготовленості сучасної молоді та їх негативною динамікою впродовж навчання, а також впливом фізичного стану вчителя на успішність його професійної діяльності та результати навчально-виховної діяльності учнів. Поряд з існуючими програмами самостійних занять фізичними вправами з учнівською та студентською молоддю питання підготовки та залучення майбутніх учителів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням професійної спрямованості та індивідуальних можливостей у сучасній педагогічній теорії та практиці висвітлено недостатньо.

2. На основі логіко-аналітичного підходу уточнено результат формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами, що визначається готовністю майбутніх учителів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності. У структурі готовності відокремлено такі компоненти: мотиваційний, когнітивний та діяльнісний (практичний), що включають відповідно позитивне ставлення, наявність стійкої потреби та звички до фізичного самовдосконалення; спеціальні

знання, уміння та навички самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності; залучення студентів педагогічного фаху до фізичного самовдосконалення. У результаті вивчення теорії і практики підготовки майбутніх учителів виділено передумови формування умінь та навичок самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності майбутніх учителів, зокрема мотивація, фізичний стан та професійно важливі психофізіологічні показники розвитку організму.

3. Констатовано загалом позитивну мотивацію студентської молоді до рухової активності, якщо зміст занять фізичними вправами відповідає інтересам молоді. Зафіксовано, що показники соматичного здоров'я та фізичної працездатності студентів педагогічних спеціальностей знаходяться в межах від низького до середнього. Встановлено, що рівень соматичного здоров'я студентів другого курсу педагогічних спеціальностей гірший, ніж у першокурсників. Фізична підготовленість майбутніх учителів знаходиться загалом на низькому рівні. Особливо низькими виявлено показники витривалості, швидкості, швидкісно-силових якостей та спритності, причому рухові показники другокурсників помітно гірші, ніж студентів першого курсу. Вивчено основні якості моторики й психіки, що є професійно важливими для представників педагогічної професії, а саме силу м'язів живота та спини, загальну координацію рухів, швидкість сенсомоторних реакцій, статичну й динамічну рівновагу, точність оцінювання часових параметрів рухів, частоту рухів рук, а також силу, рухливість і врівноваженість нервових процесів, різні види пам'яті, властивості уваги. Встановлено, що показники сили м'язів спини та черевного пресу, загальної координації рухів та швидкості зоровомоторних реакцій майбутніх учителів нижчі за середньовікові норми.

4. Визначено критерії оцінювання готовності студентів педагогічних університетів до самостійних занять фізичними вправами. За мотиваційно-потребнісним критерієм оцінюється активність та систематичність відвідування занять з фізичного виховання, участь у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах. За когнітивним критерієм визначається рівень теоретичної підготовленості. За практичним критерієм оцінюються методичні уміння щодо планування й проведення різних форм фізичного самовдосконалення. Оцінно-рефлексивний критерій визначає вміння самоконтролю під час занять фізичними вправами, оцінки динаміки показників фізичного стану та підготовленості здатності до корекції змісту занять. Якісна оцінка сформованості умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами передбачає три рівні: низький, середній, високий. Запропоновані критерії, показники та рівні формують критеріально-діагностичний інструментарій, що може використовуватися в якості педагогічного контролю самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності майбутніх учителів.

5. Розроблено і теоретично обґрунтовано методику формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів з урахуванням статево-вікових відмінностей, фізкультурно-спортивних інтересів молоді, пріоритету оздоровчої та професійної спрямованості. Принцип побудови методики полягає у навчанні студентів самостійно підбирати та використовувати фізичні вправи з урахуванням фізичного стану, недоліків рухової підготовленості та професійної спрямованості. При плануванні самостійних занять

фізичними вправами майбутніх учителів враховувалося обов'язкове використання вправ професійної спрямованості, вправ для профілактики професійних захворювань та усунення негативних наслідків навчальної та професійної діяльності, зокрема для профілактики венозного застою у нижніх кінцівках, застійних явищ у м'язах шиї та комірцевої зони, дихальних вправ та гімнастики для очей. Для планування та обліку самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів використовувався щоденник самоконтролю.

6. Ефективність впровадження методики у навчально-виховний процес з фізичного виховання підтверджена позитивною динамікою мотивації, теоретичної та методичної підготовленості, показників фізичного стану та професійно важливих психофізіологічних показників розвитку організму майбутніх учителів. Наприкінці навчального року у студентів ЕГ зафіксовано пріоритет оздоровчих мотивів (87,5%) для занять фізичними вправами, зростання відвідуваності занять з фізичного виховання на 25,8%, достовірний приріст спеціальних знань (42,7% при $p \leq 0,05$) та методичної підготовленості (76,5% при $p \leq 0,05$); підтверджено достовірну позитивну динаміку соматичного здоров'я, рухової підготовленості та покращення більшості психофізіологічних показників ($p \leq 0,05$). Сформованість готовності майбутніх учителів ЕГ до самостійних занять фізичними вправами за мотиваційним, когнітивним та діяльнісним (практичним) компонентами доводить можливість впровадження методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів у процес фізичного виховання з позиції підвищення його якості.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів підвищення ефективності фізичного виховання студентів педагогічного фаху. Воно розкриває перспективи для подальшого пошуку шляхів підвищення професійної надійності майбутніх учителів у процесі фізичного виховання.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ РОБІТ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕТРАЦІЇ

Навчальні посібники

1. Матвієнко М. І. Підготовка студентів до самостійних занять фізичними вправами : [навчальний посібник] / М. І. Матвієнко, М. Х. Хасанов. – К. : ТОВ «Козарі», 2014. – 88 с.

Статті у наукових фахових виданнях

2. Матвієнко М. І. Активізація свідомого ставлення до виконання фізичних вправ в процесі занять з фізичного виховання у студентів вищих навчальних закладів / М. І. Матвієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №5 «Педагогічні науки: реалії та перспективи». Випуск 14 : [зб. наук. праць] / за ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – С. 140-144.

3. Матвієнко М. І. Термінологія формування вмінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів / М. І. Матвієнко // Наукові записки : [зб. наук. статей] // М-во освіти і науки України ; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова; укл. Л. Л. Макаренко. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – Вип. LXXVII(77). – С. 146-153.

4. Матвієнко М. І. Формування умінь самостійного складання фізкультурно-оздоровчих комплексів фізичних вправ у студентів гуманітарно-технічних спеціальностей в процесі підготовки до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко, В. Ю. Кузьменко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. статей]. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. 7. – С. 172-176.

5. Матвієнко М. І. Особливості формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у студентів педагогічних університетів / М. І. Матвієнко // Науковий часопис: НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». Вип. 7. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – С. 176-179.

6. Матвієнко М. І. Самостійність та шляхи формування умінь і навичок студентів до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 81. – Чернігів, 2010. – С. 289-293.

7. Матвієнко М. І. Формування організаційних умінь як чинник підготовки до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів / М. І. Матвієнко // Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія : Педагогічні науки. / [Відп. ред. Тарасенкова Н. А.]. – Черкаси, 2010. – Вип. 191. – Ч. III. – С. 45-49.

8. Матвієнко М. І. Визначення місця завдань з формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у системі завдань фізичного виховання у педагогічних університетах / М. І. Матвієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» : [зб. наук. праць] / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 6. – С. 324-327.

9. Матвієнко М. І. Забезпечення дієвості принципу свідомості та активності у процесі фізичного виховання як фактор формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» : [зб. наук. праць] / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 9. – С. 23-29.

10. Матвієнко М. І. Визначення місця завдань по формуванню умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами в системі фізичного виховання у педагогічних університетах / М. І. Матвієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» : [зб. наук. праць] / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 11. – С. 23-27.

11. Матвієнко М. І. Контроль, самоконтроль як чинники успішного управління процесом формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами

/ М. І. Матвієнко // Юридична психологія та педагогіка : [науковий журнал]; Національної академії внутрішніх справ. – К. : Національна академія внутрішніх справ, 2011. – 1 (9). – С. 116-122.

12. Матвієнко М. І. Студентський спорт як навчальний фактор формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко, Ю. О. Усаковський // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» : [зб. наук. праць] / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 23-29.

13. Матвієнко М. І. Інноваційний підхід до навчально-педагогічної практики студентів педагогічних університетів в процесі формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко, А. О. Шевнюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія “Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт” [Т. II] – Чернігів, 2011. – Випуск 86. – С. 380-383.

14. Матвієнко М. І. Характеристики методів контролю сформованості умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів / М. І. Матвієнко // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» : [зб. наук. праць] / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Випуск 5 (30)13. – С. 76- 80.

15. Матвієнко М. І. Інноваційні методи контролю підготовки до самостійних занять фізичними вправами майбутніх вчителів української літератури / М. І. Матвієнко, Н. П. Касіч // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»: [зб. наук. праць] / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Випуск 4 (29)13. – С. 439-443.

16. Матвієнко М. І. Діагностичні характеристики контролю готовності студентів до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка Т. 2. Вип. 107. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред.. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – С. 271-274.

17. Матвієнко М. І. Інноваційні форми організації спортивно-масової роботи та фізичної рекреації учнів загальноосвітніх навчальних закладів / М. І. Матвієнко, Т. М. Крик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» : [зб. наук. праць] / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Випуск 3К2 (57) 15. – С. 180-182.

18. Матвієнко М. І. Характеристика окремих факторів забезпечення успішності формування умінь та навичок студентів до самостійних занять фізичними вправами

/ М. І. Матвієнко, М. Х. Хасанов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)» : [зб. наук. праць] / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Випуск 3К2 (71) 16. – С. 204-207.

19. Матвієнко М. І. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами в оптимальному поєднанні наукового дослідження, інформативного сприйняття та оздоровчої рухової активності студентів педагогічних університетів / М. І. Матвієнко // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2010. – Частина 1. – С. 110-115.

20. Матвієнко М. І. Особливості організації спортивно масової роботи в підготовці студентів до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко, М. Х. Хасанов // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2010. – Частина 1. – С. 116-121.

Стаття в зарубіжному науковому фаховому виданні

21. Матвієнко М. І. Формування умінь і навичок студентів до самостійних занять фізичними вправами як умова формування самостійності / М. І. Матвієнко // Scientific heritage. – Budapest, 2016. – № 7 (7). – С. 48-52.

Матеріали науково-практичних конференцій

22. Матвієнко М. І. Особливості контролю фізичного стану студентів в процесі формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко, М. Х. Хасанов // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 10-15.

23. Матвієнко М. І. Деякі аспекти дослідження мотивації до процесу формування умінь та навичок самостійних занять фізичними вправами у студентів педагогічних спеціальностей / М. І. Матвієнко // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 20-24.

24. Матвієнко М. І. З'ясування ролі мотивів до самостійних занять фізичними вправами в системі мотивації студентів до фізкультурної діяльності / М. І. Матвієнко // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.. – Дніпропетровськ, 2010.– С. 26-29.

25. Матвієнко М. І. Деякі погляди на організацію пізнавальної діяльності студентів в процесі виконання системи завдань фізичного виховання / М. І. Матвієнко, М. Х. Хасанов // Методика викладання природничих дисциплін у вищій школі : матеріали міжн. наук.-практ. конф., (Полтава, 27 – 28 травня, 2010 р.) / Полтава, нац. пед. ун-т імені В. Короленка / за заг. ред. проф. М. В. Гриньової. – Полтава : Астрія, 2010. – С. 122-128.

26. Матвієнко М. І. Формування у студентів умінь самоконтролю як чинник творчого потенціалу фізичної культури особистості в процесі підготовки до

самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко // Актуальные вопросы высшего профессионального образования : материалы IV межд. наук.-практ. конф. (г. Донецк, 18 марта 2010 г.). / под ред. Л. А. Деминской. – Донецк, 2010. – С. 136-147.

27. Матвієнко М. І. Особливості контролю фізичного навантаження курсантів вищих навчальних закладів системи МВС в процесі навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки / М. І. Матвієнко, М. Х. Хасанов // Актуальные вопросы высшего профессионального образования : материалы IV межд. наук.-практ. конф. (г. Донецк, 18 марта 2010 г.). / под ред. Л. А. Деминской. – Донецк, 2010. – С. 148-156.

28. Матвієнко М. І. Навчально-пізнавальні аспекти у підготовці майбутніх педагогів до самостійних занять фізичними вправами // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи : Спеціальний випуск за матеріалами II Міжн. наук.-практ. конф.. – Донецьк : Донецький національний університет, 2010. – С. 32-38.

29. Матвієнко М. І. Формування умінь самоконтролю як фактор підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко // Актуальні проблеми формування здоров'я учнівської та студентської молоді в сучасних навчальних закладах : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.. – Черкаси, 2011 – С. 127-129.

30. Матвієнко М. І. Постановка навчальних завдань як фактор ефективності формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів / М. І. Матвієнко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених з міжн. участю (Суми, 28 – 29 квітня 2011) : у 2 т. / відп. ред. М. О. Лянной ; наук. ред. Т. О. Лоза. – Т. 1. – С. 101-104.

АНОТАЦІЇ

Матвієнко М.І. Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. – Київ, 2017.

Дисертація присвячена актуальному питанню підвищення ефективності фізичного виховання майбутніх учителів шляхом підготовки та залучення студентів педагогічного фаху до самостійних занять фізичними вправами.

Висвітлено основи організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів педагогічних університетів. Визначено структуру готовності до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів, що включає мотиваційний, когнітивний та діяльнісний (практичний) компоненти.

Вивчено передумови формування умінь та навичок до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності майбутніх учителів, виявлено проблемні

моменти сучасної системи фізичного виховання у вищих педагогічних закладах освіти. Представлено методика формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів.

Запропоновано критерії оцінювання, показники та рівні готовності студентів педагогічних спеціальностей до самостійних занять фізичними вправами. Підтверджено ефективність впровадження методики формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів позитивною динамікою мотивації, теоретичної та методичної підготовленості, показників фізичного стану та професійно важливих психофізіологічних показників розвитку організму майбутніх учителів.

Ключові слова: студенти педагогічних спеціальностей, самостійні заняття фізичними вправами, фізичне виховання, самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне самовдосконалення.

Матвиенко М.И. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями студентов педагогических университетов. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова. – Киев, 2017.

Диссертация посвящена актуальному вопросу повышения эффективности физического воспитания будущих учителей путем подготовки и задействования студентов педагогического профиля к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Освещены основы организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов педагогических университетов. Раскрыты современные тенденции в организации физического воспитания в высшей школе, особенности физического воспитания студентов педагогических специальностей с учетом условий обучения и требований будущей профессиональной деятельности к развитию их организма, организационно-педагогические условия формирования мотивации студенческой молодежи к двигательной активности в процессе физического воспитания, основы подготовки студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Определена структура готовности студентов педагогических университетов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, которая включает мотивационный, когнитивный и деятельностный (практический) компоненты.

Изучены предпосылки к формированию умений и навыков к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности будущих учителей, в частности проблемные моменты современной системы физического воспитания в педагогическом вузе, мотивация, показатели физического состояния, уровень профессионально важных психофизиологических показателей развития организма студентов педагогических специальностей. Представлена методика формирования умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями студентов педагогических университетов, которая базируется на воспитании

положительного мотивационно-ценностного отношения к физическому воспитанию, формировании системы необходимых теоретических знаний, методических и практических умений и навыков планирования и организации занятий физическими упражнениями с учетом половозрастных отличий, показателей физического состояния, недостатков двигательной подготовленности и профессиональной направленности с целью физического самосовершенствования и осуществления физкультурно-оздоровительной работы в школе в будущей педагогической деятельности. При разработке содержания методики формирования умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями студентов педагогических специальностей учтены половозрастные различия, особенности мотивации и физкультурно-спортивные интересы молодежи, приоритет оздоровительной направленности, а также профессиональная прикладность средств физической культуры. Методика внедрялась в разных формах занятий по физическому воспитанию, в частности в обязательных учебных занятиях (лекционных и практических), физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

Разработаны критерии оценки готовности студентов педагогических специальностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: мотивационно-потребностный, когнитивный, практический и оценочно-рефлексивный, включающие соответствующие средства для определения мотивации, теоретических знаний, методических умений и практических навыков планирования и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, степень вовлеченности в физкультурно-оздоровительной деятельности во внеучебное время, умение самоанализа и самоконтроля с учетом физического состояния, недостатков двигательной подготовленности и профессиональной направленности.

Определены уровни сформированности умений и навыков к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности: высокий, средний и низкий.

Доказана эффективность формирования умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями студентов педагогических специальностей путем соблюдения двух условий: готовности будущих учителей к осуществлению самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности и положительной динамики показателей здоровья, физической работоспособности, общей физической подготовленности и профессионально важных психофизиологических показателей развития организма студентов педагогических специальностей.

Ключевые слова: студенты педагогических специальностей, самостоятельные занятия физическими упражнениями, физическое воспитание, самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность, физическое самосовершенствование.

Matvienko M.I. Formation of skills and abilities for independent studies physical exercises of the students of pedagogical universities. – Manuscript.

Thesis for the degree of candidate of pedagogical Sciences, in Specialty 13.00.02 – Theory and Methods of Education (Physical Culture, Health Basics). – National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv, 2017.

Dissertation is devoted to the actual issue of increasing the effectiveness of physical education of the future teachers by preparing and attracting students of pedagogical specialties to independent physical exercises.

The bases of the organization of independent sports and recreational activities of the students of pedagogical universities are covered. The structure of readiness for independent physical exercises of the students of pedagogical universities, including motivational, cognitive and activity (practical) components is determined.

The prerequisites for the formation of skills and abilities to independent sports and recreational activities of the future teachers are studied. The problem moments of the modern system of physical education in higher pedagogical educational institutions are revealed. The technique of formation of abilities and skills to independent physical exercises of students of pedagogical universities is presented.

The evaluation criteria, indicators and levels of readiness of the students of pedagogical specialties for independent physical exercises are offered. The effectiveness of the introduction of the methodology for forming of skills and abilities to independent exercise by the students of pedagogical universities with positive dynamics of motivation, theoretical and methodological readiness, indicators of the physical state and professionally important psycho-physiological indicators of the development of the future teachers body has been confirmed.

Keywords: students of pedagogical specialties, independent physical exercises, physical education, independent sports and recreational activities, physical self-improvement.



Підписано до друку 24.05.2017 р. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times.
Наклад 100 пр. Зам. № 163
Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію № 1101 від 29.10.2002.
(044) 239-30-26.