

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

КРАСІЛОВ Андрій Дмитрович

УДК 378.091 : [615.825 : 005.326.2] : 796.071.4 (043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

**РОЗВИТОК КІНЕЗІОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
НА ЗАСАДАХ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ**

13.00.04 – теорія і методика професійної освіти

Подається на здобуття вченого ступеня кандидата педагогічних наук

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

_____ А.Д. Красілов

Науковий керівник: **Рибалко Петро Федорович**, кандидат педагогічних наук, доцент

АНОТАЦІЯ

Красілов А.Д. Розвиток кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук (доктора філософії) зі спеціальності 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. – Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Суми, 2020.

Дисертаційне дослідження присвячене проблемі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу.

У першому розділі «Теоретичні основи розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу» виявлено стан розробленості проблеми розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу в педагогічній теорії і практиці, схарактеризовано поняттєвий апарат дослідження, описано структуру кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

На основі термінологічного аналізу понять «кінезіологія», «компетентність», «професійна компетентність», узагальнення вимог до результатів професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС, до кінезіології як навчальної дисципліни, що інтегрує спортивну медицину, фізіологію, морфологію, біомеханіку, біоергономіку, теорію спортивної підготовки і оздоровчу фізичну активність людини (В. Бальсевич, М. Бернштейн, Т. Круцевич та ін.), запропоновано тлумачення кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту як складової професійної компетентності, що проявляється у поєднанні ціннісних поведінкових установок на раціональне виконання рухових дій і прагнення до фізичного розвитку й саморозвитку, спеціальних (кінезіологічних) знань і

вмінь та методичних навичок їхнього розвитку в себе та інших, а також навичок рефлексії щодо оцінки ефективності рухової активності.

Систематизація та узагальнення науково-педагогічних праць (Г. Дорофеев, В. Крутецький, Л. Кузнецов, Ю. Курамшин С. Суворова, В. Фірсов та ін.) дали підстави охарактеризувати диференційований підхід у розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС як комплекс організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на залучення майбутніх фахівців до рухової активності на основі обліку індивідуальних відмінностей щодо стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, мотивації до ефективної рухової діяльності, а також гендерних відмінностей, створення гомогенних груп та варіативність фізичної підготовки на основі цих особливостей.

За результатами наукових розвідок встановлено, що основою для диференціації у галузі ФКіС слугують біологічні, гендерні, соціальні, анатомічні, фізіологічні, фізичні, психологічні характеристики особи і групи в цілому. Доведено, що диференційований підхід у професійній підготовці фахівців ФКіС та розвитку в них кінезіологічної компетентності зменшує небезпеку фізичних перевантажень, сприяє підвищенню оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, міцному засвоєнню рухових навичок і вдосконаленню рухових якостей.

У другому розділі «Педагогічні умови розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу» визначено і теоретично обґрунтовано педагогічні умови розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу.

Перша педагогічна умова – стимулювання мотивації до розвитку рухових якостей через організацію систематичного відкритого моніторингу індивідуальних досягнень кожного. Дотримання першої педагогічної умови передбачає: урахування загального культурно-освітнього рівня студентів через моніторинг навчальних досягнень кожного; задоволення

індивідуальних запитів і потреб особистості майбутнього фахівця ФКіС; поєднання навчальних і виховних впливів через моніторинг спортивних досягнень; активізацію навчально-пізнавальної діяльності через моніторинг нахилів та інтересів кожного; заходи щодо усвідомлення студентами необхідності виховання та самовиховання, освіти і самоосвіти; створення на заняттях доброзичливих міжособистісних і групових взаємин, атмосфери співпереживання, співпраці, мотивації успіху.

Друга педагогічна умова – поєднання індивідуального характеру засвоєння кінезіологічних знань з колективною організацією навчальної діяльності студентів через диференціацію змісту навчання. Дотримання другої педагогічної умови передбачає удосконалення змісту дисциплін «Фізіологія людини», «Анатомія людини», «Теорія і методика викладання обраного виду спорту» через урізноманітнення форм і засобів. У процесі їх викладання важливим є дотримання загальнодидактичних принципів та специфічних принципів підготовки фахівців ФКіС (гуманістичної орієнтації, всебічного розвитку особистості, індивідуалізації, студентоцентрованості). Розвиток кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС розглядається в межах професійної підготовки, зокрема, у процесі навчання таких дисциплін, як біологічні (анатомія з основами спортивної морфології, фізіологія людини, фізіологічні основи фізичної культури і спорту, біохімія, біомеханіка, екологія, безпека життєдіяльності) та медичні (гігієна, лікувальна фізична культура, масаж, основи медичних знань, валеологія). Їх опанування є завжди індивідуальним. Водночас в університетах поширені загалом групові форми навчання (лекції, лабораторні й практичні заняття, семінари), що ускладнює індивідуальне засвоєння кінезіологічних знань. Тому природною є диференціація змісту навчання за рівнями на основі біологічних і психологічних характеристик студентів.

Третя педагогічна умова – інтеграція інноваційних видів рухової активності та варіативних дидактичних матеріалів через індивідуалізацію навчально-тренувального процесу. Реалізація педагогічної умови потребує

аналізу інноваційних видів рухової активності з метою їх рекомендації до опанування майбутніми фахівцями ФКіС з урахуванням не лише уподобань суб'єктів учіння, а й з огляду на біологічні, гендерні, фізичні, біологічні і психофізичні характеристики. Варіативність дидактичних матеріалів на основі інноваційних видів рухової активності, які використовуються для забезпечення індивідуалізації навчально-тренувального процесу, має сприяти формуванню здатності аналізувати кінематику та динаміку різних рухових дій, кількісно оцінювати біомеханічні характеристики тіла людини та рівень розвитку її основних рухових якостей, моделювати техніку і тактику рухової активності, зокрема, силової тощо.

Кількісний аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчив успішність кожної з педагогічних умов.

Ключові слова: кінезіологічна компетентність; розвиток кінезіологічної компетентності; майбутні фахівці фізичної культури і спорту; диференційований підхід; професійна підготовка; педагогічні умови; модель.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ З ТЕМИ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях України

1. Леоненко А.В., Красілов А.Д. Передумови виникнення та розвиток фізичного виховання молоді на засадах національних традицій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Чернігів, 2018. Вип. 152. Т. 1. С. 105-107.

2. Харченко Р., Хоменко С., Красілов А., Рибалко П. Методика викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2019. №5(89). С. 183-194.

3. Красілов А.Д. Експериментальна перевірка моделі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу. *Педагогіка формування*

творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. Запоріжжя, 2020. № 70, Т. 2. С. 186-190.

4. Красілов А.Д. Суть і структура кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Педагогіка та психологія.* 2019. Вип. 61. С. 77-87.

5. Красілов А.Д. Роль і місце диференційованого підходу у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Фізико-математична освіта.* 2018. Вип. 1(15). Ч. 2. С. 130-134.

6. Красілов А.Д. Модель розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу. *Фізико-математична освіта.* 2019. Вип. 4(22). Ч. 2. С. 62-67.

Статті у наукових періодичних виданнях інших держав

7. Krasilov A.D. About problem of development of kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports. *International Scientific Journal «Future Science: Youth Innovations Digest».* 2019. Volume 3, Issue 3. P. 20-24.

Опубліковані праці апробаційного характеру

8. Рибалко П.Ф., Красілов А.Д. Методичні аспекти розвитку сили. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України* : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Суми, 29-30 квітня 2010 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. Т. II. С. 202-205.

9. Рибалко П.Ф., Красілов А.Д. Організаційно-методичні основи секційних занять з пауерліфтингу. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України* : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю (м. Суми, 19-20 квітня 2012 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2012. Т. I. С. 196-201.

10. Леоненко А.В., Красілов А.Д., Лищенко А.В. Сучасна інтерпретація традицій української фізичної культури як старослов'янської системи фізичного виховання. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів* : матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (м. Суми, 18-19 квітня 2013 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2013. Т. II. С. 116-119.

11. Леоненко А.В., Красілов А.Д., Король С.В. Основні аспекти планування та організації навчально-тренувального процесу з пауерліфтингу. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (м. Суми, 18-19 травня 2017 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. Т. II. С. 144-147.

12. Красілов А.Д. Значущість проблеми розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми розвитку освіти в Україні* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Суми, 28 вересня 2018 р.). Суми, 2018. С. 79-81.

13. Леоненко А.В., Красілов А.Д., Загінайлова І.В. Формування навчально-тренувальних завдань у секційній роботі студентів засобами пауерліфтингу. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (м. Суми, 23-24 травня 2019 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. Т. I. С. 65-69.

14. Красілов А.Д. Специфіка розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі професійної підготовки. *Україна майбутнього: перспективи інтеграції та інноваційного розвитку* : матеріали міжнародного науково-практичного форуму (м. Суми, 13-15 вересня, 2019 р.). Суми, 2019. С. 116-117.

15. Красілов А.Д. Про кінезіологічну компетентність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту та її розвиток на засадах

диференційованого підходу. *Діджиталізація в Україні: інновації в освіті, науці, бізнесі* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Бердянськ, 16-18 вересня 2019 р.). Бердянськ, 2019. С. 45-46.

16. Красілов А.Д. Про результати розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу. *Економіка, управління, освіта і наука: трансфер теорії і практики в умовах цифрової глобалізації* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Мелітополь, 14-15 січня 2020 р.). Мелітополь, 2020. С. 132-134.

Опубліковані наукові праці,

які додатково відображають наукові результати дисертації

17. Балашов Д.І., Красілов А.Д. Пауерліфтинг (жим лежачи) : методичні рекомендації для студентів вузів фізкультурного спрямування. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2014. 70 с.

18. Леоненко А.В., Красілов А.Д. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді. *Молодий вчений* : науковий журнал. 2017. №3.1 (43.1) березень. С. 190-193.

Навчально-методичні посібники

19. Рибалко П.Ф., Красілов А.Д., Жуков В.Л. Силові види спорту : навчально-методичний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. 108 с.

20. Рибалко П.Ф., Красілов А.Д., Жуков В.Л. Основи теорії атлетизму : навчально-методичний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. 112 с.

ABSTRACT

Krasilov A.D. Development of kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports on the basis of a differentiated approach. – Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

The thesis on competition of a scientific degree of for candidate of pedagogical sciences (PhD) on a specialty 13.00.04 – theory and methods of professional education. – Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko. – Sumy, 2020.

The dissertation research is devoted to the problem of development of kinesiological competence of future specialists of physical culture and sports on the basis of differentiated approach.

The purpose of the study is to theoretically substantiate, develop and experimentally test the pedagogical conditions for the development of kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports on the basis of a differentiated approach.

To achieve the purpose of the study and solve the problems, we used a set of research methods:

- theoretical: analysis and systematization of scientific sources in order to identify the state of development of the problem of development Kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports on the basis of a differentiated approach, generalization of practical experience in the formation and development of kinesiological competence; terminological analysis to determine the nature and content of key research definitions; structural and logical analysis to determine the components, criteria, indicators and characteristics of the levels of development Kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports; classification, analogy, induction, deduction in order to determine the pedagogical conditions of development Kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports on the basis of a differentiated approach; pedagogical modeling in order to develop a model of development Kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports on the basis of a differentiated approach;

- empirical: questionnaire to determine the practical state of development of the problem of development Kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports in domestic institutions of higher education on the basis

of a differentiated approach; pedagogical experiment (ascertaining and forming) to check the effectiveness of certain pedagogical conditions for the development of kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports on the basis of a differentiated approach; expert assessment for ranking and selection of effective pedagogical conditions for the development of kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports on the basis of a differentiated approach; testing (didactic and psycho-diagnostic) to determine the levels of development Kinesiological competence Kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports on the basis of a differentiated approach;

- statistical: the method of expert assessment (Kendall's criterion) to justify the choice of pedagogical conditions for the development of Kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports on the basis of a differentiated approach; methods of descriptive statistics, Pearson's homogeneity criterion and Student's average evaluation criterion for the purpose of processing the results of a pedagogical experiment and substantiation of the reliability of the obtained results.

Based on the results of the analysis and generalization of scientific and methodological work, we found that kinesiology as a separate science is not considered in the training of future specialists in physical culture and sports. The need for the formation of theoretical knowledge about the rationality and effectiveness of motor actions and the ability to carry them out on the basis of a differentiated approach is an important basis for the formation of professional competence of specialists.

Kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports is a component of their professional competence, which is manifested in a combination of the following components: value behavioral attitudes to the rational performance of motor actions and the pursuit of physical development and self-development, special (kinesiological) knowledge and skills and methodical skills of their development at themselves and at others, reflection skills to assess the effectiveness of motor activity). The structure of kinesiological competence of

future specialists in physical culture and sports consists of motivational, activity-cognitive and reflexive components.

The development of kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports is a specially organized and competently oriented educational process, it is based on the perception of physical activity as basic for FC&S specialists and results in positive dynamics in the levels of kinesiological competence.

Differentiated approach in the development of kinesiological competence of future specialists FC&S is a set of organizational and pedagogical activities aimed at attracting future specialists FC&S to physical activity based on individual differences in health, level of physical development and physical fitness, motivation for effective physical activity, as well as gender differences, the creation of homogeneous groups based on these features and the variability of physical training in these groups.

Pedagogical conditions for the development of kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports on the basis of a differentiated approach: stimulating motivation for the development of motor skills through the organization of systematic open monitoring of individual achievements of each; combination of individual character of assimilation of kinesiological knowledge on the collective organization of educational activity of students through differentiation of the maintenance of training; integration of innovative types of motor activity and variable didactic materials through individualization of the educational and training process.

We have developed a model for the development of kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports on the basis of a differentiated approach, which includes pedagogical conditions and requires compliance with general didactic principles, specific principles of kinesiology and principles of training FC&S, the modernize content ("Introduction to the specialty", "Theory and methods of teaching the chosen sport", special courses "Theory and methods of teaching athletics", "Strength sports", "Non-Olympic

sports"), the use of traditional and innovative methods (creating a situation of interest, problem-based learning, positive example, interactive, game, project, methods of learning motor actions), teaching aids (systems of physical exercises, IT) and forms of organization of students' learning activities (problem-based lecture, seminars, practical classes, laboratory work on sharing individual personality characteristics, master classes, trainings, independent work).

We have developed criteria and indicators for determining low, medium and high levels of development of kinesiological competence: need criterion (indicator - the need for development of kinesiological competence), practical-subject criterion (indicators - the amount of kinesiological knowledge, level of kinesiological skills, methodological skills of kinesiological skills), behavioral criterion (indicator - reflection).

We tested the effectiveness of pedagogical conditions for the development of kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports on the basis of a differentiated approach. Statistical analysis of the results of the pedagogical experiment at the level of significance of 0.05 for each of the indicators confirmed the significant positive dynamics in the experimental groups in relation to the control. The first pedagogical condition affects the need for the development of kinesiological competence within the motivational component, the second pedagogical condition - the amount of kinesiological knowledge and reflection within the active-cognitive and reflexive components, the third - the level of kinesiological skills and methodological skills of their development within their. The second pedagogical condition has a positive effect on the amount of kinesiological knowledge within different experimental groups. This confirms the significant influence of the second pedagogical condition on the development of kinesiological competence in general.

Promising areas of further research are the study of the problem of development of kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports in the conditions of master's degree, in the system of advanced training, in the process of self-education.

Keywords: kinesiological competence; development of kinesiological competence; future specialists in physical culture and sports; differentiated approach; professional training; pedagogical conditions; model.

LIST OF APPLICANT'S PUBLICATIONS

Articles in scientific professional editions of Ukraine

1. Leonenko A.V., Krasilov A.D. Peredumovy vynyknennia ta rozvytok fizychnoho vykhovannia molodi na zasadakh natsionalnykh tradytsii. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu*. Chernihiv, 2018. Vyp. 152. T. 1. S. 105-107.

2. Kharchenko R., Khomenko S., Krasilov A., Rybalko P. Metodyka vykladannia navchalnoi dystsypliny «Fizychno vykhovannia» u zakladi vyshchoi osvity. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. Sumy, 2019. №5(89). S. 183-194.

3. Krasilov A.D. Eksperymentalna perevirka modeli rozvytku kineziolohichnoi kompetentnosti maibutnykh fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu na zasadakh dyferentsiiovanoho pidkhodu. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. Zaporizhzhia, 2020. № 70, T. 2. S. 186-190.

4. Krasilov A.D. Sut i struktura kineziolohichnoi kompetentnosti maibutnykh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu. *Pedahohika ta psykholohiia*. 2019. Vyp. 61. S. 77-87.

5. Krasilov A.D. Rol i mistse dyferentsiiovanoho pidkhodu u profesiinii pidhotovtsi maibutnykh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu. *Fizyko-matematychna osvita*. 2018. Vyp. 1(15). Ch. 2. S. 130-134.

6. Krasilov A.D. Model rozvytku kineziolohichnoi kompetentnosti maibutnykh fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu na zasadakh dyferentsiiovanoho pidkhodu. *Fizyko-matematychna osvita*. 2019. Vyp. 4(22). Ch. 2. S. 62-67.

Articles in scientific periodicals of other countries

7. Krasilov A.D. About problem of development of kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports. *International Scientific Journal «Future Science: Youth Innovations Digest»*. 2019. Volume 3, Issue 3. P. 20-24.

Published works of approbatory nature

8. Rybalko P.F., Krasilov A.D. Metodychni aspekty rozvytku syly. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu shkolariv ta studentiv Ukrainy : materialy X Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (m. Sumy, 29-30 kvitnia 2010 r.). Sumy: SumDPU im. A.S. Makarenka, 2010. T. II. S. 202-205.

9. Rybalko P.F., Krasilov A.D. Orhanizatsiino-metodychni osnovy sektsiinykh zaniat z pauerliftynhu. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu shkolariv ta studentiv Ukrainy : materialy XII Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh uchenykh z mizhnarodnoiu uchastiu* (m. Sumy, 19-20 kvitnia 2012 r.). Sumy: SumDPU im. A.S. Makarenka, 2012. T. I. S. 196-201.

10. Leonenko A.V., Krasilov A.D., Lyshenko A.V. Suchasna interpretatsiia tradytsii ukrainskoi fizychnoi kultury yak staroslovianskoi systemy fizychnoho vykhovannia. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu shkolariv ta studentiv : materialy XIII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh uchenykh* (m. Sumy, 18-19 kvitnia 2013 r.). Sumy: SumDPU im. A.S. Makarenka, 2013. T. II. S. 116-119.

11. Leonenko A.V., Krasilov A.D., Korol S.V. Osnovni aspekty planuvannia ta orhanizatsii navchalno-trenavalnoho protsesu z pauerliftynhu. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu riznykh hrup naseleennia : materialy XVII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh uchenykh* (m. Sumy, 18-19 travnia 2017 r.). Sumy: SumDPU im. A.S. Makarenka, 2017. T. II. S. 144-147.

12. Krasilov A.D. Znachushchist problemy rozvytku kineziolohichnoi kompetentnosti maibutnykh fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu. *Aktualni*

problemy rozvytku osvity v Ukraini : materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu (m. Sumy, 28 veresnia 2018 r.). Sumy, 2018. S. 79-81

13. Leonenko A.V., Krasilov A.D., Zahinailova I.V. Formuvannia navchalno-trenavalnykh zavdan u sektsiinii roboti studentiv zasobamy pauerliftyngu. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu riznykh hrup naseleennia* : materialy XIX Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii molodykh uchenykh (m. Sumy, 23-24 travnia 2019 r.). Sumy: SumDPU im. A.S. Makarenka, 2019. T. I. S. 65-69.

14. Krasilov A.D. Spetsyfika rozvytku kineziolohichnoi kompetentnosti maibutnykh fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu u protsesi profesiinoi pidhotovky. *Ukraina maibutnoho: perspektyvy intehratsii ta innovatsiinoho rozvytku* : materialy mizhnarodnoho naukovo-praktychnoho forumu (m. Sumy, 13-15 veresnia, 2019 r.). Sumy, 2019. S. 116-117.

15. Krasilov A.D. Pro kineziolohichnu kompetentnist maibutnykh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu ta yii rozvytok na zasadakh dyferentsiiovanoho pidkhopu. *Didzhytalizatsiia v Ukraini6 innovatsii v osviti, nautsi, biznesi* : materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Berdiansk, 16-18 veresnia 2019 r.). Berdiansk, 2019. S. 45-46.

16. Krasilov A.D. Pro rezultaty rozvytku kineziolohichnoi kompetentnosti maibutnykh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu na zasadakh dyferentsiiovanoho pidkhopu. *Ekonomika, upravlinnia, osvita i nauka: transfer teorii i praktyky v umovakh tsyfrovoy hlobalizatsii* : materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Melitopol, 14-15 sichnia 2020 r.). Melitopol, 2020. S. 132-134.

*Published scientific works that additionally reflect scientific results of the
dissertation*

17. Balashov D.I., Krasilov A.D. Pauerliftyng (zhym lezhachy) : metodychni rekomendatsii dlia studentiv vuziv fizkulturnoho spriamuvannia. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka, 2014. 70 s.

18. Leonenko A.V., Krasilov A.D. Zastosuvannia innovatsiinykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni ditei ta molodi. Molodyi vchenyi : naukovyi zhurnal. 2017. №3.1 (43.1) berezen. S. 190-193.

Manuals

19. Rybalko P.F., Krasilov A.D., Zhukov V.L. Sylovi vydy sportu : navchalno-metodychnyi posibnyk. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A.S.Makarenka, 2017. 108 s.

20. Rybalko P.F., Krasilov A.D., Zhukov V.L. Osnovy teorii atletyzmu : navchalno-metodychnyi posibnyk. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A.S.Makarenka, 2017. 112 s.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	19
ВСТУП	20
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ КІНЕЗІОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ЗАСАДАХ ДИФЕРЕНЦІОВАНОГО ПІДХОДУ	30
1.1. Стан розробленості проблеми розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.....	30
1.2. Роль і місце диференційованого підходу у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту	47
1.3. Кінезіологічна компетентність фахівців фізичної культури і спорту та її структурні компоненти	64
Висновки до розділу 1	86
РОЗДІЛ 2. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ КІНЕЗІОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ЗАСАДАХ ДИФЕРЕНЦІОВАНОГО ПІДХОДУ	88
2.1. Обґрунтування умов розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу	88
2.2. Модель розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу	109
2.3. Особливості реалізації моделі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу	128
Висновки до розділу 2	154
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ КІНЕЗІОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ЗАСАДАХ ДИФЕРЕНЦІОВАНОГО ПІДХОДУ	158

3.1. Критерії, показники та рівні розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту	158
3.2. Опис етапів педагогічного експерименту	173
3.3. Статистичний аналіз результатів дослідження.....	191
Висновки до розділу 3	208
ВИСНОВКИ.....	210
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	213
ДОДАТКИ.....	239

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЕГ – експериментальна група

ЗВО – заклади вищої освіти

ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти

ІКТ – інформаційно-комунікаційні технології

КГ – контрольна група

КК – кінезіологічна компетентність

МОЗ – Міністерство охорони здоров'я України

МОН – Міністерство освіти і науки України

ФК – фізична культура

ФКіС – фізична культура і спорт

ВСТУП

Актуальність дослідження. Глобалізаційні процеси та розвиток інформаційних технологій впливають на організацію суспільного виробництва та його пріоритети, знижується вага фізичної праці, посилюється запит на інтелект і творчість, а також на здоровий спосіб життя. Сьогодні популярними стають такі суспільні інституції як центри здоров'я та спорт-клуби, функціонування яких орієнтоване більшою мірою на підтримку, зміцнення та відновлення фізичного здоров'я населення через залучення до масового спорту, групових занять руховою активністю або ж дотримання індивідуальних програм фізичних навантажень. Зазначене актуалізує потребу якісної кінезіологічної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (ФКіС), які здатні розробити відповідні програми спортивних занять (як індивідуальні, так і групові) на основі раціональної організації рухової активності кожного. Разом з тим карантинні заходи, які обмежують групові форми навчання, обумовлюють потребу залучення і врахування диференційованого підходу, основою якого для професійної підготовки фахівців ФКіС виступають стан здоров'я, біометричні характеристики, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості, індивідуальні психічні особливості тощо. Їх урахування безпосередньо впливає на рівень їхньої професійної підготовки загалом і рівень розвитку кінезіологічної компетентності фахівців ФКіС, зокрема.

Нормативну основу дослідження становлять концептуальні положення: Закону України «Про вищу освіту» (2014 р.) [82]; Стратегії сталого розвитку «Україна – 2020» (2015 р.) [210]; Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016 р.) [154]; Постанови Кабінету міністрів «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» (2017 р.) [177]; Закону України «Про освіту» (2017 р.) [83]; Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (1993 р.) [84] та ін.

Теоретичною основою дисертації послуговували фундаментальні положення теорії систем та розвитку освітніх систем, концептуальні положення щодо професійної підготовки майбутнього фахівця, психолого-педагогічні закономірності організації освітнього процесу, теоретичні засади професійної підготовки фахівця, зокрема дослідження, у яких:

– обґрунтовано положення сучасної філософії і методології професійної освіти (В. Андрущенко [13], І. Зязюн [88], В. Кремень [121] та ін.);

– визначено концептуальні основи професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту (О. Ажиппо [6], В. Приходько [176], Н. Белікова [28], Ю. Лянной [145], О. Томенко [216], С. Хазова [225; 226] та ін.); теоретичні та методичні засади формування фізичної культури (В. Бальсевич, Л. Матвєєв, В. Столяров та ін.);

– схарактеризовано методичні аспекти підготовки фахівців різних спеціалізацій для сфери фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти (роботи Н. Гущиної [64], Р. Клопова [98], В. Пономарьова [173], Д. Пятницької [166], О. Сайкіної [190; 191] та ін.); медикобіологічні аспекти фізичної культури і спорту (М. Волков, Я. Коц та ін.), біомеханічні особливості навчання руховим діям у фізичному вихованні та спорті (Д. Донской, В. Лях та ін.);

– розкрито специфіку реалізації диференціації в процесі фізичної підготовки (В. Арефьєв [14], І. Глазирін [58], А. Сітовський [197], І. Боднар [34], Я. Кравчук [106], О. Аксьонова [10], А. Уваров [219] та ін.);

– виявлено особливості процесу оволодіння складними біомеханічними рухами, характерними для гімнастичних вправ (Ю. Гавердовський та ін.), для стійкості та балансування тіла людини (В. Болобан, О. Лукаш, О. Філоненко, С. Ткаченко та ін.), для визначення показників швидкісних рухових дій (С. Гаркуша, В. Худик, В. Філіпов та ін.), під час спеціально спрямованих рухових навантажень за показниками серцевих скорочень (С. Власенко, О. Осадчий, С. Гаркуша та ін.);

– обґрунтовано вплив рухової активності на формування основ здоров'я у процесі фізичного виховання (М. Огієнко, О. Почтар та ін.), біометрії рухових дій людини (М. Носко, О. Архіпов та ін.), у сфері космічних досліджень з метою надання рекомендацій щодо рухової активності космонавтів (А. Лапутін, Л. Каденюк та ін.).

Водночас ґрунтовний аналіз згаданих та інших наукових результатів засвідчив, що проблема формування й розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту має фрагментарне вирішення у вітчизняних (зокрема, Ю. Петренко, яка досліджувала формування кінезіологічної компетентності у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС) та закордонних розвідках (зокрема, М.Хас (M. Haas), Р.Куперштейн (R. Cooperstein), Д.Петерсон (D.Peterson), К. Хонц (K. Honts), В. Коренберг (V. Korenberg), які вивчали кінезіологічні показники рухової активності фахівців у контексті прикладної кінезіології). Проблема ж розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу не була предметом окремих досліджень вітчизняних та зарубіжних науковців.

Актуальність означеної проблеми обумовлена *суперечностями*, що виникають, зокрема, між:

– соціальним запитом на фахівців фізичної культури і спорту, здатних до реалізації професійної діяльності на засадах кінезіології, та недостатнім рівнем розвитку у майбутніх фахівців кінезіологічної компетентності;

– потребою залучення диференційованого підходу в професійній підготовці фахівців ФКіС та його фрагментарним урахуванням для розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС;

– об'єктивною потребою розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС на засадах диференційованого підходу та відсутністю ефективних педагогічних умов, що його забезпечують.

Отже, соціальна значущість проблеми розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах

диференційованого підходу, її недостатня теоретична й практична розробленість, потреба вирішення означених суперечностей зумовили вибір теми дисертаційного дослідження **«Розвиток кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Проблема дослідження пов'язана з тематичним планом науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка за темами: «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури» (номер державної реєстрації 0111U005736, 2013-2015 рр.) та «Теоретичні та методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U000900, 2016-2020 рр.), де автором визначено педагогічні умови розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Тему дисертаційного дослідження затверджено вченою радою Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка (протокол № 2 від 22 вересня 2014 року).

Об'єкт дослідження – процес професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Предмет дослідження – педагогічні умови розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці педагогічних умов розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1) виявити стан розробленості проблеми розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу в педагогічній теорії і практиці;

2) схарактеризувати поняттєвий апарат дослідження, описати структуру кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту,

3) визначити і теоретично обґрунтувати педагогічні умови розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу;

4) розробити критерії і показники для визначення рівнів розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту;

5) експериментально перевірити ефективність педагогічних умов розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу.

Для реалізації мети дослідження і вирішення поставлених завдань було використано комплекс **методів дослідження**:

– *теоретичні*: *аналіз та систематизація* наукових джерел з метою виявлення стану розробленості проблеми розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу, узагальнення практичного досвіду щодо формування й розвитку кінезіологічної компетентності; *термінологічний аналіз* для визначення сутності і змісту ключових дефініцій дослідження; *структурно-логічний аналіз* для визначення компонентів, критеріїв, показників та характеристики рівнів розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту; *класифікація, аналогія, індукція, дедукція* з метою визначення педагогічних умов розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу; *педагогічне моделювання* з метою розроблення моделі розвитку кінезіологічної компетентності

майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу;

– *емпіричні: анкетування* з метою визначення практичного стану розробленості проблеми розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у вітчизняних закладах вищої освіти на засадах диференційованого підходу; *педагогічний експеримент* (констатувальний та формувальний) для перевірки ефективності визначених педагогічних умов розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу; *експертне оцінювання* для ранжування і виокремлення ефективних педагогічних умов розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу; *тестування* (дидактичне та психо-діагностичне) для визначення рівнів розвитку кінезіологічної компетентності кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу;

– *статистичні: метод експертної оцінки* (критерій Кендала) для обґрунтування вибору педагогічних умов розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу; методи описової статистики, критерій однорідності Пірсона і критерій оцінки середніх Стьюдента з метою опрацювання результатів педагогічного експерименту та обґрунтування вірогідності отриманих результатів.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження є у тому, що:

– *вперше визначено та науково обґрунтовано педагогічні умови розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу: 1) стимулювання мотивації до розвитку рухових якостей через організацію систематичного відкритого моніторингу індивідуальних досягнень кожного; 2) поєднання індивідуального характеру засвоєння кінезіологічних знань з колективною*

організацією навчальної діяльності студентів через диференціацію змісту навчання; 3) інтеграція інноваційних видів рухової активності та варіативних дидактичних матеріалів через індивідуалізацію навчально-тренувального процесу;

– *розроблено і теоретично обґрунтовано* модель розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу, яка ґрунтується на сукупності загальнодидактичних і специфічних принципів, спирається на визначені педагогічні умови та передбачає удосконалення змісту професійної підготовки через використання форм, методів і засобів навчання, що враховують біологічні, гендерні, соціальні, анатомічні, фізіологічні, фізичні і психологічні характеристики особи та групи в цілому;

– *уточнено* сутнісні характеристики понять «кінезіологічна компетентність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту», «диференційований підхід у розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС», «розвиток кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту»;

– *описано* структуру кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у єдності мотиваційного, діяльнісно-когнітивного та рефлексивного компонентів; *розроблено* діагностичний інструментарій для оцінювання рівнів (низький, середній, високий) розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, який містить критерії (потребовий, практично-предметний і поведінковий) та показники (потреба розвитку кінезіологічної компетентності, обсяг кінезіологічних знань, рівень кінезіологічних умінь, методичні навички розвитку кінезіологічних умінь, рефлексія) з відповідним комплексом діагностичних методик,

– *удосконалено* зміст, форми і методи професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, що спрямовані на розвиток кінезіологічної компетентності на засадах диференційованого підходу;

– подальшого розвитку набули наукові положення щодо застосування атлетизму та силових видів спорту для розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу.

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробці навчально-методичного комплексу з дисципліни «Силові види спорту» (робочі програми, практичні і лабораторні заняття, дидактичні матеріали), навчальних посібників «Організаційно-управлінські умови розвитку неолімпійського спорту на Слобожанщині», «Силові види спорту», «Основи теорії атлетизму», «Пауерліфтинг» для майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Матеріали дослідження можуть бути використані науково-педагогічними працівниками для вдосконалення теорії і практики професійної підготовки фахівців ФКіС, організації самостійної, індивідуальної роботи, при створенні навчальних посібників, методичних рекомендацій з професійно орієнтованих дисциплін, студентами у процесі підготовки науково-дослідних та кваліфікаційних робіт, наукових і творчих проєктів, а також у системі підвищення кваліфікації фахівців ФКіС.

Основні положення та результати дослідження упроваджено в освітній процес Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (довідка №68-01 від 22.10.2019 р.), Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (довідка №476/12 від 18.11.2019 р.), Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (довідка №214/01 від 27.01.2020 р.), Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (довідка №1359 від 20.02.2020 р.), Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (довідка №691 від 21.02.2020 р.).

Особистий внесок здобувача. Усі наведені в дисертації результати отримані автором самостійно. У спільних публікаціях автором: обґрунтовано передумови виникнення фізичного виховання молоді з урахуванням

національних традицій [1; 7; 10]; описано особливості силових підготовки [2]; методичні аспекти розвитку силових якостей спортсменів [8; 9; 11; 13; 17]; узагальнено досвід застосування інноваційних технологій для фізичного виховання молоді [18]; описано пауерліфтинг як силовий вид спорту [19; 20].

Апробація результатів дисертаційного дослідження. Основні положення та результати проведеного дослідження апробовані на наукових заходах різних рівнів, зокрема, *міжнародних науково-практичних конференціях*: «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів» (Суми, 2013 р.), «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (Суми, 2017 р., 2019 р.), «Україна майбутнього: сучасні тенденції інноваційного розвитку» (Суми, 2019 р.), «Діджиталізація в Україні: інновації в освіті, науці, бізнесі» (Бердянськ, 2019 р.), «Економіка, управління, освіта і наука: трансфер теорії і практики в умовах цифрової глобалізації» (Мелітополь, 2020) р.; *усеукраїнських науково-практичних конференціях з міжнародною участю* «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України» (Суми, 2012 р.), «Актуальні проблеми розвитку освіти в Україні» (Суми, 2018 р.); *усеукраїнській науково-практичній конференції* «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України» (Суми, 2010 р.).

Матеріали дисертаційного дослідження доповідалися й обговорювалися на засіданнях кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (2015-2020 рр.).

Публікації. Основні наукові положення дисертаційного дослідження опубліковано в 20 наукових і навчально-методичних працях (із них 9 – одноосібні): 6 статей у фахових виданнях України, 1 стаття у закордонному виданні, 9 матеріалів апробаційного характеру, 2 праці, які д додатково відображають наукові результати дисертації та 2 навчально-методичні посібники.

Структура дисертації. Дисертація складається з анотацій, переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (251 найменування, із них 13 – іноземними мовами) та 17 додатків на 73 сторінках. Дисертація містить 27 таблиць та 30 рисунків.

Загальний обсяг дисертації становить 311 сторінок, із них основний текст – 185 сторінок.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ
РОЗВИТКУ КІНЕЗІОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
НА ЗАСАДАХ ДИФЕРЕНЦІОВАНОГО ПІДХОДУ

1.1. Стан розробленості проблеми розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту

Основою фізичної і спортивної освіченості людини, базисним засобом розуміння цінностей фізичної і спортивної культури є рух – організована м'язова діяльність, яка регулюється психофізіологічними механізмами і забезпечується морфологічними і функціональними системами організму [17; 18; 65; 72; 81; 144; 155; 207].

Вивчення системного підходу і теорія діяльності як методична система у підготовці фахівців з фізичної культури та спорту дозволяє виокремити кінезіологічний підхід як наукову основу спортивно-педагогічної діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

Кінезіологія як наукова і навчальна дисципліна, лікувальна профілактична практика (англ. Applied kinesiology) виникла порівняно нещодавно, інтегруючи в собі спортивну медицину, фізіологію, морфологію, біомеханіку, біоергономіку, теорію спортивної підготовки і оздоровчу фізичну активність людини. Вона швидко завоювала авторитет серед фахівців фізичної культури і спорту (ФКіС), перш за все, завдяки здійсненню інтегративної функції у сфері наукового пізнання про рухи і рухові дії людини, прикладне значення якого знаходяться у сфері медицини, біології і педагогіки [26; 81].

Прикладна кінезіологія широко застосовується у світовій практиці роботи мануальних терапевтів, фізіотерапевтів, дієтологів, народних цілителів, біоенерготерапевтів, бізнесменів, освітян [243]. На теренах Радянського Союзу ідеї кінезіологічного підходу поширились у 80-х рр.

XX століття завдяки діяльності американського психолога Керол Енн Хонц [229]. Разом з тим, наприкінці 1980-х рр. В. Коренбергом була сформульована спортивно-кінезіологічна концепція формування і реалізації рухових і нерухових завдань [104]. Однак, в той час кінезіологічні ідеї в педагогічній теорії і практиці не знайшли належного застосування [81].

В Україні систематична професійна підготовка фахівців з фізичної культури та спорту у напрямі вивчення основ кінезіології почалося в Київському державному інституті фізичної культури (КДІФК) з 1960 року при кафедрі анатомії. Як відомо – А. Лапутін був засновником введення у навчальні плани на факультетах фізичного виховання навчальної дисципліни «Біомеханіка» в Україні. Він запропонував біомеханічну класифікацію опорно-рухового апарату, описав принципи біомеханічного моделювання суглобів [133]. Подальший розвиток біомеханічних досліджень тривав завдяки працям відомих науковців, зокрема В. Гамалія [55], А. Тесленка [213], Т. Хабінець [213], О. Архипова [15], М. Носко [157; 158; 159], В. Кашуби [134; 96], В. Синіговця [160], І. Ратова [181], В. Назарова [151], М. Сотського [202; 203] та ін.

З середини 90-х років В. Кашуба під керівництвом А. Лапутіна почав розробляти новий науковий напрям у вивченні рухових можливостей людини – дослідження динаміки зміни її геометрії мас в онтогенезі [134; 96].

Поняття кінезіології як науки має різні підходи до визначення, зокрема, Р. Граніт під даним терміном розуміє науку про рух, яка включає біомеханіку, анатомічні та фізіологічні основи руху, особливості нервово-м'язової передачі, принципи основних видів м'язової діяльності [60].

Дещо інше тлумачення робить В. Коренберг, який вважає, що кінезіологія – це наука, яка органічно інтегрує в одне ціле біомеханіку, педагогіку, психологію і розділи інших наук, які обумовлюють формування і сприяють вирішенню, аналізу, пізнанню, конструюванню та плануванню рухових завдань [104].

В. Бальсевич визначає кінезіологію як інтегративну галузь наукового пізнання про рухову активність людини і морфологічні, функціональні, біомеханічні системи які її забезпечують, методах їх розвитку і удосконалення [19].

Достатньо повно і об'ємно визначення кінезіології надає А. Лапутін, який вважає, що кінезіологія – це наука, що вивчає в комплексному, системному єдності різні складові прояву цілісної інформаційної та біофізичної структури рухової функції [133]. А. Лапутін також зазначає, що рухова функція – одна з найважливіших функцій організму, є відкритою в процесі еволюції організму людини, але відносно уособленою біологічною системою яка набула здатності до активних рухів завдяки наявності ефективних механізмів обміну енергією, речовинами та інформацією з навколишнім середовищем [133].

У дослідженні Ю. Петренко [169] узагальнено наявні напрями розвитку кінезіології (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Напрямки розвитку кінезіологічної науки

Напрями кінезіології	Предмет вивчення	Завдання, які вирішуються в рамках напрямку	Представники (розробники)
Прикладна кінезіологія (використовує зв'язки між м'язами і органами для виявлення і усунення різних порушень)	Вплив рухових дій на фізіологічні системи організму людини	Корекція здоров'я на основі його взаємозв'язку з психічними, емоційними, моральними і духовними аспектами особистості	Д. Гудхарт, П. Деннісон, Г. Деннісон, І.Р. Шмідт, J. Shafer
Спортивна кінезіологія (грунтується на побудові «моделі оптимальної техніки» рухової дії)	Спортивна рухова активність	Удосконалення технології навчання спортивним руховим діям на основі інтеграції їх смислового образу з зоровим і кінестетичним	М. Бернштейн, В. Коренберг, В. Бальсевич, Х. Гросс і ін.

Напрями кінезіології	Предмет вивчення	Завдання, які вирішуються в рамках напрямку	Представники (розробники)
Освітня кінезіологія (грунтується на взаємозв'язку рухової діяльності та когнітивної сфери особистості)	Технологія застосування кінезіологічних засобів в освітньому процесі	Розвиток здатності до навчання (поліпшення читання, письма), розвиток пам'яті, мислення і т.д.	Х. Гросс, Д. Гудхарт, П. Деннісон, Г. Деннісон, В. Ірхін, О. Польщикова та ін.
Онтокінезіологія (грунтується на принципах соціовідповідності розвитку кінезіологічного потенціалу людини)	Фундаментальні закономірності вікового розвитку рухової діяльності людини	Удосконалення рухової діяльності людини на різних етапах його онтогенезу	М. Бернштейн, В. Бальсевич
Педагогічна кінезіологія (грунтується на соціокультурній теорії рухових дій)	Психосемантика діяльнісної свідомості	Смислове проектування рухової діяльності	Х. Гросс, С. Дмитриев, Д. Донский, В. Уткін

Характер і закономірності організації цих моторних актів багато в чому визначають ті прояви життєдіяльності його організму, які прийнято об'єднувати під загальним поняттям «рухова функція людини» [134].

Стан рухової функції відображає здатність окремої біологічної системи отримувати, накопичувати і перетворювати різні види енергії, речовини та ентропії, яка може бути визначена і проаналізована через об'єктивне дослідження механічних дій та інших фізичних проявів біологічної системи організму [134].

Оскільки матерія і рух, як філософські категорії, найбільш повно відображають цілісну сучасну наукову уяву про Всесвіт, то з певною упевненістю можна стверджувати, що матерія і рух організму людини є єдиним і невід'ємним цілим [134].

Практично це означає, що кожному рівню побудови і організації матерії організму відповідає цілком певний рівень побудови його рухів. Кожному рівню відповідає і свій рівень взаємодій, що визначає закономірності прояву рухової функції [101].

Завдяки синтетичному, інтегральному підходу до вивчення рухової функції людини перспективними є успішні рішення завдань дидактичного формування координаційно складних рухових актів. Закономірності цього процесу можуть бути вивчені у майбутньому з відповідним включенням дидактичних основ самоорганізації складних систем [134].

Процеси самоорганізації, викладені з позиції синергетики, в таких випадках можуть стати теоретичною основою нового наукового напрямку в руховій педагогіці [133].

У рамках сучасної кінезіології може успішно розвиватись і новий науковий напрямок – дидактика рухових дій, до складу якого можуть бути включені спеціалізовані технічні засоби кінезіотерапії та тренажерні системи [134].

Підсумовуючи, А. Лапутін вказує, що кінезіологія є синтетичною наукою, що об'єднує в системній єдності морфологію, фізіологію, біомеханіку, біохімію, соматомоторіку і дидактику, основним предметом яких є рухова функція організму людини і яка повинна бути включена до програми підготовки магістрів [133].

Продовжуючи ідеї А. Лапутіна, М. Носко пропонує інтегрувати процеси фізичного і духовного виховання (кінезіологічний підхід) у відповідності з самовизначенням відносно здорового способу життя в процесі професійної підготовки і припускає формування у майбутнього учителя фізичної культури таких знань і умінь у сфері культури здоров'я [159]:

– розуміти організаційну структуру професійної діяльності, інтегровану міждисциплінарну специфіку фізичної культури, її зв'язок з комплексом дисциплін гуманітарного, професійного, загальноосвітнього блоків;

– проводити оцінку державних освітніх стандартів, навчальних програм, навчальних планів і освітніх технологій з точки зору впливу на фізичний і духовний аспекти здоров'я суб'єктів навчально-виховного процесу;

– знати форми, засоби і методи педагогічної діяльності, володіти навичками аналізу навчально-виховних ситуацій, визначення і рішення педагогічних завдань з позиції цілісності освітнього процесу, урахування інтеграцію фізичного і духовного виховання;

– розуміти значення діагностики і своєчасної корекції духовного, фізичного та психічного розвитку і стану людини для збереження здоров'я;

– знати закономірності і особливості духовного, фізичного та психічного розвитку на різних етапах онтогенезу людини;

– знати критерії оцінки норм і відхилень духовного, фізичного і психічного розвитку;

– мати уявлення про шляхи й засоби корекції і реабілітації;

– розуміти адаптаційний характер реакцій (адаптації) людини до дії географічних, кліматичних, соціальних і освітніх чинників;

– мати уявлення про вимоги до місця існування для збереження здоров'я дитини, дорослої і літньої людини;

– володіти методами діагностики і дослідження систем організму людини, уміти оцінювати рівень функціонального стану серцево-судинною, дихальною і нервовою систем здорової людини;

– знати вікові норми і мати уявлення про сенсорні, моторні і центральні порушення комунікативної поведінки і мовлення;

– мати уявлення про типологічні особливості здорової людини, уміти визначати типологічні особливості фізичного і психічного розвитку людини;

– уміти визначати розумову і фізичну працездатність, готовність до систематичних навантажень в різні вікові періоди;

- уміти оцінювати фізичні навантаження на уроках фізичної культури, спортивних тренуваннях, визначати їх відповідність віку і фізичній підготовленості людини;
- уміти визначати міру стомлення здорової людини після фізичних і розумових навантажень;
- уміти визначати протипоказання до виконання фізичних і розумових навантажень у зв'язку з віком і станом здоров'я;
- уміти скласти базу цих індивідуальних антропометричних і психофізіологічних показників людини в процесі розвитку;
- уміти визначати за функціональними показниками адаптаційні можливості людини до зміни кліматично-географічних і соціальних умов;
- розуміти особливості динаміки розвитку і взаємодії дітей, що виховуються без батьків, у малих і великих соціальних групах;
- уміти спрямовувати процеси навчання і виховання відповідно до індивідуальних особливостей духовного, фізичного і психічного розвитку;
- вести педагогічну діяльність щодо навчання учнів відомостей про будову і функції організму, зміну їх при діях несприятливих чинників зовнішнього середовища, інфекціях і гіподинамії;
- навчати учнів оцінювати свій фізичний стан, виявляти шкідливі чинники, що негативно впливають на здоров'я, використати фізичні навантаження, природні чинники й інші доступні засоби для збереження і зміцнення здоров'я.

В. Коренберг, розкриваючи кінезіологічний підхід в освітній діяльності, розглядає фізичну культуру індивіда з точки зору процесу оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання в процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного і духовного здоров'я, який людина змогла зберегти або поліпшити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та руховій активності [104].

Концептуальні підходи до системи фізичного виховання в Україні Т. Круцевич пропонує розкривати в завданнях та принципах її функціонування, які містять окремі прогресивні компоненти європейських концепцій і трансформувались з урахуванням соціокультурних чинників і фактичного стану здоров'я молодого покоління українців [124].

Запропонована концепція ґрунтується на діяльнісному потребо-мотиваційному підході до фізичного і духовного самовдосконалення [124]. Там же описано завдання системи фізичного виховання (рис. 1.1).

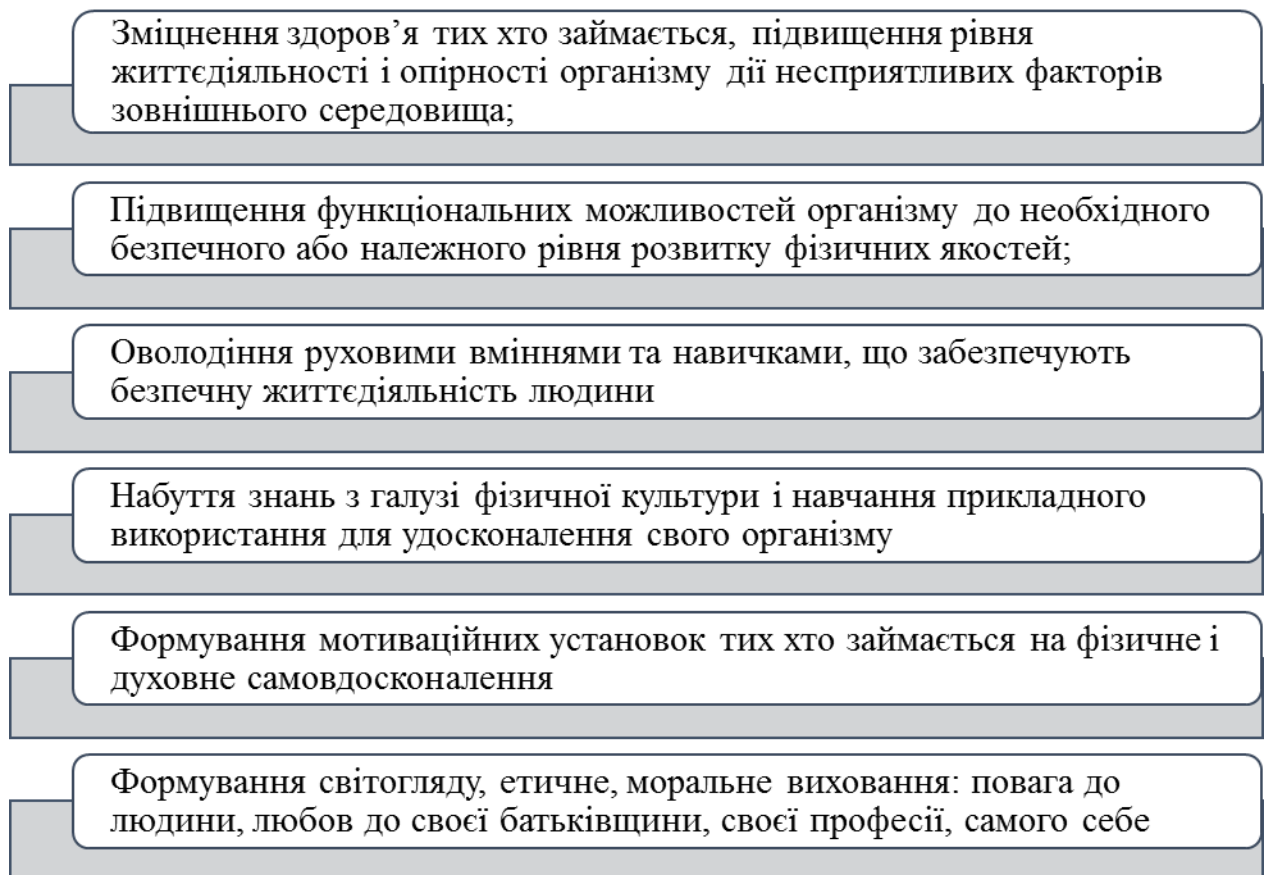


Рис.1.1. Завдання системи фізичного виховання [124]

Одним з перших на надзвичайну наукову актуальність дослідження вікових перетворень моторних актів людини, і еволюції рухової функції у філогенезі тварин звернув увагу М. Бернштейн, який вказував на те, що «рухи живуть і розвиваються» [26].

В. Бальсевич, розвиваючи методологічну наукову спадщину М. Бернштейна, запропонував інтегративну науково-технологічну галузь знань – онтокінезіологію людини, що вивчає фундаментальні закономірності вікового розвитку рухової діяльності людини, на основі якої є можливість розробляти цілеспрямовані природо та соціально детерміновані технології її вдосконалення на окремих етапах онтогенезу людини, в різноманітних формах його моторної активності [19].

Виходячи з визначень кінезіології, наведених вище, можна вказувати, що кінезіологія є інтеграційною наукою про рухи, яка реалізує нескінченну кількість завдань, пов'язаних з відновленням, розвитком і удосконаленням рухової функції людини в залежності від аналізованих напрямків її вивчення [19].

Грунтуючись на аналізі праць І. Сеченова про взаємозв'язок фізіологічних процесів і психічних явищ, теорії М. Бернштейна про рівні побудови руху і кінезіологічній концепції Р. Енока «Тігель» і «Три в одному», В. Ірхін зі співавторами виокремлюють три основних напрямки наукового пізнання в кінезіології: прикладна, спортивна і освітня кінезіологія [91; 235].

На думку авторів, прикладна кінезіологія, вивчаючи вплив рухових дій на фізіологічні системи організму людини, дозволяє усунути наслідки стресових впливів на організм, психосоматичного захворювання, негативних наслідків проблем взаємин з середовищем тощо [91]. Прикладна кінезіологія розглядається науковцями і як новий мультидисциплінарний підхід до здоров'я, що ґрунтується на функціональному дослідженні пацієнта і включає аналіз його пози, ходьби, об'єму моторної активності, статичну і динамічну пальпацію із застосуванням стандартизованих методик діагностики оцінки стану пацієнта [233; 249].

Кінезіологічні методи ґрунтуються на розумінні здатності м'язів реагувати на мінімальну зміну психічного стану людини і дозволяють визначити взаємозв'язок трьох рівнів:

- сприйняття Світу (уявлень людини про себе, систему переконань);
- позитивних і негативних емоцій;
- соматичних проявів, включаючи пам'ять і інформацію про події свого життя [81].

Предметом вивчення прикладної кінезіології є дисбаланс в будь-якій системі організму, який може бути наслідком функціональних розладів, але може відображати і структурні органічні порушення і захворювання, який проявляється своєрідною адинамією, або м'язовою слабкістю, у зв'язку з чим мануальне м'язове тестування є основним діагностичним методом [81].

У роботі Р. Радзієвського [180] проведено аналіз наукових досліджень з проблем кінезіології та вивчення рухових можливостей людини під час навантаження різними фізичними вправами та окремими спеціально спрямованими руховими діями:

- з метою виявлення стану моторики – М. Носко [157], В. Кашуба [96], В. Синіговець [160], З. Озеров [180] та ін.;

- діагностики рухових можливостей – В. Романенко [187], Л. Сергієнко [195] та ін.;

- особливості процесу оволодіння складними біомеханічними рухами, характерними для гімнастичних вправ – Ю. Гавердовський [180] та ін.;

- з метою вивчення стійкості та балансування тіла людини – В. Болобан, О. Лукаш, О. Філоненко, С. Ткаченко [180] та ін.;

- вплив рухової діяльності на формування основ здоров'я у різних видів фізичного виховання – М. Огієнко [162], О. Почтар [163] та ін.;

- під час спеціально спрямованих рухових навантажень за показниками серцевих скорочень – С. Власенко, О. Осадчий, С. Гаркуша [180] та ін.;

- визначення показників швидкісних рухових дій – С. Гаркуша, В. Худик, В. Філіпов та ін. [180] та ін.;

- дослідження біометрії рухових дій людини – М. Носко [157], О. Архіпов [15] та ін.;

– вплив рухового навантаження на деформацію стопи з ортопедичними висновками досліджували І. Половніков, А. Лапутін [133; 134] та ін.;

– у сфері космічних досліджень з метою надання рекомендацій щодо рухової активності космонавтів – А. Лапутін, Л. Каденюк [176] та ін.

І. Шмідт зазначає, що прикладну кінезіологію не слід плутати з загальною кінезіологією і кінезітерапією, оскільки її загальний напрямок розглядає рух, обумовлений біомеханічними, анатомічними та фізіологічними особливостями, детермінований нервово-м'язовою передачею, принципами основних видів м'язової діяльності. Кінезітерапія – метод лікування за допомогою моторних актів із застосуванням механізмів регуляції рухів, активної і свідомої участі пацієнта і інших способів забезпечення моторної активності [233].

На відміну від кінезітерапії прикладну кінезіологію автор виокремлює за [233]:

- цілісним підходом до людини і складових її здоров'я;
- адинамією і м'язовою гіпотонією як універсальною реакцією на патологію або дисбаланс в організмі;
- наявністю закономірних специфічних асоціацій кожного м'яза зі структурами, хімічними речовинами і процесами, нейромедіаторами й видами психічної діяльності;
- феноменом раптової адинамії всіх сильних м'язів;
- специфічними методами і алгоритмами діагностики;
- синдромом дисбалансу, дезорганізації, дисфункції;
- специфічними методами і алгоритмами корекції, які ґрунтуються на результатах специфічної діагностики, з обов'язковим контролем на кожному етапі лікування у вигляді повторення діагностичних прийомів.

Виходячи з вищевказаного прикладна кінезіологія має практичне застосування в медичній практиці, оскільки встановлює і прогнозує функціональні синдроми з відповідним аналізом, оцінкою фізіологічних

функцій пацієнта. У період терапії і реабілітації дозволяє неінвазивними методами здійснювати моніторинг процесу одужання [81].

Сьогодні успішно розвивається окремий напрямок кінезіології, пов'язаний з процесом навчання – освітня кінезіологія, яка, на думку В. Ірхіна, ґрунтується на навчальній моторній активності людини [81; 91].

Засоби освітньої кінезіології, в основному, застосовуються у відповідності до педагогічної мети та завдань для оптимізації набуття навичок читання, письма, розв'язування математичних задач тощо [91].

Аналіз педагогічної теорії і практики дозволив авторам виявити наявність значної кількості дидактичних засобів, які дозволяють стимулювати моторну активність учнів як учасників освітнього процесу: прийоми ігрового моделювання, завдання, які базуються на виконанні різнопланових рухових дій, прийоми навчання жестикуляції, застосування засобів невербальної взаємодії для підвищення якості освітнього процесу [81].

Автори також зазначають, що в даний час засоби кінезіології мають застосування в системі освіти різних країн. Зокрема, системами освіти США і Великобританії широко застосовуються прийоми боді-ленгвіджу (мова жестів, міміки і рухів тіла як засіб невербальної комунікації) і фейсбідінгу (методика і техніка усвідомленого використання виразності особи в міжособистісному спілкуванні). Існує, також, широкий спектр кінезіологічних вправ, які мають застосування в освітній практиці з метою посилення мотивації студентів до вивчення іноземної мови, корекції навчання і розвитку школярів, корекції взаємодії півкуль кори головного мозку у молодших школярів тощо [81].

Становлення спортивної кінезіології пов'язано з ім'ям М. Бернштейна, який в 30-х роках ХХ ст. започаткував врахування психофізіологічних і психологічних факторів при реалізації моторних актів та інтерпретував це як біомеханіку рухових дій, зосереджуючись на найважливішій ролі «управлінських» компонентів, які відрізняють поняття «рухова дія» від

поняття «виконання системи рухів». В одному з виступів було висловлено ключову для даного напрямку тезу: людина в нормі ніколи не виконує просто рух, але завжди здійснює рухову дію з відповідним мотиваційним компонентом програмування і корекції моторних актів [26].

М. Бернштейн вказував, що людина формує «модель потрібного майбутнього» і відповідно до неї будує свою систему рухів [26].

Автор також зазначає, що у спортивній кінезіології аналітично і інтегративно розглядається спортивна рухова активність як системна сукупність рухових актів, їх психологічна стимуляція, обґрунтування і забезпечення, поєднання, планування і програмування, визначення ієрархічної структури, їх оцінювання, результатів і наслідків. За змістом спортивна кінезіологія поєднує біомеханіку, педагогіку, психологію, загальну фізіологію і фізіологію м'язової діяльності, нейрофізіологію, антропологію, медицину, економіку, інженерію, логіку, кібернетику, ергономіку тощо [26].

Таким чином, предметом вивчення спортивної кінезіології є рухові функції людини, які здійснюються у відповідності до спортивної діяльності. Зокрема, на думку В. Коренберга, спортивна кінезіологія відрізняється від загальної вивченням, виключно, моторної активності, пов'язана зі спортивною діяльністю [104].

Зі спортивною кінезіологією невід'ємно і взаємопов'язано «співпрацює» і педагогічна кінезіологія, об'єктом і предметом вивчення якої є ідеї програмування у процесі навчання руховим діям осіб, які займаються фізичною культурою та спортом. Так, Ю. Гавердовський вказує на необхідність вивчення ідей програмованого навчання, обумовлених тим, що розучування рухових дій істотно відрізняється від засвоєння теоретичних знань, оскільки при виконанні фізичних вправ задіюється не тільки логічний, але й виразний і чуттєвий самоконтроль [50].

Зокрема, процесом навчання передбачено надання чітких інформаційних настанов, які дозволяють інтегрувати у свідомості учня смисловий, зоровий і кінестетичний образи рухової дії, а саме [50]:

- що повинен робити учень (логічний самоконтроль);
- що буде відчувати учень при правильному виконанні рухової дії.

Як зазначає В. Уткін центральним поняттям педагогічної кінезіології є модель оптимальної техніки у вигляді словесного опису, ілюстрованого малюнками з вербальним описом фазового складу рухової дії і фотографії, схематичні зображення оптимальних граничних поз на початку і наприкінці кожної з фаз (без зупинки виконання руху); перелік завдань, які потрібно виконати у процесі всієї рухової дії і окремих її фаз, які потрібно вирішити для досягнення поставленої мети [221].

Достатньо цікавою є концепція С. Дмитрієва, яка зосереджується на соціокультурній теорії рухових дій в біомеханіці і педагогічній кінезіології. З точки зору автора, на даний час парадигма педагогічної кінезіології повинна визначатися сукупністю думок, сприйняття і цінностей людини, які створюють певне бачення рухової дії як біосоціокультурної реальності. При цьому відбувається парадигмальний «зсув» в системі орієнтації педагогічної кінезіології і розкриває нові можливості вирішення принципово нових теоретичних проблем, пов'язаних з аксіологією, герменевтикою, акмеологією, антропними освітніми технологіями, зосередженими на розвитку особистості фахівця [70].

С. Дмитрієв зазначає, що одним з перспективних наукових напрямків педагогічної кінезіології є психосемантика діяльній свідомості, яка розглядає три семантичні структури – психіку, діяльність, сприйняття і переробки інформації (функціональна асиметрія півкуль головного мозку) [70].

При цьому, структурно-функціональні (морфологічні) механізми мають бути віднесені до характеристики людини як індивіда (специфіка функціональних систем організму, психіки, вищої нервової діяльності), психосемантичні механізми – до характеристики людини як особистості і суб'єкта діяльності [81].

При цьому, С. Дмитрієв підкреслює, що методологія педагогічної кінезіології підпорядкована двом складовим, зокрема:

– вченню про методи пізнання і перетворення рухових дій (певна рефлексія над системою пізнавальних і технологічних операцій, що призводять до вирішення рухового завдання з відповідного предмету і детермінована з структурою предметно-практичної діяльності);

– змісту знань, що продукуються (поняття, моделі);

– теорії (реалізує методологічну функцію у вигляді концептуальних знань та положень) [70].

Таким чином, педагогічною кінезіологією метод розглядається як окремий елемент предмету діяльності (технологічних і логічних операцій, способів дії), так і як педагогічна, професійно детермінована система досягнення мети освіти (концепції, теорії, моделі). При цьому методологія педагогічної кінезіології обумовлює об'єктивну логіку прийняття технологічного рішення рухової завдання (принципи, методи і механізми дії) і суб'єктивно-особистісну логіку смислового рішення (перспективний руховий досвід, інтуїції).

Зважаючи на зазначене, можна вказувати, що в даний час інтенсивного розвитку набувають основні напрямки кінезіології, а саме: прикладна, онтокінезіологія, спортивна, освітня, педагогічна.

Достатньо цікавим у вивченні наукових передумов кінезіології є застосування В. К. Бальсевичем поняття «кінезіологічний потенціал» людини [19].

При цьому, автор відокремлює поняття «фізичний потенціал» і «кінезіологічний потенціал» людини. Зокрема, під фізичним потенціалом людини автор розуміє комплекс якісних та кількісних характеристик морфофункціональних систем і фізичних якостей людини. Кінезіологічний потенціал – морфофункціональний, біомеханічно і психологічно детермінований функціонуючий комплекс умінь і навичок реалізації

цілеспрямованих рухових дій, які мають кількісні і якісні характеристики [19].

Виходячи з даної тези, в спортивно-педагогічній діяльності акцент зміщується з розвитку фізичних якостей студентів на формування в них здатності до саморозвитку та самоудосконалення особистісного кінезіологічного потенціалу, що дозволить забезпечити готовність до професійної діяльності. Зокрема, В. Бальсевич вказує що виключно фізична активність повною мірою відображає активну діяльність людини з розвитку і удосконалення власного кінезіологічного потенціалу, управління терміновим і довготривалим станами і підтримку фізичних кондицій у відповідності до певних умов і потребами життя [19].

При цьому, В. Бальсевич розрізняє поняття «рухова активність» і «фізична активність», зокрема фізична активність розглядається як діяльність індивідуума, спрямована на досягнення фізичних кондицій, необхідних і достатніх для підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості, яка здійснюється на основі оволодіння індивідуумом накопичених знань в галузі фізичного удосконалення людини, цілеспрямованої зміни біологічних складових його природи і опосередкованого впливу на її соціальні складові [19].

Тому, на думку автора, фізичну активність можна вважати значимим креативним елементом, що формує, в поєднанні з іншими факторами, фізичну культуру людини і є найважливішим компонентом системи виховання і самовиховання особистості [19].

Фізична активність В. Бальсевичем розглядається як відображення окремої сторони діяльності у сфері фізичної культури, перш за все, індивідуальну діяльність особистості в цій сфері [19].

Несумісність змісту фізичної активності з поняттям «рухова активність» або «заняття фізичними вправами» детермінована прямим включенням в поняття «фізична активність людини» всіх компонентів його діяльності, спрямованих на оволодіння знаннями з раціонального

методичного забезпеченні процесу власного фізичного вдосконалення, орієнтацію на особистісну мотивацію фізичного тренування [19].

На думку вченого, під фізичною активністю слід розуміти цілеспрямовану рухову діяльність людини, яка є як природно і соціально детермінованою необхідністю, потребою організму та особистості для підтримки гомеостазису, забезпеченні морфологічних, функціональних, біомеханічних і психологічних умов реалізації генетичної та соціокультурної програм розвитку в онтогенезі і усунення пошкоджуючи факторів [19].

Рухова активність розглядається як цілеспрямована реалізація людиною моторних актів, спрямованих на удосконалення різних показників фізичного потенціалу і оволодіння руховими цінностями фізичної і спортивної культури [19].

Таким чином, фізична активність, з одного боку, доповнює семантику поняття «рухова активність», а з іншого – містить складові розглядуваних у теорії фізичної культури понять, забезпечуючи їм уточнений зміст у відповідності до деталізованої мети індивідуального фізичного удосконалення. З точки зору онтокінезіологічного підходу фізична активність обумовлена виокремленою теоретико-методологічною та науково-технологічною принципівістю і культурологічною цінністю синтезованого даним напрямком антропології як науки знання щодо фундаментальних закономірностей природного, стимульованого вікового удосконалення кінезіологічного потенціалу людини і розробкою на цій основі прогресивних методів оптимізації функціонального стану на кожному з етапів індивідуальної вікової еволюції. Модернізоване поняття «кінезіологічний потенціал» має більш широкий зміст, ніж «фізичний потенціал» людини за рахунок вивчення у його структурі семантики функціонального компоненту рухової діяльності людини [55].

Також рекомендаційні напрацювання таких дисциплін, як біохімія спорту, фізіологія фізичних вправ, біомеханіка фізичного виховання і спорту, психологія спорту та інші усвідомлені і опрацьовані педагогами, створюють

потужний педагогічний потенціал впливу на об'єкт фізичного виховання і дозволяють підвищити ефективність як управління руховою діяльністю, так і власне самої рухової діяльності.

Отже, систематизація й узагальнення результатів наукових розвідок дозволили осмислити, що професійну діяльність фахівців фізичної культури і спорту характеризують: мотиваційно-ціннісні орієнтири, фізкультурно-спортивна діяльність, самодисципліна, самовиховання й самовдосконалення, які безпосередньо пов'язані із руховими вміннями, руховими навичками, фізичним розвитком та фізичною підготовленістю. Також встановлено, що професійна підготовка майбутніх фахівців ФКіС передбачає опанування біомеханічних основ рухової активності та серед іншого ґрунтується на засвоєні знань з дисциплін природничо-наукового циклу та формуванні рухових умінь і навичок, які інтегруються в кінезіологічну компетентність майбутніх фахівців ФКіС.

Зважаючи на вищевказане, розглянуті концепції А. Лапутіна та В. Бальсевича про розвиток кінезіологічного потенціалу є обґрунтуванням необхідності формування та розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС у процесі професійної підготовки.

1.2. Роль і місце диференційованого підходу у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту

Професійна діяльність фахівця з фізичної культури та спорту в сучасних умовах висуває особливі вимоги до таких фахівців, серед яких надзвичайно значущими є володіння комплексом умінь і навичок врахування вікових й індивідуальних особливостей тих, хто навчається, розвиток їхніх фізичних здібностей; аналіз педагогічних фактів та прогнозування результатів навчально-тренувальної діяльності; використання в навчально-тренувальному процесі ефективних засобів для досягнення максимально можливого спортивного результату; спрямованість на постійне

самовдосконалення, підвищення професійної майстерності та загальнокультурного рівня [167].

Функціональними обов'язками фахівця з фізичної культури та спорту є проведення занять із фізичного виховання, спортивно-масової, рекреаційної та оздоровчої роботи, менеджменту фізичної культури і здійснення своєї професійної діяльності у середніх та дошкільних закладах освіти, фізкультурних і спортивних організаціях.

Види професійної діяльності і професійних функцій, які формуються у системі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту виокремлює у своїх працях Л. Сущенко [211, с. 220]. Типологія видів професійної діяльності, визначена ученою, вдало розкриває специфіку системи професійних функцій фахівців фізичної культури і спорту: діагностична, реабілітаційна, репродуктивна, спортивна, освітянська, профілактична, організаційна [211].

Аналіз нормативних документів дав змогу виокремити типові завдання професійної діяльності фахівців з фізичної культури і спорту:

- здійснювати оперування нормативно-правовими документами в галузі фізичної культури та спорту;
- організовувати юридичну, психологічну, педагогічну, медично-реабілітаційну допомогу спортсменам;
- узгоджувати правову і матеріально-економічну бази організацій у сфері фізичної культури та спорту;
- аналізувати соціально-економічні проблеми фізичної культури і спорту;
- проводити навчально-тренувальні заняття з урахуванням вікових особливостей різних категорій населення, форм прояву поведінки, методів корекції;
- проводити тренувальні заняття фізичними вправами, засобами різноманітних видів спорту з особами різного віку, статі, фізичної підготовленості;

- застосовувати у навчально-тренувальному процесі методики розвитку фізичних якостей та їх удосконалення;
- підтримувати власний достатній рівень фізичної, теоретичної підготовленості, розвитку рухових умінь і навичок, спортивної кваліфікації;
- аналізувати концептуальні засади фізкультурно-спортивної політики держави з метою ефективної орієнтації на спортивно-масову і спортивно-оздоровчу роботу, залучення молоді до занять спортом;
- моделювати форми фізичної культури і спорту на основі знання соціальних запитів;
- здійснювати управлінську діяльність у галузі фізичної культури і спорту;
- проводити реабілітаційну, рекреаційну та профілактичну роботу на основі психолого-педагогічної та медичної діагностики;
- координувати взаємодію з батьками, громадськістю, застосовувати колективні методи корекційного впливу;
- надавати першу медичну допомогу;
- досліджувати закономірності процесу виховання, розвитку, формування особистості, принципів діяльності у спорті;
- контролювати процес фізичного виховання, спортивного тренування і фізичної реабілітації у підготовці спортсменів;
- здійснювати контроль за фізичним станом людей різного віку, статі, фізичної підготовленості і тенденціями його змін;
- організовувати лікарський і педагогічний контроль за ефективністю занять фізичними вправами та спортом;
- вибирати педагогічні методи вирішення завдань оздоровчої та спортивно-масової роботи;
- формувати рухові уміння та навички в учнів з урахуванням сенситивних періодів розвитку;
- організовувати і проводити фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу;

- проводити заходи, спрямовані на загартування, попередження захворювань;
- аналізувати результативність методів спортивно-масової та оздоровчої роботи;
- координувати спортивно-масові послуги населенню, пропагувати здоровий спосіб життя;
- аналізувати соціальне, політичне, культурне і виховне значення фізичного культури і спорту для різних верств населення;
- вивчати зміст фізичної культури в сім'ї учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл;
- планувати підготовку в спорті, визначати основні форми спортивного тренування;
- враховувати індивідуальні особливості юних спортсменів при виконанні фізичних навантажень;
- сприяти вихованню морально-вольових якостей у підготовці юних спортсменів;
- планувати навчально-тренувальну роботу відповідно до затвердженого календаря проведення змагань;
- здійснювати діагностику психологічних особливостей спортсменів у передзмагальний період, для подальшої корекції;
- організовувати роботу системи фізичної реабілітації спортсменів у відновлювальному періоді підготовки;
- досліджувати проблеми адаптації спортсменів до фізичних навантажень, прогнозувати шляхи і методи її вирішення;
- організовувати роботу із залучення молоді в різні спортивні організації;
- здійснювати передбачення процедури і техніки педагогічного спілкування, запобігання конфлікту;
- розробляти і реалізовувати спеціальні відновлювальні програми та комплекси фізичних вправ для неповносправних;

- організовувати рекламу спортивних, фізкультурних, оздоровчих і рекреаційних послуг;

- організовувати спортивні, фізкультурні та оздоровчі групи, спортивні клуби та секції на підприємствах, в установах, за місцем проживання [211].

У своїй професійній діяльності фахівці з фізичної культури і спорту повинні опиратися не лише на знання, але й на певні професійно-педагогічні вміння й навички, до яких можна віднести рухові та індивідуально-педагогічні навички й уміння. До перших належать: володіння технікою фізичних вправ, рухів, вміння застосовувати спортивний інвентар і устаткування. До індивідуально-педагогічних, як найбільш важливих, – уміння навчати рухових дій, планувати та організовувати навчально-тренувальний процес.

Процес професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту здійснюється згідно з нормативно-правовими документами: Закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», Укази Президента «Про Положення про національний заклад (установу) України», «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року», Постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про державний вищий заклад освіти», «Про запровадження у вищих навчальних закладах України Європейської кредитно-трансферної системи».

Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту розглядається нами як такий освітній процес у ЗВО, що спрямований на формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до майбутньої професійної діяльності та самовдосконалення впродовж всього життя.

Вагомий внесок у дослідження проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту зробили О. Ареф'єв [14], А. Барабанов [20], Н. Белікова [28], М. Василенко [40], І. Волков [44], Н. Воляннюк [47], О. Вацеба, М. Герцик [56], О. Демінський [67], А. Деркач

[68], Ю. Драгнєв [74], Є. Захаріна [85], В. Завацький [103], Р. Клопов [98], А. Лапутін, В. Кашуба [134], Ю. Лянной [145], В. Платонов [171], А. Проценко [179], Є. Павлюк [167], Н. Степанченко [206], Л. Сущенко [211], О. Тимошенко [214] та ін. У їхніх працях акцентується увага на підвищенні ефективності навчального процесу і підготовки конкурентоздатного майбутнього фахівця фізичної культури і спорту за таких умов: розробки нових моделей різних рівнів вищої освіти, визначення її стандартів; оновлення змісту вищої освіти з урахуванням професійної спрямованості, впровадженням ефективних дидактичних технологій, створення нової системи науково-методичного забезпечення.

Професійну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури та спорту вітчизняні та зарубіжні науковці досліджували в таких аспектах: теоретичні та методичні засади фізичної культури (В. Бальсевич [17; 18], Л. Матвєєв [150], В. Столяров [208] та ін.); педагогіка фізичної культури та спорту (Б. Ашмарін, В. Друзь [75] та ін.); використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності фахівців (В. В. Белоусова [24], І. Решетень [182] та ін.); біомеханіка навчання руховим діям у фізичному вихованні та спорті (Д. Донской [72], В. Лях [146] та ін.); медикобіологічні аспекти фізичної культури і спорту (М. Волков [44], Я. Коц [105] та ін.).

Отже, специфіка професійної підготовки майбутнього фахівця фізичної культури і спорту ґрунтується на об'єктивних закономірностях формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей та паралельного засвоєння знань з конкретних навчальних дисциплін природничо-наукового циклу.

Як показує проведений аналіз, головною метою професійної підготовки фахівця в суспільстві стає не здобуття ним кваліфікації у вибраній вузькоспеціальній сфері, а набуття та розвиток певних компетентностей, які мають забезпечити йому можливість адаптуватися в умовах динамічного розвитку сучасного світу.

Необхідною умовою, яка сприятиме підвищенню фізичної підготовленості майбутніх фахівців ФКіС є здійснення освітнього процесу на принципах, що враховують рівень індивідуального розвитку. Разом з тим в умовах чинної системи професійної освіти реалізація даного підходу можлива тільки на основі систематизації та групування особливостей студентів. Тому в педагогіці поряд з поняттям «індивідуальний підхід» існує поняття «диференційований підхід», який являє собою таку форму організації навчання, при якій студенти об'єднуються у порівняно однакові групи за окремими ознаками, що дозволяє педагогу здійснювати навчання, різне за складністю, методами і прийомами роботи.

Питанням диференціації, диференційованого навчання, диференційованого підходу присвячено значну кількість досліджень у дидактиці середньої та вищої школи [123; 196; 200], але єдності у трактуванні цих понять не існує.

«Диференціація» взагалі (від франц. *differentiation*, від лат. *differentia* – відмінність) тлумачиться як розподіл, розчленування, розшарування цілого на різні частини, форми, ступені [200, с. 175]. У контексті навчання низка авторів визначають диференціацію як:

– форму врахування індивідуальних особливостей тих, хто навчається, за якою здійснюється групування учнів для окремого навчання відповідно до їхніх особливостей. Відповідно до цього навчання, як правило, відбувається за навчальними планами та програмами, які різняться між собою (І. Унт [220, с. 8]);

– прояв індивідуалізації, що зводиться до відмінностей в організаційних формах навчання (В. Крутецький [123, с. 8]);

– систему навчання, за якою кожен суб'єкт учіння, опановуючи визначеним мінімумом загальнозначущої підготовки, яка забезпечує можливість адаптації в життєвих умовах, що постійно змінюються, одержує право і гарантовану можливість приділяти переважну увагу тим напрямкам,

які найбільше відповідають його уподобанням (Г. Дорофеев, Л. Кузнецова та ін. [40]);

– дію (діяльність), завдання якої – розподілення для досягнення головної мети навчання (урахування особливостей кожного), за допомогою чого створюються максимально сприятливі умови для розумового, морального, емоційного й фізичного розвитку особистості, всебічного розкриття її здібностей. Така діяльність може здійснюватися за: характером індивідуальних психологічних особливостей учнів; способом організації пізнавальної діяльності; елементами системи управління навчальним процесом; рівнем вимог до засвоєння матеріалу, залишаючись у рамках змісту, передбаченого однією програмою; характером допомоги учням, яка визначає рівень їх діяльності (В. Забранський [80]). Разом із тим робиться висновок про те, що диференціація – один із засобів індивідуалізації. Інші дослідники (В. Маліновський, Е. Семенов) зазначають, що індивідуалізацію слід розглядати як граничну, ідеальну форму диференціації [48].

Окремі науковці поєднують диференціацію та індивідуалізацію [9; 59; 97; 220].

Проведений аналіз психолого-педагогічних джерел дає підстави зробити висновок про те, що проблема диференціації у вищій школі з'явилася після тривалого періоду становлення в шкільній освіті і, як результат, появою аналогічних досліджень у дидактиці вищої школи. За словами Г. Шугайло, сьогодні проблема диференційованого навчання перебуває на черговому етапі свого розвитку, що розпочався у 90-х рр. ХХ ст. і який вона визначає як етап теоретичного переосмислення і практичного втілення диференціації процесу навчання у ЗВО [235].

Власне розуміння поняття «диференційований підхід» виводить Е. Рабунський, як дидактичне положення, що оперує поділом класу на окремі групи на основі спільності, наприклад, за інтересами, і потребує пристосування форм і методів роботи до індивідуальних особливостей школярів [206].

В основі трактування поняття «диференційований підхід» щодо вищої школи цікавими є думки В. Галузинського, М. Євтух, які в його основу вкладають вивчення особливостей студентів та пристосування до цього освітнього процесу в академічних групах на основі сильних, середніх та слабких мікрогруп [54, с. 14]. Заслуговує на увагу трактування поняття «диференційований підхід» З. Слєпкань, яка зазначає на особливому підході викладача до різних груп або окремих студентів на основі урахування однакових, в основному, властивостей особистості та організації з ними різної як за змістом, обсягом, так і складністю (хоча і за одними навчальними програмами) роботи [200, с. 61].

Беручи до уваги наявну необґрунтованість, відсутність теоретичного формулювання поняття «диференційований підхід», науковці В. Галузинський та М. Євтух пропонують в основі терміну «підхід» узяти сукупність низки впливів на студента (організаційно-педагогічних, психолого-педагогічних, педагогіко-методичних) [54, с. 12].

М. Шахмаєв диференційоване навчання розуміє, як навчання в умовах диференційованого освітнього процесу, специфіка якого полягає у врахуванні індивідуальних відмінностей [192]. На істотні відмінності диференційованого та індивідуального навчання вказує В. Забранський, окреслюючи, що останнє націлене на одного конкретного суб'єкта учіння, а диференційоване є навчанням колективним, яке має на меті організацію діяльності групи суб'єктів учіння, які схожі за індивідуальними характеристиками, зокрема рівнем розвитку, навченістю, наочуваністю, інтересом до предмету тощо [189].

П. Сікорський акцентує увагу на взаємозв'язку між поняттями «диференційований підхід» і «диференційоване навчання», за яким елементи диференційованого підходу можуть використовуватись у будь-якій навчальній технології, зокрема передувати диференційованому навчанню [196, с. 176].

Відповідно до цього виникає можливість представити диференційований підхід як поділ, в одних випадках, суб'єктів учіння на різні типологічні групи за певними критеріями й адаптацію до них решти компонентів навчання (зміст, методи, форми тощо) із метою досягнення їх оптимального розвитку, а в інших – поділ суб'єктів учіння освітньої діяльності на групи залежно від змісту навчання (спеціальність) із метою підготовки їх до продовження навчання.

Аналізуючи наукові доробки О. Спіріна зазначимо, що дослідник розрізняє профільну, внутрішню й рівневу диференціацію [204, с. 28].

На практиці профільна диференціація спирається на урахування індивідуальних особливостей суб'єктів навчання щодо обраного ним профілю, відповідно до цього застосування окресленого типу диференціації потребує різних програмних вимог (іноді різних програм), обраних щодо змісту та обсягу навчального матеріалу, відповідності його певному профілю гуманітарному, природничому (технічному, фізико-математичному) тощо. Погоджуємося з О. Спіріним, який зазначає, що внутрішня диференціація полягає у визначенні методів, прийомів, форм, засобів навчання, які на основі індивідуальних особливостей особи ведуть індивідуальними шляхами до оволодіння однією і тією ж програмою всіма в однаковий спосіб [204, с. 28].

У теорії диференціації навчального процесу, на основі досліджень Г. Дорофєєва, Я. Кузнєцова, С. Суворової, В. Фірсова та інших, визначено умови, виконання яких так необхідне для успішного здійснення внутрішньої диференціації [73]:

1) визначені рівні засвоєння матеріалу повинні бути відкритими для суб'єктів навчального процесу;

2) між рівнями вимог і навчання має бути різниця, зокрема рівень вимог має бути в цілому суттєво вищим, адже не буде досягнутий рівень обов'язкової підготовки, тобто рівнева диференціація здійснюється не за рахунок змін обсягу матеріалу, а шляхом установлення різних рівнів вимог щодо його засвоєння;

3) у навчанні має бути дотримана послідовність у просуванні за рівнями;

4) зміст контролю та оцінки демонструють прийнятий рівневий підхід. Контроль у цьому випадку передбачає перевірку досягнення всіма суб'єктами навчального процесу обов'язкових результатів навчання та перевірку засвоєння матеріалу на вищих рівнях;

5) добровільність студентів у виборі рівня засвоєння програмового матеріалу і звітності тощо.

О. Спірін наводить варіювання особливостей диференціації [204]:

- за наявності у навчальній групі розшарування суб'єктів учіння за рівнем розумового розвитку;

- за неоднаковістю і нерівномірністю протікання процесів мислення;

- за різного темпераменту тощо.

Цей поділ автором убачається провідним прийомом диференціації і полягає у диференціюванні:

- по-перше, вимог до засвоєння навчального матеріалу, за якими відбувається його диференціація;

- по-друге, допомоги різним групам та окремим особам [200, с. 26];

- по-третє, завдань, шляхом постійного доповнення завдань «для всіх», індивідуальними завданнями для кожного, що орієнтовані на базовий для окремої групи рівень підготовки [200].

Аналіз наукових досліджень показав, що в більшості випадків суть проблеми диференціації полягає у доведенні до вимог єдиного стандарту знань та умінь різних за фізіологічними, психологічними, фізичними та іншими можливостями студентів за чітко визначений часовий проміжок. Але ж швидкість та якість набуття знань, умінь та навичок найбільше залежить від індивідуальних можливостей студентів.

П. Гусак у своєму дослідженні підкреслює, що саме «спрямованість диференційованого навчання на індивідуально-типологічні особливості студентів забезпечує формування у них уміння вчитися, потребу в самоосвіті,

виникнення бажання генерувати ідеї, шукати альтернативні розв'язки стандартних та проблемних ситуацій тощо» [80]. Автор відмічає, що розробка теоретичних положень і впровадження їх у практику закладу вищої освіти на відміну від середньої школи, де ідеї диференціації втілюються досить інтенсивно (О. Савченко [195], І. Унт [220] та інші), відбувається повільніше. Разом з тим навчальний процес залишається сконцентрованим на «середньому» студенті із загальним рівнем знань та їх обсягом.

П. Сікорський, залежно від диференціації змісту навчальних планів і програм, диференційоване навчання класифікує на концентричне, рівневе та профільне, і залежно від способу формування навчальних груп на гетерогенне (різний рівень навчальних можливостей) та відносно гомогенне (однаковий рівень навчальних можливостей). Науковець зазначає, що диференціація навчання за формами вибору поділяється на такі види: елективна (вільний вибір шляху навчання), селективна (бар'єрний вибір шляху навчання), природовідповідна (інтеграційна двох попередніх), а за формами навчання – на індивідуальну (кожен виконує індивідуальні завдання), індивідуально-групову (частина завдань має індивідуальний характер, решта завдань виконується групою) та групову (завдання виконуються всією групою) [196].

Окремі дидактичні аспекти проблеми диференційованого підходу до навчання студентів розглядаються науковцями А. Алексюком [11], Н. Ничкало [69], О. Пехотою [170] та ін.

Так, Л. Мартіросян у своєму дослідженні [149] подає модель диференційованого навчання історії педагогіки, а також умови її використання у практиці роботи вищої школи, у такий спосіб науковець розкриває механізми реалізації диференційованого навчання в освітньому процесі вищої школи.

Предметом свого дослідження В. Сапогов [192] обрав вплив диференційованого навчання на ефективність вивчення педагогічних

дисциплін. Таким чином автор розробив систему диференційованого навчання студентів педагогіки та історії педагогіки, яка базується на:

- різнорівневому розподілі навчального матеріалу за варіантами згідно обсягу, ступеня складності й рівня творчості;
- вільному виборі варіанту навчання;
- актуалізації існуючого рівня самостійності студента і необхідності його постійного вдосконалення;
- оцінчному компоненті навчання, який стосується не тільки діяльності викладача, але й студента;
- можливості переходу до складнішого завдання, що стимулює розвиток творчих здібностей.

Л. Токарь [215] розкриває можливості реалізації принципів гуманізації та гуманітаризації в умовах диференціації навчальної діяльності студентів педагогічного університету, що дає підстави до застосування цих принципів в нашому дослідженні.

Мета дослідження А. Цьося [230] полягала у теоретичній розробці і експериментальній перевірці ефективності застосування системи диференційованих навчальних завдань у процесі професійної підготовки студентів факультетів фізичної культури. Практичне значення окресленого дослідження полягало у тому, що використання в практиці вищої школи запропонованої системи навчальних завдань дозволило суттєво поліпшити процес фахової підготовки вчителів фізичної культури.

Важливими для нашого дослідження також будуть результати, одержані О. Спіріним, який у ході наукового дослідження виділив і обґрунтував характерні вимоги до реалізації диференційованого підходу у ЗВО [204]:

- 1) урахування індивідуальних особливостей студентів,
- 2) урахування наявної системи навчання у вищій школі, відбір таких організаційних форм за диференційованого підходу, які б були в гармонії з

іншими, взаємодоповнювали одна одну і сприяли гармонійному розвитку особистості студента;

3) раціональне поєднання фронтальних, колективних й індивідуальних форм організації навчання за провідної ролі колективних форм.

Аналіз різних підходів до визначення дефініції «*диференційований підхід*» у ЗВО дозволяє виділити таку її особливість – диференційований підхід потребує врахування різних індивідуальних характеристик майбутніх фахівців, їхнього суб'єктного досвіду для організації відповідних сталих (або тимчасових) типологічних груп майбутніх фахівців з метою створення оптимальних умов для розвитку у них задатків, нахилів, інтересів, самореалізації, що передбачає диференціацію змісту навчального матеріалу, методів і форм навчання та ін. Диференційований підхід – це підхід, який ураховує індивідуальні характеристики особистості й полягає у підборі для них найбільш сприятливих умов розвитку через поглиблення і розширення змісту освіти, індивідуальний добір методів, форм і засобів навчання у відповідності з рівнем складності, обсягом, темпом часом, місцем викладання, рівнем самостійності та професійною спрямованістю.

У науковій літературі можна знайти різні підходи науковців до групування суб'єктів учіння з метою їх диференціації [58]:

– рівень успішності, рівень пізнавальної самостійності та дієвий інтерес до навчання (Є. Рабунський);

– рівень володіння раніше набутими знаннями і вміннями; рівень пізнавальної і практичної самостійності; ступінь розумового розвитку; ставлення до навчання; відношення до предмета (Є. Голант);

– рівень розвитку здібностей і працездатність, емоційні і вольові якості суб'єктів учіння (А. Бударний [39]);

– урахування властивостей особистості суб'єктів учіння, що пов'язані з їх індивідуальним досвідом: знаннями, вміннями, звичками, досвідом емоційно-ціннісних відносин до різних видів діяльності, а саме: а) загальні і спеціальні здібності; б) рівень сформованості їх навчальних умінь;

в) освіченість, яка визначається знаннями і вміннями програмного і позапрограмного матеріалу; г) пізнавальні інтереси (І. Унт [220]);

– здатність до навчання і працездатність (І. Чередов).

– урахування переваги в мисленні образними чи абстрактними категоріями: а) перевага образного мислення над абстрактним; б) перевага абстрактного мислення над образним; в) гармонійне поєднання обох видів мислення (Н. Менчинська);

– урахування ставлення до предмету: а) ті, для яких предмет є елементом їх загального розвитку; б) ті, що вважають предмет важливим елементом подальшого життя; в) ті, що обирають предмет як основу для майбутньої професії (В. Болтянський і Г. Глейзер [36]);

– урахування впливу мотивації на успішність діяльності (пізнавальних інтересів, як мотиваторів навчання): аморфні інтереси; широкі інтереси; стрижневий інтерес до предмету; відсутній інтерес, що потребує різних педагогічних впливів (О. Спірін [204]).

Майбутні фахівці з ФКіС суттєво відрізняються за багатьма показниками: станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку, рівнем біологічного розвитку, рівнем сформованості та функціонування різних органів і систем організму тощо [75].

У теорії і в практиці фізичної культури найбільш поширеною є морфофункціональна класифікація. Морфологічні ознаки тіла людини позначаються терміном «соматотип». Переважно на морфологічних ознаках засновано низку класифікацій. Однією з найбільш поширених класифікацій конституції тіла є схема, сумісно розроблена лікарями В. Штефко і А. Островським. В основі цієї класифікації – морфологічні критерії і критерії біологічного віку (статеве дозрівання, час появи зубів, ріст кісток, прибавки у вазі та ін.). Класифікація включає чотири типи тілобудови: астеноїдний, торакальний, м'язовий і дигестивний. В основі принципів диференціації лежать такі антропометричні ознаки: показники фізичного розвитку, довжина кінцівок, тулуба і їх співвідношення, форма грудної клітки, характер

жировідкладення, товщина кісток, вираженість скелетної мускулатури, показник стану шкірних покривів та ін. [94].

Деякі автори [4; 5] пропонують застосовувати показники біологічного віку, за якими визначають відповідність розвитку морфологічних та функціональних показників. Біологічний вік – фундаментальна характеристика індивідуальних темпів розвитку організму. Він може випереджати паспортний, співпадати з ним або відставати від нього. В зв'язку цим, проводять розподіл на групи:

- з прискореними темпами біологічного розвитку або акселератів;
- із середніми темпами біологічного розвитку;
- з уповільненими темпами біологічного розвитку або ретардантів.

Низка авторів [32; 77; 51] рекомендують з метою підвищення ефективності процесу фізичної підготовки враховувати властивості нервової системи і темпераменту. Особи з більш сильною нервовою системою відносно повільно оволодівають технікою виконання рухів, а зі слабкою нервовою системою (у зв'язку з підвищеною чутливістю) достатньо швидко засвоюють технічні прийоми. При формуванні рухових навичок у осіб із сильною та слабкою нервовою системою велике значення має облік застосовуваних методів навчання. Метод розучування по частинах більш ефективний для навчання вправам осіб зі слабкою нервовою системою, а метод розучування в цілому – для формування навичок у осіб з сильною нервовою системою. Однак методика диференціації з урахуванням властивостей нервової системи та темпераменту має свої недоліки: існуюча інструментальна методика визначення типологічних особливостей людини складна і вимагає багато часу; не розроблена методика проведення тренування з урахуванням властивостей нервової системи і темпераменту; недостатньо доступної інформації для розширення і поглиблення знань в області типологічних особливостей та ін.

Таким чином критеріями поділу на однорідні групи для диференціації під час професійної підготовки майбутніх фахівців ФКіС можуть бути:

- 1) біологічні (стать, біологічний вік, функціональні показники у стані відносного спокою та під час дозованого навантаження, фізичний стан та ін.);
- 2) особливості фізичного розвитку (довжина тіла, маса тіла, соматотип тощо);
- 3) рівень фізичної підготовленості (рівень розвитку фізичних якостей, провідні та відстаючі фізичні якості);
- 4) соматичне здоров'я;
- 5) соціальні (гендер, сім'я, оточення, школа тощо);
- 6) психологічні (типологічні особливості нервової системи, сприйняття мислення, характер, здібності та ін.);
- 7) рівень навчальних можливостей.

Ю. Курамшин наголошує на тому, що при виконанні однакового фізичного навантаження очікуваний результат може бути різний. Для деяких навантаження буде оптимальним, а для інших недостатнім чи взагалі дуже великим. Це залежить від статево-вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму та стану здоров'я тих, хто займається. Тому під час виконання фізичних вправ потрібно уважно слідкувати за реакцією організму кожного і, виходячи, з цього підбирати фізичні навантаження, диференціюючи його [129].

Отже, *диференційований підхід у розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС* – це комплекс організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на залучення майбутніх фахівців ФКіС до рухової активності на основі обліку індивідуальних відмінностей в стані здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, мотивації до ефективної рухової діяльності, а також гендерних відмінностей, створення на основі цих особливостей гомогенних груп та варіативність фізичної підготовки в цих групах.

Аналіз наукових досліджень, пов'язаних із застосуванням диференційованого підходу, дав підстави стверджувати, що методологічною основою залучення диференційованого підходу у ЗВО є забезпечення

максимально сприятливих умов для реалізації можливостей кожного суб'єкта учіння. Науковці виділяють типи диференціації на основі рівнів навчальних досягнень, на основі самостійності і обсягу допомоги, на основі обрання власного темпу навчання при сталому обсязі, на основі типів професійно-спрямованих завдань тощо.

Отже, за результатами наукових розвід встановлено, що основою для диференціації у галузі ФКіС можуть стати *біологічні, гендерні, соціальні, анатомічні, фізіологічні, фізичні, психологічні характеристики* особи і групи в цілому. При цьому диференційований підхід у професійній підготовці фахівців ФКіС та розвитку в них кінезіологічної компетентності зменшує небезпеку фізичних перевантажень, сприяє підвищенню оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, міцному засвоєнню рухових навичок і вдосконаленню рухових якостей.

1.3. Кінезіологічна компетентність фахівців фізичної культури і спорту та її структурні компоненти

Поняття «компетентність» (Competence, competency і competences, competencies), за проєктом Тьюнінг Європейської Комісії – «це динамічна комбінація знань, розуміння, умінь, цінностей, інших особистих якостей, що описують результати навчання за освітньою і навчальною програмою. Компетентності покладені в основу кваліфікації випускника» [250, с. 32].

Згідно з Законом України «Про вищу освіту» (від 01.07.2014 №1556-VII), компетентність – динамічна комбінація знань, умінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, яка визначає здатність особи успішно здійснювати професійну та подальшу навчальну діяльність і є результатом навчання на певному рівні вищої освіти [82].

Нам імponує думка Л. Титаренко, що компетентність майбутнього фахівця на сучасному етапі є показником якості вищої освіти, що формує

основи її професійного аспекту, необхідного для прийняття рішень і діяльності у сфері обраної професії [61].

У своєму дослідженні будемо спиратися на Інструктивний лист Міністерства освіти і науки України щодо розробки складових системи стандартів вищої освіти, у якому поняття «компетентність» трактується як «інтегрована характеристика якостей особистості, результат підготовки випускника ЗВО для виконання діяльності в певних професійних та соціально-особистісних предметних галузях, який визначається необхідним обсягом і рівнем знань та досвіду у певному виді діяльності» [102, с. 19].

Поняття «професійна компетентність» у психолого-педагогічній літературі трактується як сукупність знань, умінь і навичок, що визначають результативність праці [238; 239; 241]; як єдність теоретичної та практичної підготовки студентів [11]; як поєднання знань із професійно значущими особистісними якостями [61]; як систему знань та вмінь педагога, що виявляється при вирішенні на практиці професійно-педагогічних завдань [126]; як систему знань та вмінь, на основі яких формується творчий потенціал учителя та будується його діяльність [231, с. 13].

Дещо ширше розглядають професійну компетентність І. Зязюн [88], Ж. Гращенкова [61]. Зокрема, І. Зязюн у зміст професійної компетентності включає знання предмета, методики його викладання, педагогіки й психології та рівень розвитку професійної самосвідомості, індивідуально-типові особливості й професійно значущі якості [88]. Л. Мітіна під професійною компетентністю розуміє гармонійне співвідношення елементів дієвої і комунікативної (культура спілкування, навички соціальної поведінки) підструктур [61]. На нашу думку, найбільш повним є визначення професійної компетентності С. Самойленко [190], яка розуміє цей феномен як комплексну характеристику людини, що проявляється в конкретній професійній діяльності та включає знання, уміння, навички, здібності, досвід, мотивацію і особистісні властивості.

У дослідженнях з проблем професійної підготовки в умовах модернізації освіти використовується поняття «професійна компетентність», визначення якого, на думку В. Гриньової [87], поєднує три групи (рис.1.2).

Проектуючи результати проведеного аналізу різних підходів у специфіку нашого дослідження будемо розуміти поняття «*професійна компетентність*» як якість дій фахівця, що забезпечує ефективність вирішення професійних проблем і типових професійних завдань, які виникають у реальних ситуаціях, і залежить від кваліфікації, загальноприйнятих цінностей, моралі та етики, володіння новітніми технологіями виконання професійної діяльності, життєвого досвіду, постійного удосконалення та впровадження у практику ідей сучасної науки, впровадження оціночно-ціннісної рефлексії [179; 152].

Результати аналізу психолого-педагогічних праць О. Губаревої [62], Е. Зеєра [86], В. Сластьоніна [199], Л. Сохань [78], М. Фіцули [222; 223] свідчать, що професійна компетентність має певну структуру, до складу якої входять різні компоненти, гіпотетично визначені та експериментально перевірені в кожному окремому дослідженні. Йдеться в основному про знання і вміння, ціннісні орієнтації, мотиви діяльності, стиль взаємовідносин із людьми, педагогічну культуру, здатність до саморозвитку творчого потенціалу.

При цьому виділяються такі основні структурні компоненти професійної компетентності: професійно-змістовний (базовий) компонент, що передбачає наявність у педагога теоретичних знань з основ наук про особистість людини, щоб забезпечити осмисленість при визначенні педагогом змісту його професійної діяльності, спрямованої на виховання, навчання, освіти дітей; професійно-діяльнісний (практичний) компонент, що включає професійні знання та вміння, апробовані у дії і засвоєні особистістю як найбільш ефективні; професійно-особистісний компонент, складниками якого є професійно-особистісні якості, що визначають позицію і спрямованість педагога як особистості, індивіда і суб'єкта діяльності [167].

1) *визначення, пов'язані з діяльністю* - професійна компетентність розкривається як ступінь відповідності характеристик колективного чи індивідуального переліку вимог, які висуваються до певної професії:

- як здатність фахівця досягти чітко визначеної мети, ефективного здійснення професійної діяльності у певній галузі, це особистісна характеристика, яка засвідчує реальну здатність до виконання професійних дій (В. Лозовецька);
- як здатність працівника якісно й безпомилково виконувати свої функції, опановувати нові знання й адаптуватися до змінних умов (В. Веснін);
- як низку питань, у яких суб'єкт наділений пізнаннями, досвідом, і сукупність яких відтворює соціально-професійний статус та професійну кваліфікацію, а також деякі особистісні, індивідуальні особливості (здібності) й якості, що забезпечують можливість реалізації певної професійної діяльності (Н. Сергієнко);
- як здатність фахівця від моменту початку своєї професійної діяльності на рівні визначеного державою певного стандарту відповідати суспільним вимогам професії шляхом ефективної професійної діяльності та демонструвати належні особисті якості, мобілізуючи для цього відповідні знання, вміння, навички, емоції, ґрунтуючись на власній внутрішній мотивації, ставленнях, моральних та етичних цінностях та досвіді, усвідомлюючи обмеження у своїх знаннях і вміннях та акумулюючи інші ресурси для їх компенсації (С. Іванова);
- як оцінна категорія, що характеризує людину як суб'єкта спеціалізованої діяльності, де розвиток здатностей людини дає їй можливість виконувати кваліфіковану роботу, приймати рішення у проблемних ситуаціях, планувати і вдосконалювати дії, які призводять до успішного досягнення поставлених цілей (Є. Огарьов);
- як рівень умінь особи, що визначає ступінь відповідності певній компетенції, яка дозволяє діяти конструктивно у швидкоплинних соціальних умовах (В. Дьомін);

2) *визначення, пов'язані з особистістю* – визначають професійну компетентність як здібності та якості особистості, які дозволяють їй обґрунтовано та ефективно діяти в своїй професійній галузі:

- як певний психічний стан, що дозволяє діяти самостійно й відповідально, оволодіння людиною здатністю й уміннями виконувати визначені професійні функції (А. Маркова);
- як актуалізована, інтегративна, така, що базується на знаннях, інтелектуально й соціокультурно зумовлена особистісна якість, що виявляється в діяльності, поведінці людини, у її взаємодії з іншими людьми під час вирішення різноманітних завдань (І. Зимня);
- як характеристика, що відображає ділові та особистісні якості фахівця, рівень знань, умінь, досвіду, достатніх для того, щоб досягти мети в певному виді професійної діяльності, а також забезпечити моральну позицію фахівця (Л. Мітіна);
- як складне інтегральне інтелектуальне, професійне та особистісне утворення, яке формується у процесі професійної підготовки у ЗВО, виявляється, розвивається і вдосконалюється у професійній діяльності, а ефективність її здійснення суттєво залежить від видів теоретичної, практичної та психологічної підготовленості до неї, особистісних, професійних та індивідуально-психічних якостей, сприйняття мети, цінностей, змісту та особливостей цієї діяльності (В. Ягупов, В. Свистун);

3) *визначення, пов'язані зі знаннями, вміннями та навичками* – характеризують компетентність з точки зору володіння знаннями, уміннями, навичками, які дозволяють мати судження про щось, висловлювати важливу, авторитетну думку:

- як сукупність певних ознак: наявність знань для успішної діяльності; усвідомлення значущості вказаних завдань для майбутньої професійної діяльності; набір операційних умінь; володіння алгоритмами вирішення професійних завдань; здатність до творчості у вирішенні професійних завдань (В. Кричевський);
- як спосіб існування знань, умінь, освіченості, що сприяє особистій самореалізації, знаходженню тим, хто навчається свого місця в світі, внаслідок чого освіта постає як високо мотивована, а в іншому розумінні особистісно-орієнтована, що забезпечує потребу особистісного потенціалу, визнання особистості оточуючими і усвідомлення нею власної значущості (В. Болотов, В. Серіков);
- як сукупність знань і умінь, необхідних для професійної діяльності: вміння аналізувати, передбачати наслідки професійної діяльності, використовувати інформацію (С. Гончаренко);
- як сукупність професійних знань, умінь, а також способів виконання професійної діяльності (О. Кокун).

Рис. 1.2. Тлумачення професійної компетентності

Згідно зі стандартами вищої освіти України для спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» сформовано перелік професійних компетентностей, якими повинен володіти випускник першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Вони базуються на інтегральній компетентності, загальних компетентностях та спеціальних (фахових, предметних) компетентностях фахівців фізичної культури і спорту [102].

Інтегральна компетентність – це узагальнений опис кваліфікаційного рівня, який виражає основні компетентнісні характеристики рівня щодо навчання та/або професійної діяльності.

До загальних компетентностей фахівців фізичної культури і спорту відносять такі (рис. 1.3), до спеціальних (фахових, предметних) – такі (рис.1.4).

Отже, професійну компетентність фахівця з фізичної культури і спорту можна розглядати як інтегровану професійно особистісну характеристику, яка забезпечує ефективний рівень професійної діяльності та відображає: рівень сформованості професійно значущих якостей особистості; результат загальноосвітньої, професійної та спеціальної підготовки, що визначаються сукупністю мотиваційних та ціннісних установок, необхідним обсягом знань та вмінь та досвідом діяльності у вибраній галузі.

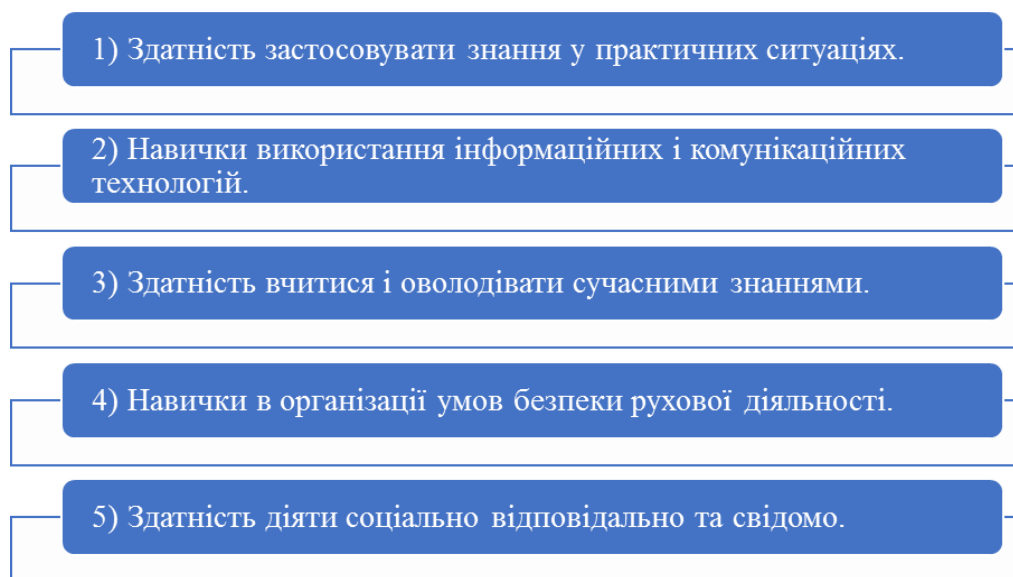


Рис. 1.3. Загальні компетентності фахівців фізичної культури і спорту

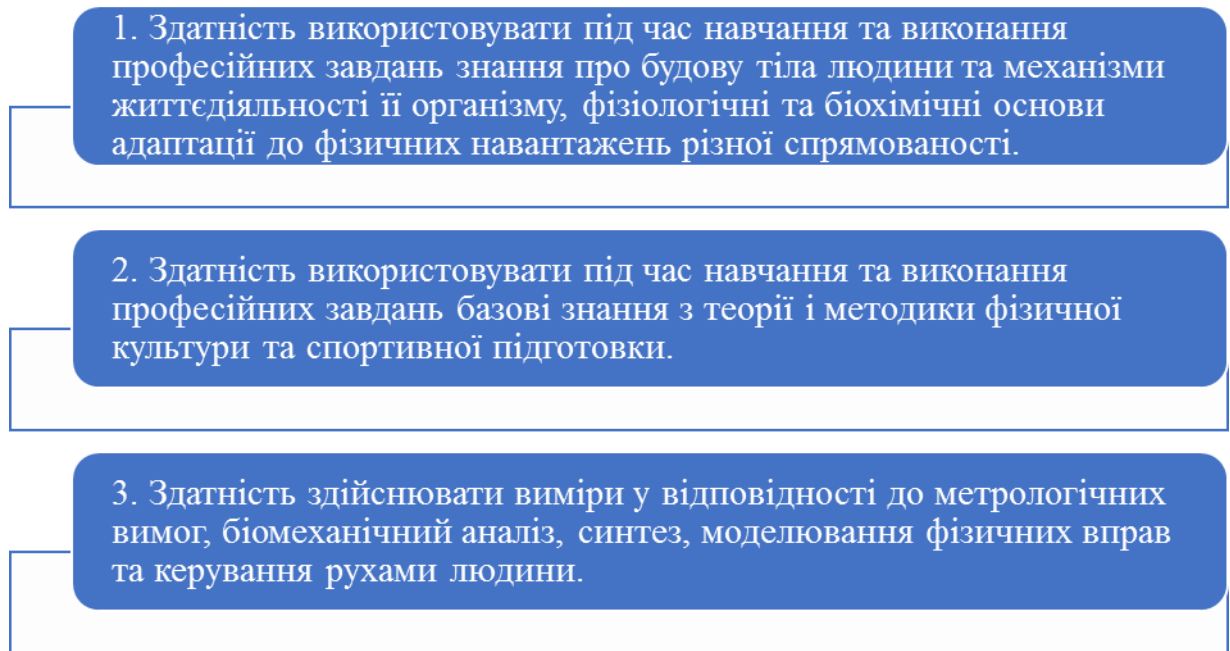


Рис. 1.4. Спеціальні (фахові) компетентності фахівців фізичної культури і спорту

Під її формуванням розуміємо процес, спрямований на здобуття та розвиток складових професійної компетентності, а також створення умов для вмотивованого і активного використання набутих знань, умінь та навичок при розв'язанні професійно спрямованих задач. Ефективність цього процесу можна гарантувати лише за умов, якщо він має цілеспрямований характер, спеціально організований та спланований, враховує вимоги, що висуває сьогодення до майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

Оскільки основним засобом фізичного і спортивного виховання є рухи, то професійна компетентність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту повинна також забезпечувати досягнення головної мети щодо формування та вдосконалення рухової діяльності фахівця.

Проведений аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження та реального стану професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту свідчить, що, не зважаючи на вагомі результати багатьох наукових пошуків, поза увагою дослідників лишаються питання, які стосуються вирішення проблеми формування компетентності майбутніх

фахівців з фізичної культури і спорту щодо раціонального здійснення рухової діяльності людини. Такий бік професійної компетентності фахівців ФКіС недостатньо досліджений в педагогічній теорії підготовки фахівців з фізичної культури і спорту, а тому не знайшов належного відображення в практичній діяльності ЗВО.

З огляду на вищезазначений аналіз, можна стверджувати, що формування у майбутніх фахівців ФКіС знань про рух людини слід розглядати як складову професійної компетентності, яку доцільно було б охарактеризувати як кінезіологічну, та сприяти її формуванню в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Як зазначає у дисертаційному дослідженні Ю. Петренко [169], кінезіологія – міждисциплінарна наука, яка включає біологічні знання (анатомо-морфологічні, фізіологічні) та фізико-математичні (біофізика, механіка, математико-статистичні), то кінезіологічна компетентність має на меті зосередити сформовані узагальнені теоретичні знання і практичні вміння суміжних дисциплін, методики реалізації індивідуальної рухової потреби [169].

Отже, беручи за основу тлумачення категорії «кінезіологічна компетентність» за Ю. Петренко [169], у цій роботі *кінезіологічну компетентність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту будемо розуміти як складову їхньої професійної компетентності, що проявляється у поєднанні ціннісних поведінкових установок на раціональне виконання рухових дій і прагнення до фізичного розвитку й саморозвитку, спеціальних (кінезіологічних) знань і вмінь та методичних навичок їхнього розвитку в себе та інших, а також навичок рефлексії щодо оцінки ефективності рухової активності.*

Опис спеціальних кінезіологічних знань [169] подано на рис.1.5.

Опис спеціальних кінезіологічних вмінь та навичок [169] подано на рис. 1.6.



Рис. 1.5. Спеціальні кінезіологічні знання

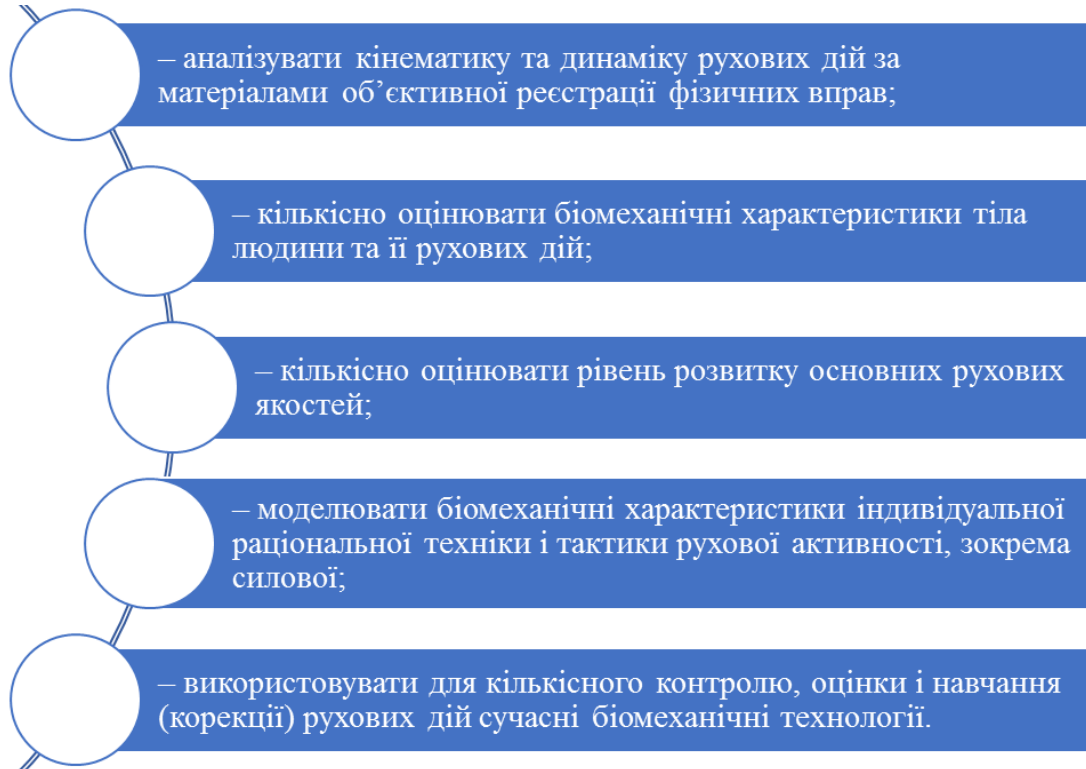


Рис. 1.6. Спеціальні кінезіологічні вміння та навички

Метою формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту Ю. Петренко [169] вказує засвоєння студентом сукупності теоретичних знань, практичних навичок і вмінь про біомеханічні основи рухової діяльності людини, а також педагогічні засоби і методи її оптимізації з метою удосконалення рухових дій для досягнення запланованих результатів у фізичному вихованні, спорті, а також у фізичній реабілітації та рекреації.

Варто наголосити, що розвиток – це специфічний процес зміни, результатом якого є виникнення якісно нового, поступальний процес сходження від нижчого до вищого, від простого до складного [127].

Формування розуміється як цілеспрямований процес соціалізації особистості, що характеризується завершеністю, складний процес становлення людини як особистості, який відбувається в результаті розвитку і виховання [127]. Отже, робимо висновок, що поняття «розвитку» є вихідним для поняття «формування» і ці категорії є діалектично пов'язаними між собою.

Оскільки розвиток – це процес, то він, як і будь-який розвиток, має рушійну силу. Рушійною силою процесу розвитку є результат суперечностей між фізичними та соціально-психічними потребами людини – з одного боку та наявним рівнем фізичного, психічного і соціального розвитку – з другого. Рушійна сила проявляється у підвищенні фізичної й соціально-психічної активності особистості, яка спрямована на розвиток системи якостей, необхідних для задоволення певних потреб (рис. 1.7 - 1.8) [127].

Отже, розвиток кінезіологічної компетентності фахівців з фізичної культури та спорту передбачає послідовне формування умінь та навичок раціонально виконувати окремі рухові дії. Зауважимо, що у теорії і методиці фізичної культури розрізняють два рівні рухового уміння:

– уміння виконувати окрему рухову дію (наприклад, подачу у волейболі, штрафний кидок у баскетболі чи гандболі тощо), його інколи називають умінням нижчого порядку;

– уміння виконувати цілісну рухову діяльність (наприклад, уміння грати у волейбол, боротись, фехтувати тощо) або, як його часто називають, уміння вищого порядку [224].

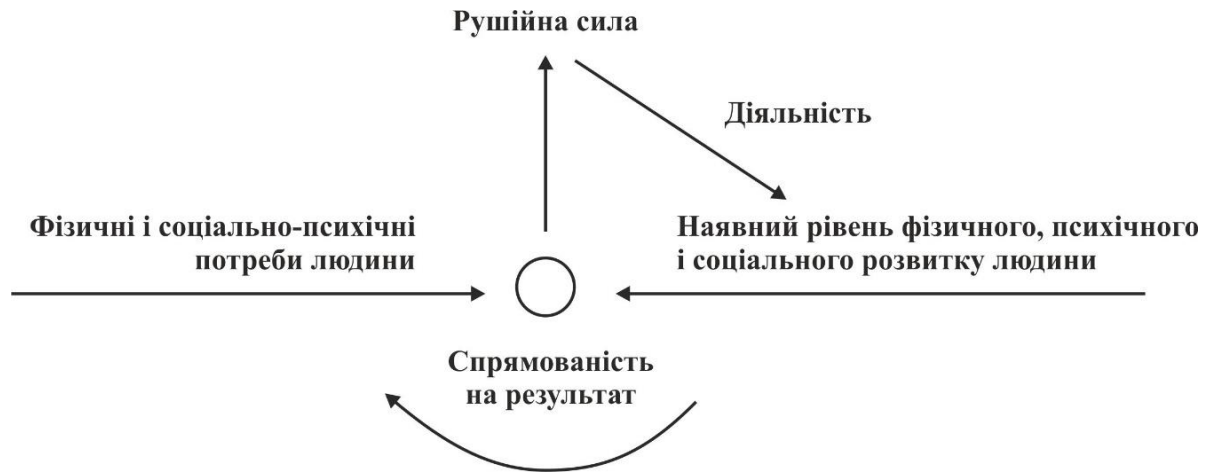


Рис. 1.7. Рушійні сили розвитку особистості

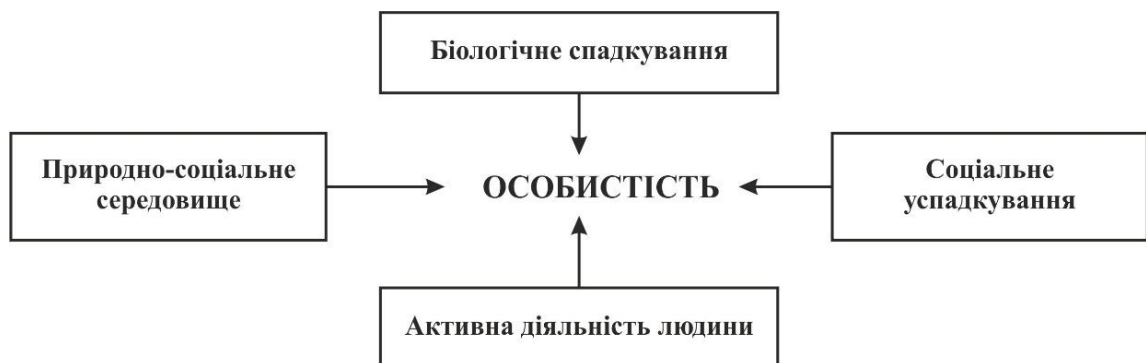


Рис. 1.8. Чинники впливу на розвиток людини

Більш детально про рухові уміння й навички у додатку А.

Вони дають можливість відслідковувати розвиток кінезіологічної компетентності.

Безпосередньо рухи людини у процесі виконання фізичних вправ вивчає біомеханіка спорту. Вона розглядає рухові дії спортсмена як систему взаємопов'язаних активних рухів і положень його тіла. Використання основних понять про рух, простір і час, законів механіки дозволяє фахівцям ФКіС професійно застосувати і вдосконалити методи виконання та

демонстрації фізичних вправ, підвищувати ефективність їх впливу не тільки на фізичний розвиток, але й враховувати стан здоров'я.

Варто наголосити, що розвиток кінезіологічної компетентності фахівців з фізичної культури та спорту сприяє реалізації таких завдань [6]:

- оцінка фізичних вправ з точки зору їх ефективності у вирішенні основних завдань шкільної фізкультурної освіти;
- вивчення техніки фізичної вправи з виявленням головного елемента рухів, що забезпечує необхідний результат;
- оцінка якості виконання фізичних вправ, виявлення помилок, їх причин та наслідків;
- виявлення найкращих зразків техніки фізичних вправ;
- теоретичне обґрунтування можливості удосконалення спортивної техніки;
- вивчення функціональних показників фізичної підготовки з метою визначення шляхів підвищення функціональних можливостей людини.

Отже, розвиток кінезіологічної компетентності фахівців ФКіС передбачає, що отримані знання нададуть їм можливість свідомо навчати рухам із застосуванням основних біомеханічних положень, поліпшувати рухові програми, сприяти збереженню здоров'я та створення умов безпеки у процесі занять фізичною культурою та тренувань, при виконанні спортивно-тренерської роботи і відповідно розвивати набуту кінезіологічну компетентність.

Розвиток кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС розуміємо як спеціально організований і компетентнісно орієнтований освітній процес, який базується на сприйманні рухової активності як базової для фахівців ФКіС і має своїм результатом позитивну динаміку в рівнях сформованості кінезіологічної компетентності, що забезпечує ефективне виконання професійних обов'язків.

Науковці виділяють різні підходи до структурування професійної компетентності фахівців взагалі та майбутніх фахівців фізичної культури та спорту зокрема.

А. Свасьєв у складі професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту виокремлює соціальний, особистісний та індивідуальний компоненти, а також володіння соціально-особистісними й загальнонауковими знаннями. [193, с. 112].

Ж. Гращенкова в структурі професійної компетентності майбутнього тренера називає такі компоненти, як: когнітивний (загальнопрофесійні, загальнопедагогічні та загальнопсихологічні компетенції); професійно-діяльнісний (фізкультурно-спортивні та спеціальні компетенції); професійно-особистісний (особистісна (загальні та спеціальні здібності, професійно важливі якості), мотиваційна та комунікативна компетенції) [61, с. 6].

В. Пономарьов вважає, що компетентності майбутнього тренера повинні бути сформовані в мотиваційній, когнітивній, поведінковій, ціннісно-змістовій та емоційно-вольовій сферах особистості [174, с. 18].

Досліджуючи структуру професійної компетентності майбутнього тренера зі спортивних танців, В. Тарасенко виділяє такі компоненти, як: когнітивний, мотиваційно-діяльнісний і творчий [212, с. 82].

Деякі вчені, що досліджували проблеми професійної підготовки фахівців з оздоровчого фітнесу, виокремлюють різні за змістом компоненти професійної компетентності майбутніх фахівців, яка формувалася в закладах вищої освіти. Так, за А. Атамась, це мотиваційно-ціннісний, когнітивний, діяльнісний та особистісний компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу [68], за М. Батіщевою, це мотиваційний, когнітивний та операційно-діяльнісний компоненти готовності майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями [21, с. 18].

П. Слобожаніновим визначено структурні компоненти професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації, яка формується із

застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій. Такими компонентами є: «мотиваційно-ціннісний (сукупність ціннісних орієнтацій, мотивів, адекватних цілям і завданням рекреаційно-оздоровчої діяльності, світоглядна позиція); змістовий (сукупність знань предметної сфери, на основі яких формується професійна компетентність); діяльнісний (практичний досвід); креативний (сукупність індивідуально-психологічних якостей і здібностей та спрямованість особистості)» [201, с. 81].

Ю. Петренко [169] в якості структурних компонентів кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту виокремлює: гносеологічний компонент (сприйняття, осмислення і відображення кінезіологічних знань, а також біомеханічне моделювання рухової активності); праксеологічний компонент (кінезіологічні уміння і досвід самостійного застосування різних засобів у навчальній і професійній діяльності, здатність конструювання педагогічного процесу навчання руховим діям та їх корекції); поведінковий компонент (професійні мотиви, позиції, установки, цінності, прагнення досконалості професійної діяльності у формуванні рухових дій, професійно необхідні особистісні якості для педагогічної взаємодії, коректної оцінки процесу і результату своєї діяльності, власних професійних можливостей).

З метою виділення найважливіших структурних компонентів кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту нами було проведено опитування 16 викладачів факультетів фізичної культури та 125 студентів інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка (додаток Б).

Були отримані такі результати (табл. 1.2).

Як бачимо, переважають компоненти кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, які стосуються мотиваційної сфери розвитку рухових здібностей (72 %), умінь здійснювати рухові дії (93%, найбільше значення), рефлексії процесу і результату своєї рухової діяльності (82%) та кінезіологічних знань (68%, найнижчий показник).

Відзначимо, що досвід власної тренерської та викладацької діяльності показує, що теоретичні знання щодо кінезіології окремо самі по собі не відіграють першорядну роль у розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, їх слід обов'язково підкріплювати наочними прикладами, повторами вправ, демонстраціями рухів, тобто вони мають поєднуватися із безпосередньою руховою діяльністю.

Таблиця 1.2

Результати опитування
«Які складові є найважливішими для кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС?»

№	Складові кінезіологічної компетентності	Відповіді
1.	Мотиваційна	72%
2.	Потребнісна	64%
3.	Ціннісна (аксіологічна)	52%
4.	Теоретична (знаннєва, когнітивна)	68%
5.	Практична (діяльнісна, праксеологічна)	93%
6.	Методична	48%
7.	Техніко-операційна (виконавча)	48%
8.	Рефлексивна	82%
9.	Поведінкова	37%
10.	Особистісна	33%

Тому виходячи із вищезазначеного, можна вважати, що в якості структурних компонентів кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту слід виокремити (рис. 1.9):

1) *мотиваційний компонент* – включає мотиви, цілі, цінності, потреби в руховій діяльності, стійкий інтерес студента до розвитку свого кінезіологічного потенціалу;

2) *діяльнісно-когнітивний компонент* – визначається кінезіологічними вміннями, в процесі опанування яких компетентність формується й розвивається, а також знаннєву основу для розвитку компетентності;

3) *рефлексивний компонент* – містить прагнення до саморозвитку та самовдосконалення, а також рефлексію власної рухової діяльності.

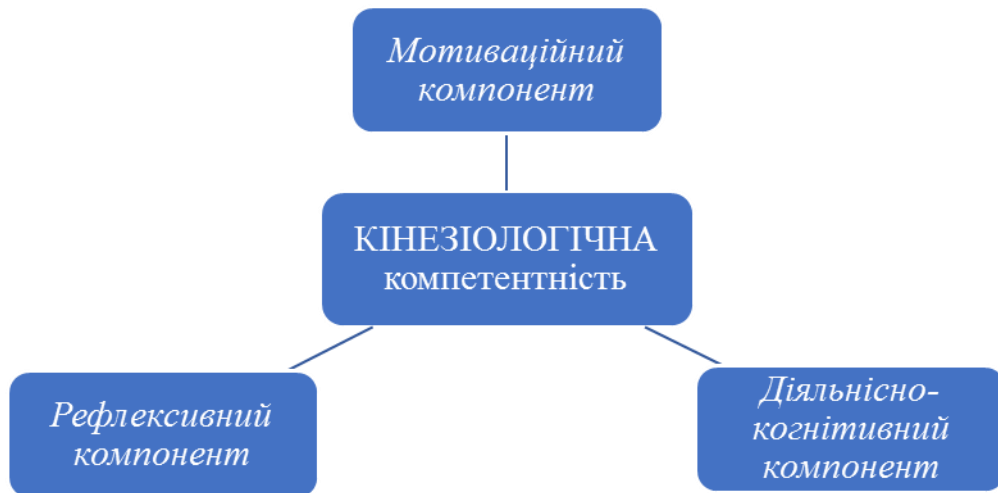


Рис. 1.9. Структура кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС

Розглянемо кожний компонент.

Мотиваційний компонент кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту включає мотиви, цілі, цінності, потреби в руховій діяльності, стійкий інтерес студента до розвитку свого кінезіологічного потенціалу.

На думку Т. Дубовицької, ефективність професійної діяльності людини пов'язана з мотиваційними чинниками та сформованістю професійної спрямованості особистості [76, с. 82]. За Є. Ільїним професійна спрямованість тлумачиться як сукупність мотиваційних утворень (інтересів, потреб, прагнень та ін.), що характеризуються предметом професійної спрямованості, яким є професія (вид діяльності), видами мотивів професійної діяльності та силою (рівнем) спрямованості [89, с. 270].

Дослідники психології професіоналізму І. Зимня [87, с. 326] та А. Маркова [212] виділяють різні мотиви. Наприклад, залежно:

- від характеру участі в діяльності (мотиви, що піддаються розумінню, знанню та існують реально);
- від часу, що обумовлюють діяльність (віддалена – коротка мотивація);
- від соціальної значущості (соціальні – вузькоособисті);
- від фактичної участі до самої діяльності або перебуванням поза нею (широкі соціальні та вузькоособисті мотиви);
- від джерела мотивації (внутрішні – процесуальні, результативні, спрямовані на саморозвиток або зовнішні – матеріальні, альтруїстичні, престижності, професійного спілкування, самоствердження тощо).

На думку Н. Бекузарової, ціннісні орієнтації є важливим компонентом структури особистості. Вони, з одного боку, виконують роль регулятора поведінки, визначаючи адекватні способи її реалізації, з іншого, виступають у якості внутрішнього джерела сенсу життя та особистісно-світоглядної позиції [28].

Д. Леонт'єв назвав наступні основні групи цінностей, якими керується зріла, автентична особистість у своїй діяльності: цінності етичного порядку (чесність, порядність, доброта, непримиренність до недоліків); цінності міжособистісного спілкування (вихованість, життєрадісність, чуйність); цінності професійної самореалізації (ретельність, ефективність діяльності, тверда воля); індивідуальні цінності (незалежність, відповідальність, конформізм) [140, с. 15].

Одне з провідних місць у системі ціннісних орієнтацій особистості, на думку Ю. Рутини, займають цінності самоактуалізації. Дослідник наголошує, що людина почувається щасливою тоді, коли максимально реалізує свої здібності, тобто самоактуалізується [189, с. 66]. Як стверджує Н. Петренко, самоактуалізація – «це мотивація особистості на постійний пошук самої себе, це здатність, прагнення людини бути завжди на рівні тих завдань, які перед

нею стоять, тобто забезпечувати ситуацію, коли психіка, багаж знань, моральні принципи тощо завжди відповідають нормам і вимогам життя у контексті власних картин світу та цінностей». Більше того, автор розглядає самоактуалізацію «як базисний процес саморозвитку особистості та інтегральну мету освітньої діяльності, що на нього орієнтується» [168, с. 55].

За аналізом Н. Старинської, у психології самоактуалізація розглядається як прагнення до досягнення й удосконалення себе, втілення своїх можливостей, талантів і здібностей в особистісно та соціально прийнятних формах активності й діяльності [205, с. 8]. Самоактуалізація, як вважає дослідниця, забезпечує автентичність та цілісність особистості, як наслідок розкриття, усвідомлення та інтеграції різних сторін власної індивідуальності. Завдяки самоактуалізації людина досягає вершин життя, особистісної та професійної зрілості. Ми згодні з думкою Н. Старинської, що самоактуалізація – це внутрішня активність суб'єкта, метою якої – виявлення потенційних можливостей, цінностей і смислів. Результатом такої активності є досягнення власної унікальності, цінності та життєвого призначення, становлення людини як суб'єкта власної життєдіяльності [205, с. 8].

О. Столярчук вважає, що особливого значення самоактуалізація набуває саме в студентському віці, який є оптимальним часом для розкриття потенціальних можливостей, самопізнання здібностей, сформованості «образу Я», удосконалення інтелекту, набуття професії та здійснення студентами самостійного життєвого вибору, пов'язаного з визначенням шляхів професійного розвитку та прийняттям відповідальності за цей вибір [209, с. 130].

Безперечно, є слушною думка Е. Ільїної, що самоактуалізація як процес і як результат має певні характеристики. Дослідниця виділяє такі основні риси особистості: адекватне сприйняття реальності; активна позиція стосовно дійсності; прийняття себе та інших такими, якими вони є; спонтанність проявів, простота й природність; ділова спрямованість, здатність людини керуватися поставленими завданнями; автономність і незалежність від

оточення; безпосередність оцінок; відсутність проявів ворожості в міжособистісних стосунках; демократичність у спілкуванні з людьми; стійкі внутрішні моральні норми; креативність. Чим більшій кількості критеріїв відповідає особистість, тим більше вона демонструє прагнення до самоактуалізації [90, с. 353].

Підкреслимо, що мотиваційний компонент кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, основою якого є мотиви та цінності, передбачає наявність у студентів здатності до самовизначення, цілепокладання, досягнення професійного «акме», актуалізації власних потенціалів як засобів реалізації сенсу життя; формування світоглядних ідей, що відповідають вимогам суспільства до особистості фахівців у галузі ФКіС.

Діяльнісно-когнітивний компонент кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту визначається знаннями та вміннями, в процесі опанування яких розвивається і реалізується кінезіологічна компетентність.

Беззаперечним є те, що знання повинні перетворюватися та виявлятися в уміннях і навичках професійної діяльності. Цей компонент відображає ступінь здатності майбутніх фахівців до здійснення ефективної професійної діяльності та становить необхідний обсяг знань, умінь та навичок з кінезіології для здійснення професійної діяльності з різними групами населення.

Даний компонент є практико-орієнтованою основою фізкультурно-спортивної діяльності студента і характеризується спрямованістю на розвиток свого кінезіологічного потенціалу, що забезпечує здатність до продуктивної соціальної і професійної діяльності протягом усього життя.

І. Боднар вказує, що фахівці з фізичної культури та спорту, крім базових знань вищої фізкультурної освіти, повинні мати глибокі знання з питань харчування в ана- і катаболічній фазах тренування, вміти враховувати індивідуальні особливості показників медичного анамнезу тих, хто

займається, володіти знаннями про нові розробки у сфері фізкультурно-оздоровчих технологій, косметології, гігієни тощо [34, с. 31].

Цей компонент кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, що формується у ЗВО, окрім кінезіологічної складової, відображає й інформованість студентів з циклу соціально-гуманітарних, фундаментальних та дисциплін професійної підготовки. Він передбачає знання теоретичних і методологічних основ фізичної культури та спорту, що визначають ступінь сформованості науково-теоретичної і практичної готовності до розвитку свого кінезіологічного потенціалу, який забезпечує психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності. Цей компонент забезпечує відповідність рівня теоретичної підготовки з кінезіології майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту основним функціям і завданням професійної діяльності фахівця у галузі ФКіС.

Майбутні фахівці з фізичної культури та спорту повинні знати нормативно-правові документи, що стосуються фізичної культури та спорту; основи трудового законодавства, цивільного та адміністративного права, основні історичні етапи, напрямки та проблеми розвитку фізичної культури й спорту як органічної частини соціальної системи та загальнолюдської культури; анатомію, фізіологію та біохімію функціонування організму людини, у тому числі під час фізичних навантажень; основи теорії здоров'я людини; комплекс факторів формування здорового способу життя; теорію та технологію оздоровчо-рекреаційної рухової активності; сучасні підходи до розробки персональних і групових фітнес-програм для осіб різного віку, статі та фізичного стану; теоретико-методичні основи спорту для всіх; специфіку, структуру та напрямки фізичної рекреації; менеджмент і маркетинг; основи психології та педагогіки, зокрема психологію спілкування; методичні прийоми формування мотивації до регулярної рухової активності; сучасні комп'ютерні технології; мають усвідомлювати біомеханічні характеристики тіла і рухових дій людини при виконанні фізичних вправ у різних умовах, біомеханічні аспекти рухових дій та біомеханічне обґрунтування фізичних

вправ, як основного засобу фізичного виховання, фізичної реабілітації, рекреації і спортивного тренування; біомеханічний аналіз рухових дій, педагогічний процес навчання руховим діям та їх корекції, а також біомеханічне моделювання рухової активності людини в різних умовах з метою обґрунтування індивідуалізації педагогічного процесу в фізичному вихованні, спорті та фізичній реабілітації, як основного шляху підвищення їх ефективності.

Проведений нами аналіз науково-методичної літератури та власні експериментальні дослідження дозволили сформулювати перелік професійних завдань та обов'язків фахівців галузі ФКіС [29]: проведення первинної співбесіди для обговорення мети рухових програм, очікуваних результатів, умов тренувань; попередня оцінка стану здоров'я; тестування фізичної підготовленості, оцінювання їх фізичної працездатності та функціонального стану організму; інформування про результати тестування та обговорення плану співпраці; взаємодія з системою фахівців різних напрямків (медицина, психологія, адміністрація); проведення інструктажу щодо техніки безпеки використання спеціального обладнання, санітарно-гігієнічних вимог з метою запобігання травматизму; демонстрування, пояснення та навчання правильній техніці виконання фізичних вправ, у тому числі з використанням обладнання й з урахуванням рівня фізичної підготовленості та віку; розробка програми занять силової, аеробної спрямованості із визначенням етапу, мети, загальних і спеціальних завдань, засобів, раціональних параметрів рухової активності, форм організації, методів контролю, критеріїв ефективності для людей різної статі, віку та фізичного стану; володіння базовими технологіями з різних напрямків і видів фізичної культури та спорту; програмування профілактичних занять фізичними вправами для осіб, які мають фактори ризику виникнення захворювань серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату; розробка рекреаційних та анімаційних програм для осіб різного віку, статі та професії; формування стійкої мотиваційної зацікавленості щодо

ведення здорового способу життя та регулярної рухової активності в осіб; надання консультацій щодо збалансованого та раціонального харчування; володіння грамотною мовою, культурою спілкування та ерудицією; підвищення професійного рівня в системі неперервної освіти; сприяння створенню позитивного соціально-психологічного клімату спілкування; перевірка придатності обладнання та інвентаря до експлуатації; підготовка різноманітного обладнання та інвентаря відповідно до занять; надання першої медичної допомоги при травмах і гострих патологічних станах.

Фахівцю у галузі ФКіС найчастіше доводиться працювати над оптимальним, а не максимальним розвитком якостей, з тим, щоб зберегти оптимальний баланс між швидкістю розвитку цих якостей та позитивним впливом на здоров'я; вибір засобів, методів і організаційних форм тренувальних занять визначається не тільки їх функціональною необхідністю і раціональністю; фахівцю доводиться брати до уваги такі фактори, як емоційна насиченість занять, задачі мотивації тощо.

Рефлексивний компонент кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту включає прагнення до фізкультурно-спортивного саморозвитку та самовдосконалення, а також рефлексію власної рухової діяльності.

Як зауважує Є. Ільїн, вольові якості – це особливості вольової регуляції, які виявляються в конкретних специфічних умовах, обумовлених характером подоланих труднощів [89, с. 12].

Нам імпонує теорія В. Каліна, який поділяє вольові якості на базальні та системні (вторинні). До базальних він відносить енергійність, терплячість, витримку та сміливість. Прикладом системної вольової якості може слугувати хоробрість, наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність та організованість. Як зазначає В. Калін, системні якості виражають функціональні прояви не тільки вольової сфери, але й інших сторін психіки, у тому числі особистісної саморегуляції діяльності [93, с. 52].

Визначальну роль вольовій сфері відводиться у спортивній діяльності. Саме в спорті яскраво проявляється етап реалізації поставлених цілей. Розрізняють вольові якості за ступенем їх значущості для того чи іншого виду спорту. За даними С. Шутової [234, с. 374], А. Маснамара [244, с. 39] вольові якості спортсмена лежать в основі всіх вольових процесів, визначають ступінь успішності спортсмена та можуть виконувати роль компенсаторів негативних емоційних станів. Основними структурними компонентами, які об'єднують блоки вольових якостей спортсмена, є мотиваційні, емоційні, моральні та інтелектуальні якості. Серед універсальних вольових якостей, необхідних для успішної роботи у всіх видах спорту, можна виділити сміливість, наполегливість, віру в себе, цілеспрямованість, рішучість, відповідальність, дисциплінованість, терпіння, самовладання, саморегуляцію та ін.

В. Маркелов зазначає, що для майбутніх фахівців, чия професійна діяльність пов'язана з наданням допомоги людям, значущості набувають такі характеристики, як здатність брати на себе відповідальність, вміння працювати в колективі, готовність для подальшого саморозвитку й самовдосконалення. Ці якості найбільш повно виявляються в особистості, яка розкрила власний внутрішній потенціал, яка самоактуалізується [148, с. 6].

Забезпечення професійного розвитку майбутніх фахівців фізичної культури і спорту пов'язане з рівнем їхньої самоорганізації, вміннями визначати цілі самоперетворення, фізичного й особистісного зміцнення, а також етапи самостійного становлення, і за допомогою вольових зусиль реалізовувати сплановані перспективні напрями саморозвитку.

Підвищення самомотивації, самооцінки, самоорганізації, самоконтролю особистості дозволяє позитивно впливати на суб'єктний досвід студентів, пов'язаний із рефлексією власної рухової діяльності.

Таким чином, нами охарактеризовано сутність та структуру кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

Висновки до розділу 1

Професійна підготовка майбутніх фахівців ФКіС розглядається нами як такий навчальний процес у ЗВО, що спрямований на формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до майбутньої професійної діяльності та самовдосконалення впродовж всього життя.

Основними складниками професійної діяльності фахівців з фізичної культури та спорту слід вважати: фізкультурно-спортивну діяльність; мотиваційно-ціннісні орієнтири; самодисципліну, самовиховання та самовдосконалення (рухові вміння, рухові навички, фізичний розвиток, фізична підготовленість). Специфіка професійної підготовки майбутнього фахівця ФКіС ґрунтується на об'єктивних закономірностях формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей та паралельного засвоєння знань з конкретних навчальних дисциплін природничо-наукового циклу.

Диференційований підхід у підготовці фахівців ФКіС – комплекс організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на залучення майбутніх фахівців ФКіС до рухової активності та занять спортом на основі обліку індивідуальних відмінностей в стані здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, мотивації фізкультурно-спортивної діяльності, а також гендерних відмінностей, створення на основі цих особливостей гомогенних груп та варіативність фізичної підготовки в цих групах.

Основи диференціації у галузі ФКіС різні: біологічні, гендерні, соціальні, анатомічні, фізіологічні, фізичні, психологічні тощо.

Подано тлумачення *кінезіологічної компетентності* майбутніх фахівців фізичної культури і спорту як складової їхньої професійної компетентності, що проявляється у поєднанні ціннісних поведінкових установок на раціональне виконання рухових дій і прагнення до фізичного розвитку й саморозвитку, спеціальних (кінезіологічних) знань і умінь та методичних навичок їхнього розвитку в себе та інших, а також навичок рефлексії щодо оцінки ефективності рухової активності.

Розвиток кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС подано як спеціально організований і компетентнісно орієнтований освітній процес, який базується на сприйманні рухової активності як базової для фахівців ФКіС і має своїм результатом позитивну динаміку в рівнях сформованості кінезіологічної компетентності, що забезпечує ефективне виконання професійних обов'язків.

У якості структурних компонентів кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту виокремлюємо *мотиваційний компонент* (включає мотиви, цілі, цінності, потреби в руховій діяльності, стійкий інтерес студента до розвитку свого кінезіологічного потенціалу); *діяльнісно-когнітивний компонент* (визначається кінезіологічними вміннями, в процесі опанування яких компетентність розвивається і реалізується, а також знанняву основу розвитку компетентності); *рефлексивний компонент* (містить прагнення до кінезіологічного саморозвитку та самовдосконалення, а також рефлексію власної рухової діяльності).

Матеріали розділу висвітлено у статтях автора [116; 119].

РОЗДІЛ 2.
ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ
РОЗВИТКУ КІНЕЗІОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
НА ЗАСАДАХ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ

2.1. Обґрунтування умов розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу

Комплексне вивчення проблеми розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі професійної підготовки вимагає уточнення відповідних педагогічних умов.

У науково-педагогічних працях терміном «педагогічні умови» позначається

- характеристика педагогічного середовища;
- обставини, необхідні для перебігу педагогічного процесу;
- фактори, шляхи, напрями педагогічного процесу;
- уявні результати педагогічного процесу;
- форми, методи, педагогічні прийоми.

Так, наприклад, означеним терміном позначається:

– сукупність заходів освітнього процесу, що забезпечує необхідний рівень розвитку особистості того, хто навчається [29];

– обставини, що сприяють формуванню професійно-важливих якостей та роблять можливим формування професійно бажаних особистісних новоутворень [50];

– обставини, що сприяють розвитку учня, або, навпаки, гальмують його розвиток в освітньому процесі [55].

Зазначимо, що формулюючи педагогічні умови в тому чи іншому дослідженні, науковці сходяться в думці, що вони мають інтегрувати найважливіші взаємопов'язані сторони педагогічного процесу й водночас

бути мінімально достатніми, не перевантажуючи дослідження зайвим «баластом» [91].

Розглядаючи закономірність педагогічного процесу, Ю. Бабанський зазначав, що його ефективність залежить від умов, у яких він проходить. Відтак, умову в педагогіці розглядають як філософську категорію, в якій відображається відношення речі до тих факторів, завдяки яким вона виникає й існує [85]; спосіб формування чого-небудь або зовнішня обставина середовища, яка є причиною якісних змін особистості [125]; оптимальне поєднання різних факторів [92]; спеціально організований вплив на психолого-педагогічні фактори (О. Березюк [25]) тощо.

Педагогічні умови характеризуються в науковій літературі (В. Беліков [23], І. Мухров [147], В. Смирнов [211] та ін.) як сукупність заходів, які дають можливість досягти поставлених педагогічних цілей і зробити педагогічну діяльність більш ефективною.

В. Ляудіс, А. Найн, Л. Кустов під педагогічними умовами розуміють сукупність об'єктивних можливостей, обставин і заходів, які супроводжують освітній процес, певним чином структуровані та спрямовані на досягнення мети [208].

М. Боритко [37] вважає педагогічні умови зовнішніми обставинами, які суттєво впливають на педагогічний процес.

В. Андреев [190] вважає педагогічні умови результатом цілеспрямованого добору й застосування елементів змісту й форм навчання для досягнення поставлених педагогічних цілей.

Н. Бугаєць [38] трактує їх як необхідність і достатність обставин, від яких залежить ефективність навчально-виховного процесу.

Попри розбіжності в ключових словах, використаних для визначення поняття «педагогічні умови», залишається спільним, що педагогічні умови – це певного роду чинники, які впливають на перебіг, цілепокладання й результат педагогічного процесу.

З огляду на різноманітність трактування терміну «педагогічні умови», його використання в нашому дослідженні потребує певної конкретизації і уточнення.

Спираючись на наведені вище міркування, а також визначення слова «умови» у Великому тлумачному словнику української мови (де ним позначено «необхідні обставини, які уможливають здійснення, створення, утворення чого-небудь або сприяють чомусь; обставини, особливості реальної дійсності, за яких відбувається або здійснюється що-небудь» [41, с. 1295]), під педагогічними умовами у нашому дослідженні будемо розуміти обставини, що є необхідними й достатніми для розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Специфіка предмету дослідження (процесу, явища, системи) визначають конкретну спрямованість педагогічних умов. Відповідно до змісту і структури освітнього процесу розрізняють [52]: дидактичні умови; психолого-педагогічні умови; організаційно-педагогічні умови; соціально-педагогічні умови; методичні умови.

Н. Степанченко [206] під психолого-педагогічними умовами вдосконалення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури розуміє заходи щодо організації та ресурсного забезпечення (програмно-методичного, матеріально-технічного, інформаційно-комунікаційного тощо) інноваційного освітнього середовища у ЗВО галузі ФКіС, що детермінує підвищення ефективності процесів мотивації, навчання, виховання та розвитку студентів, зростання продуктивності роботи викладачів і покращення якості освіти – підвищення рівня всіх складових психолого-педагогічної компетентності випускників. Ці заходи базуються на реалізації нової парадигми освіти і передбачають випереджувальне оновлення змісту підготовки, упровадження сучасних методик навчання і педагогічних технологій навчання.

Реалізація педагогічних інновацій, спрямованих на підвищення ефективності освітнього процесу, ставить завдання прискіпливого аналізу,

усвідомлення й осмислення обставин, від яких залежать ефективність, успішність, якість освіти та визначення (обґрунтування) на цій основі педагогічних умов, за яких їх упровадження є можливим і доцільним. Тому з метою виділення педагогічних умов розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту необхідно здійснити систематизацію й узагальнення результатів наукових розвідок з актуальних проблем професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

Сучасні науковці розглядають педагогічні умови в контексті підвищення ефективності процесу професійної підготовки фахівців. Так, С. Кириленко, Л. Лубишева [143] вивчали педагогічні умови технології формування культури здоров'я старшокласників, Н. Башавець, Ю. Палічук [170] – педагогічні здоров'язбережувальні технології в системі підготовки фахівців, Ю. Драгнєв [73] – педагогічні умови з формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання, Д. Воронін [48] – психолого-педагогічні умови формування здоров'язберігаючої компетентності студентів, А. Домашенком [71] – умови ефективного здійснення оздоровчого впливу фізичної культури на студентів тощо.

Р. Гуревич слушно, на наш погляд, зазначає, що ефективна професійна підготовка передбачає реалізацію таких умов:

- динамічної адекватності змісту освіти випереджаючим фаховим вимогам;
- комплексної реалізації принципів диференціації та індивідуалізації, наступності та інтеграції;
- системності в методичному забезпеченні освітнього процесу;
- різнобічної професійної спрямованої позааудиторної роботи [147].

Умовами формування компетентності в майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в системі професійної освіти С. Хазова вважає три групи умов:

- пов'язані з реалізацією сукупності принципів, вибір яких визначений освітньою сферою педагогічної діяльності – ЗВО галузі ФКіС;

– організації освітнього процесу, що забезпечує єдність знань і діяльності студентів, формування в них адекватних уявлень про майбутню соціально-професійну дійсність і рольові функції, котрі вони виконуватимуть;

– реалізації принципів положень компетентнісного підходу в освіті, вибір яких визначається сутністю та цільовою спрямованістю цього підходу [225].

На думку В. Огульчанського, сукупність умов, спрямованих на формування професійно-педагогічної майстерності в системі професійної освіти фахівців фізичної культури і спорту, включає: гуманізацію процесу навчання і виховання; вивчення мотивів і потреб студентів; коригування мотивів на підвищення педагогічної майстерності; розвиток суб'єктної позиції студента з урахуванням його активності, інтересів і потреб; наступність змісту курсів обраного виду спорту, спеціалізації та фізкультурно-педагогічного вдосконалення; етапність у формуванні педагогічної майстерності; інтегрування спортивно-спеціалізованого та психолого-педагогічного вдосконалення; використання активних методів навчання та створення інноваційного середовища [125].

Психолого-педагогічними умовами ефективної загальнопедагогічної підготовки майбутнього учителя фізичного виховання за О. Шабаліною виступають: фундаменталізація навчального матеріалу; системна організація процесу пізнання педагогічної дійсності; формування методологічного мислення майбутнього вчителя; актуалізація людинотворчої сутності професійної діяльності учителя фізичного виховання; інтеграція теоретичної та практичної складової загальнопедагогічної підготовки [234].

Виділені науковцями умови охоплюють різні сторони навчання, автори намагаються відобразити специфіку ЗВО галузі ФКіС, особливості підготовки фахівців ФКіС, профіль їхньої діяльності. Проте, на наш погляд запропоновані умови є занадто загальними, такі педагогічні умови складно впровадити в освітній процес. Також слід враховувати й думку викладачів-

практиків щодо педагогічних умов розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу.

Тому важливим моментом, на нашу думку, було з'ясувати чинники, які заважають розвитку в студентів кінезіологічної компетентності (додаток Б) (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Розподіл відповідей студентів щодо чинників,
які заважають розвитку кінезіологічної компетентності фахівців з ФКіС**

№	Чинники	Відповідь
1.	Невпевненість з приводу працевлаштування у сфері ФКіС	1,74%
2.	Відсутність можливості застосувати знання та вміння з біомеханіки у ході вивчення інших практичних дисциплін	22,03%
3.	Труднощі із сприйняттям матеріалу з кінезіології	10,45%
4.	Відсутність спрямованості змісту підготовки на формування кінезіологічних знань та умінь студентів	14,06%
5.	Незначна кількість теоретичних занять з напрямків кінезіології	11,26%
6.	Незначна кількість практичних занять з напрямків кінезіології	51,88%
7.	Відсутність мотивації до вивчення кінезіології	1,88%

Очікуваним виявилось те, що для більшості (51,88%) чинником, який найбільше заважає розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, була незначна кількість практичних занять з напрямків кінезіології. На другому місці виявився такий чинник, як відсутність можливості застосувати знання та вміння з біомеханіки у ході вивчення інших практичних дисциплін (22,03%). Також 14,06% опитаних студентів відмітили відсутність спрямованості змісту професійної підготовки на розвиток кінезіологічних знань та умінь студентів, а для 11,26% студентів

важливим виявився такий чинник, як незначна кількість теоретичних занять з напрямків кінезіології.

Зазначимо, що виокремити необхідні педагогічні умови розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу серед різних чинників та обставин, визначити та зафіксувати їх сутнісні характеристики та властивості, відносини і зв'язки з об'єктами та явищами можна лише після ґрунтовного теоретико-методологічного аналізу освітньої системи та проведення науково-методичних розробок всієї сукупності факторів (здійснено нами у розділі 1), спрямованих на вдосконалення й інтенсифікацію професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Тому на основі аналізу досліджень, власного багаторічного досвіду викладацької діяльності, а також узагальнення зовнішніх і внутрішніх процесів професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу ми виокремили сукупність гіпотетично продуктогенних чинників розвитку їх кінезіологічної компетентності:

- спрямованість професійної освіти галузі ФКіС на розвиток кінезіологічної компетентності;
- стратегічні цілі розвитку кінезіологічної компетентності системи освіти галузі ФКіС ;
- загальні вимоги суспільства до кінезіологічної компетентності майбутнього фахівця галузі ФКіС;
- соціально-економічні умови життя і навчання фахівця галузі ФКіС;
- державна соціально-освітня політика в галузі ФКіС з розвитку кінезіологічної компетентності;
- державна стратегія підготовки та підвищення кваліфікації фахівців ФКіС;
- розвиненість цінностей фізичної культури в суспільстві;

- професійні цінності фахівців ФКіС щодо розвитку кінезіологічної компетентності;
- престижність занять фізкультурою та спортом на засадах кінезіології;
- система кінезіологічних вимог до фахівців ФКіС;
- статус спортивного тренера в суспільстві як запорука розвитку кінезіологічної компетентності;
- реальні умови професійної діяльності фахівця галузі ФКіС;
- матеріально-технічне забезпечення діяльності фахівця галузі ФКіС;
- соціальні умови мікросередовища, що безпосередньо впливають на розвиток кінезіологічної компетентності;
- заняття улюбленим видом спорту та його можливості з розвитку кінезіологічної компетентності;
- освітнє кінезіологічне середовище професійної підготовки фахівця галузі ФКіС;
- рівень кваліфікації викладацьких кадрів з кінезіології;
- адекватність, доцільність, оптимальність обсягу, науковість, достовірність, кінезіологічна спрямованість змісту дисциплін професійної підготовки фахівців ФКіС;
- раціональний розподіл обсягу дисциплін у навчальному плані для забезпечення розвитку кінезіологічної компетентності;
- відповідність змісту і методів підготовки освітньо-кваліфікаційному рівню випускників (диференціація);
- адекватність, диференційованість і доцільність педагогічного інструментарію (форм, методів, прийомів, засобів, технологій навчання);
- оптимальність та диференційованість використання методів діагностики, засобів контролю якості навченості студентів з кінезіології;
- прогнозування та поетапна корекція результатів навчання з кінезіології;

- постійне застосування інноваційних технологій на засадах кінезіології;
- мотиви та інтереси, що спонукають фахівця галузі ФКіС займатися освітою, самовихованням і саморозвитком з кінезіології;
- ставлення майбутніх фахівців ФКіС до кінезіології;
- рівень власних домагань, потреб, переконань щодо розвитку кінезіологічної компетентності;
- спроможність і схильність до розвитку кінезіологічної компетентності;
- виявлення волі, наполегливості, готовності жертвувати заради успіху діяльності як рефлексивна основа розвитку кінезіологічної компетентності;
- належні властивості інтелектуальної сфери (інтелектуальна компетентність, інтелектуальна ініціатива, самоорганізованість, саморегуляція) як рефлексивна основа розвитку кінезіологічної компетентності;
- самосвідомість, відповідальність за якість опанування кінезіологічною компетентністю;
- комплексний стан здоров'я майбутнього фахівця ФКіС.

Після детального аналізу та термінологічного узгодження було визначено найбільш вагомі фактори, інтерпретовані нами як педагогічні умови розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу.

Надалі для виділення серед цих факторів провідних педагогічних умов розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу ми використали метод експертної оцінки, за яким джерелом інформації виступають результати оцінювання експертами проблеми дослідження; якісна/кількісна обробка їх суджень [156].

Основними функціями такого методу пізнання виділено: діагностичну, прогностичну, планувальну, проєктувальну та інші [225], тому цей метод

доцільно обрати для проєктування системи педагогічних умов, що забезпечать ефективність досліджуваної готовності.

На сьогодні рекомендації щодо вибору експертів формуються переважно у вигляді певних побажань, при цьому використовується певна множина характеристик, тому виникає потреба у формуванні деякої інтегральної оцінки. Однією з таких оцінок є компетентність експертів, під якою зазвичай розуміють:

- володіння певними знаннями, що дозволяє індивіду висловлювати судження з певного кола питань [213];
- ступінь кваліфікації експерта в певній галузі знань [198];
- всебічне знання експертом оцінюваного об'єкта і методів оцінювання його якості [7].

На думку Е. Райхмана та Г. Азгальдова, компетентність експерта повинна поширюватися на об'єкт оцінки якості (професійна компетентність) і методологію оцінки (кваліметрична компетентність) [176].

Всеукраїнською експертною мережею висунуто такі критерії рівня компетентності експертів: високий рівень інтелекту; істотний досвід роботи; визнання колег; активна наукова діяльність; престижна освіта; високий особистий статус [160].

Відтак до складу експертів із оцінювання педагогічних умов розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу нами було запрошено 14 викладачів факультетів ФКіС (зі стажем роботи не менше 5 років) та 5 тренерів силових видів спорту (стаж роботи не менше 7 років), які використовують інноваційні технології у професійній діяльності та користуються авторитетом серед колег, студентів та учнів.

Анкета експертної оцінки педагогічних умов розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу представлена у додатку В дисертації. Вона побудована відповідно до методики надання переваг у експертному

оцінюванні, що ґрунтується на виділенні найбільш значущих педагогічних умов у системі інших. При цьому коефіцієнт значущості кожної умови обраховується за формулою:

$$R = \frac{\sum_{i=1}^{10} R_i}{\sum_{j=1}^{19} \sum_{i=1}^{10} R_{ij}}$$

де R_{ij} – ранг i -ої умови, виставлений j -м експертом, 19 – кількість експертів; 10 – кількість запропонованих у анкеті умов.

Результати оцінювання експертами значущості виділених педагогічних умов подано у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Експертне оцінювання педагогічних умов розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу

№	Педагогічна умова	Ранг
1.	Орієнтація професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на розвиток рухових умінь та навичок.	0,51
2.	Створення на заняттях особистісно орієнтованих навчально-тренувальних ситуацій, які спонукають студентів до здійснення диференціації у професійній діяльності.	0,29
3.	Стимулювання мотивації до розвитку рухових якостей через організацію систематичного відкритого моніторингу індивідуальних досягнень кожного.	0,76
4.	Підпорядкування змісту роботи викладачів університету принципам диференціації навчання.	0,59
5.	Урахування індивідуального характеру засвоєння кінезіологічних знань з колективною організацією навчальної діяльності студентів через диференціацію змісту навчання.	0,71

№	Педагогічна умова	Ранг
6.	Побудова у ЗВО навчального-тренувального процесу з обов'язковим включенням інформаційних технології до різних дисциплін.	0,29
7.	Орієнтація мотивів і завдань практичної підготовки на розвиток рухових якостей при проведенні тренувань.	0,48
8.	Практичне знайомство студентів із досвідом розвитку кінезіологічної компетентності у навчально-тренувальному процесі.	0,29
9.	Інтеграція інноваційних видів рухової активності та варіативних дидактичних матеріалів через індивідуалізацію навчально-тренувального процесу.	0,72
10.	Індивідуалізація навчання студентів, створення умов для їхньої професійної та особистісної самореалізації	0,64

Як видно з результатів ранжування педагогічних умов експертами, більшість оцінок сфокусовані у межах до 0,5 балів, що свідчить про неоднозначність їх трактування та використання для розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу. Найвищі бали, за рангом, отримали умови № 3, 5 та 9.

Таким чином, аналіз стану підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у науковій літературі та результати експертного оцінювання дозволили виділити такі провідні педагогічні умови розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу:

1) стимулювання мотивації до розвитку рухових якостей через організацію систематичного відкритого моніторингу індивідуальних досягнень кожного;

2) урахування індивідуального характеру засвоєння кінезіологічних знань з колективною організацією навчальної діяльності студентів через диференціацію змісту навчання;

3) інтеграція інноваційних видів рухової активності та варіативних дидактичних матеріалів через індивідуалізацію навчально-тренувального процесу.

Перша педагогічна умова передбачає стимулювання мотивації до розвитку рухових якостей через організацію систематичного відкритого моніторингу індивідуальних досягнень кожного.

Цілеспрямована мотивація студентів і викладачів в галузі фізичної культури і спорту, зокрема до розвитку кінезіологічної компетентності на засадах диференційованого підходу передбачає:

- урахування загального культурно-освітнього рівня кожного зі студентів через моніторинг навчальних досягнень кожного;
- задоволення індивідуальних запитів і потреб особистості майбутнього фахівця ФКіС;
- гуманізацію педагогічної взаємодії викладачів і студентів;
- поєднання навчальних і виховних впливів, спрямованих на діяльність фахівця ФКіС з розвитку рухових якостей через моніторинг спортивних досягнень кожного;
- активізацію навчально-пізнавальної діяльності, залучення студентів до різних складових освітнього процесу, визначених через моніторинг нахилів та інтересів кожного;
- заходи щодо усвідомлення студентами необхідності виховання та самовиховання, освіти і самоосвіти;
- урахування впливу особистості викладача на професійний розвиток студентів;
- створення на заняттях доброзичливих міжособистісних і групових взаємовідносин, атмосфери співпереживання, співпраці, мотивації успіху;

формуванню позитивного соціально-психологічного клімату в навчальному та педагогічному колективах;

- орієнтацію освітнього процесу на розкриття, розвиток і вдосконалення соціально і професійно важливих якостей майбутнього фахівця ФКіС;

- визначення та утвердження соціально-педагогічного статусу суб'єктів навчання;

- стимулювання активності та розвиток рефлексії студентів і викладачів;

- реалізацію творчої співпраці викладачів і майбутніх фахівців ФКіС;

- проведення конкурсів і олімпіад із психологічних і педагогічних дисциплін, що сприяють ознайомленню, сприйняттю й апробації студентами інноваційних підходів до фізичного виховання;

- спрямованість професійної підготовки на безперервний саморозвиток і самоактуалізацію студентів і викладачів.

До найважливіших характеристик освітнього процесу ЗВО, що впливають на мотивацію й ефективність професійної підготовки в цілому, як уже зазначалось, належить соціально-психологічний клімат у колективі. Організуючи роботу з підвищення мотивації студентів і викладачів до навчання та педагогічної діяльності варто враховувати показники, що характеризують стан соціально-психологічного клімату: задоволеність членів колективу взаємовідносинами, процесом діяльності, керівництвом; настроїв, що домінує; взаєморозуміння студентів із викладачами, викладачів із керівництвом, авторитетність педагогів і керівників закладу; ступінь участі членів колективу в управлінні та самоуправлінні; згуртованість, свідомі дисципліна; продуктивність освітньої діяльності [206].

Під формуванням належного соціально-психологічного клімату ми розуміємо такий спосіб умисного педагогічного впливу на різні сторони життєдіяльності колективу ЗВО, котрий приводить до зміни змісту та структури соціально-психологічного клімату в бажаному та передбаченому

напрямі, що відображає тенденцію розвитку колективу, а також завдання вдосконалення й інтенсифікації освітньої діяльності на основі проведеного моніторингу освітнього процесу.

При цьому ефективний професійний розвиток студентів потребує врахування соціальних, індивідуально-характерологічних особливостей кожної особистості. Динаміка професійного зростання та поступового формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС залежить від суб'єкт-суб'єктної взаємодії «студент – викладач» і прямо пропорційна рівню професійної мотивації в освітньому процесі.

Система навчання має розвивати у студентів здатність осмислювати, вивчати, аналізувати, приймати обмірковані рішення, враховуючи різні варіанти виходу з практичних ситуацій, розв'язання практичних завдань. Стимулювання професійної діяльності викладачів передбачає створення таких обставин і психологічної атмосфери, коли їхня активна творча діяльність дає високі результати, задовольняє їхні особистісні та соціально зумовлені потреби, що зумовлює формування в них позитивних мотивів професійно-педагогічної діяльності.

Для формування індивідуальних соціально та професійно важливих якостей, розвитку навичок спілкування, формування мотивації до професійно-педагогічної діяльності та професійної спрямованості викладачів і студентів доцільно використовувати ігрові, інтерактивні технології, проблемні, проєктні методи, створення ситуацій зацікавленості.

Друга педагогічна умова передбачає врахування індивідуального характеру засвоєння кінезіологічних знань з колективною організацією навчальної діяльності студентів через диференціацію змісту навчання.

Процес професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту здійснюється згідно з нормативно-правовими документами: Закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», Укази Президента «Про Положення про національний заклад (установу) України», «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року», Постанови Кабінету

Міністрів України «Про затвердження Положення про державний вищий заклад освіти», «Про запровадження у вищих навчальних закладах України Європейської кредитно-трансферної системи».

З 2015 року, в результаті введення в дію Закону України «Про вищу освіту» [82], професійна підготовка фахівців фізичної культури здійснюється за відповідними спеціальностями та галузями знань, які наведено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Узгодження переліку спеціальностей,
за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти
за освітніми рівнями «бакалавр» та «магістр»**

Перелік галузей знань та спеціальностей до 2015 року		Перелік галузей знань та спеціальностей з 2015 року			
Шифр та найменування галузі знань	Код та найменування напрямку підготовки (спеціальності)	Шифр галузі	Галузь знань	Код спеціальності	Найменування спеціальності, спеціалізації
0102 Фізичне виховання спорт і здоров'я людини	6.010201 фізичне виховання*	01	Освіта	017	Фізична культура і спорт
	8.01020101 фізичне виховання*				
	6.010201 здоров'я людини	22	Охорона здоров'я	227	Фізична реабілітація

Акти

Зміст професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту визначається: освітньо-професійною програмою підготовки [82], навчальними планами з конкретних спеціальностей та навчальними програмами з дисциплін [153]. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту проводиться у вигляді своєрідного освітнього теоретичного континууму, при якому кожна наступна дисципліна навчального плану базується на сукупності знань, набутих на попередніх рівнях.

У дослідженні Т. Кутек [131] зазначено, що підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту включає в себе такі основні блоки:

1) теоретико-методичний блок – передбачає формування знань у галузі «Фізична культура і спорт», зокрема спеціальних дисциплін (методика викладання гімнастики, методика викладання легкої атлетики, плавання тощо); медико-біологічних дисциплін (анатомія, фізіологія, фізична реабілітація тощо); загально-гуманітарних дисциплін (історія, економіка, філософія тощо), психолого-педагогічних (психологія, педагогіка тощо);

2) практичний блок – передбачає оволодіння професійно важливими вміннями та навичками: науково-дослідної діяльності, організаційно-педагогічної діяльності, підвищення спортивної майстерності.

Компоненти освітньо-професійної програми складаються з обов'язкових та вибіркових. У свою чергу до обов'язкових компонентів входять цикл гуманітарної та соціально-економічної підготовки, цикл природничо-наукової підготовки та цикл професійної і практичної підготовки.

Природничо-наукові дисципліни входять до циклів природничо-наукової, професійної та практичної підготовки, їх об'єднано в 2 групи: біологічні (анатомія з основами спортивної морфології, фізіологія людини, фізіологічні основи фізичної культури і спорту, біохімія, біомеханіка, екологія, безпека життєдіяльності) та медичні (гігієна, лікувальна фізична культура, масаж, основи медичних знань, валеологія). Такий поділ є досить умовним, оскільки більшість предметів має інтегрований характер і містить знання не лише біології та медицини, а й предметів соціально-економічного, гуманітарного та професійно-практичного циклів.

Так, у процесі вивчення курсу «Анатомія з основами спортивної морфології» майбутні фахівці узагальнюють і поглиблюють знання про будову організму людини, а також закладаються основи первинної інтеграції знань шляхом вивчення морфологічних перебудов в організмі під час рухової діяльності. Така інтеграція актуалізується в процесі вивчення «Фізіології людини», яка поєднується і з «Анатомією людини», і з «Фізіологією» та «Валеологією». Анатомічні, фізіологічні та онтогенетичні аспекти

доповнюються в курсі «Екології». Ідея інтеграції змісту природничо-наукових знань реалізовується також у курсах «Біомеханіки» та «Біохімії».

Дисципліни природничо-наукового циклу вивчаються на 1-4 курсах підготовки фахівців фізичної культури і спорту. Вони спрямовані на розвиток професійної мотивації, формування основних компонентів професійної компетентності, пов'язаних зі змістом дисциплін.

Дослідження навчальних планів ЗВО галузі ФКіС свідчить, що на дисципліни професійного (спортивно-спеціалізованого) спрямування відводиться приблизно 50% часу, на психолого-педагогічну підготовку – приблизно 20%, на педагогічну і тренерську практику – близько 8% часу [80].

За спеціальністю «Фізична культура і спорт» у ЗВО висувуються такі основні вимоги до рівня підготовленості випускників [53]:

- знати дидактичні закономірності у фізичному вихованні та спорті;
- володіти методикою фізкультурно-спортивних занять з різними групами населення;
- знати анатомо-фізіологічні, гігієнічні та психолого-педагогічні основи фізичної культури і спорту;
- знати методи і систему організації комплексного контролю у фізичному вихованні та спортивній підготовці;
- уміти формулювати конкретні завдання фізичної культури різних груп населення, підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації;
- володіти технологією навчання різних категорій людей руховим діям і розвитку фізичних якостей у процесі фізкультурно-спортивних занять;
- уміти планувати і проводити основні види фізкультурних занять з дітьми шкільного віку, дорослими людьми з урахуванням санітарно-гігієнічних, кліматичних, регіональних особливостей;
- уміти планувати і проводити заходи з профілактики травматизму та надавати першу медичну допомогу;
- уміти оцінювати ефективність фізкультурно-спортивних занять;

– уміти здійснювати консультативну діяльність з питань організації та проведення індивідуальних і колективних фізкультурно-спортивних занять осіб різного віку;

– володіти технікою мови і мовлення у процесі фізкультурно-спортивних занять, прийомами спілкування, навичками виховної та консультативної роботи, коректно висловлювати та аргументовано обґрунтовувати різні положення;

– уміти у процесі самоосвіти і самовдосконалення оволодівати новими стосовно до одержаної у ЗВО освіти видами діяльності;

– володіти навичками раціонального застосування навчального та лабораторного обладнання, аудіовізуальних засобів, комп'ютерної техніки, тренажерних пристроїв і спеціальної апаратури у процесі різних видів занять;

– володіти засобами і методами формування здорового способу життя на основі потреби у фізичній активності, регулярного виконання фізичних вправ, використання гігієнічних і природних чинників з метою оздоровлення та фізичного вдосконалення тих, хто займається;

– уміти застосовувати навички науково-методичної діяльності для розв'язання конкретних завдань, що виникають під час проведення фізкультурно-спортивних занять;

– уміти застосовувати методи лікарсько-педагогічного контролю в конкретних ситуаціях фізкультурної діяльності;

– уміти надавати першу медичну допомогу у випадку травмування учнів під час фізкультурно-спортивних занять;

– уміти визначати причини помилок і знаходити шляхи їх усунення у процесі навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей учнів.

Реалізувати цю педагогічну умову на практиці слід через інтерактивні, проєктні методи, проведення лабораторних робіт з визначення індивідуальних характеристик фізичного розвитку, удосконалення зміст фахових дисциплін, зокрема «Анатомія людини», «Фізіологія людини»,

«Вступ до спеціальності», «Теорія і методика викладання обраного виду спорту» та ін.

Третя педагогічна умова вказує на необхідність інтеграції інноваційних видів рухової активності та варіативних дидактичних матеріалів через індивідуалізацію навчально-тренувального процесу.

У загальновизнаному тлумаченні «інновація» в перекладі з англійської «innovation» означає «нововведення» [59], тобто у широкому розумінні «інновація – це синонім успішного розвитку певної сфери діяльності на базі різноманітних нововведень» [165, с. 9]. Слово «інновація» походить від латинського «innovation» – «відновлення», «оновлення», «зміна».

У сучасній педагогічній науці існують такі трактування поняття «інновація»:

- оновлення, зміни, впровадження нового [64];
- процес створення і використання нововведень [1, с. 59].

Впровадження таких нововведень змінює результати освітнього процесу, створюючи при цьому удосконалені чи нові: освітні, дидактичні, виховні системи; зміст освіти; методи, форми, засоби розвитку особистості, організацію навчання і виховання; технології управління навчальними закладами, системою. Інноваційна діяльність – системний вид діяльності, спрямований на реалізацію нововведень на основі використання та впровадження нових наукових знань, ідей, підходів; трансформація відомих результатів наукових досліджень та практичних розробок у новий або удосконалений продукт [99].

Інновація – система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства. Інноваційне навчання – процес, організований на перспективу, акцентований на підготовку фахівців до роботи в нових умовах [59]. Інноваційний педагогічний процес – цілісний навчально-виховний процес, що відображає єдність і взаємозв'язок виховання та навчання, який характеризує спільну діяльність співпрацею та

спільною творчістю його суб'єктів, сприяючи найбільш повному розвитку і самореалізації особистості учня [59].

До молодіжної моди належать нові форми рухової активності оздоровчого спрямування, найбільш відомі і поширені серед них – це воркаут, паркур, стренфлекс, кросфіт, брейкданс, капозйра та інші.

Серед переваг рухів зазначеного виду [172]:

- відсутність необхідності в спеціальному обладнанні;
- спортивний рух, яким цікавляться і займаються всі соціальні прошарки молоді, виглядає дуже ефектно і швидко завойовує популярність;
- низька травматичність тих, хто займається (основні принципи тренувального процесу – безпека і дисципліна, все зводиться до мінімізації ризику на тренуваннях при напрацюванні найефективніших і безпечних елементів);
- комплексна підготовка допризовної молоді;
- профілактика екстремізму, алкогольної і наркотичної залежності в підлітковому середовищі;
- патріотичне виховання молоді, де принципи молодіжного руху збігаються з базисними принципами людської моралі.

Індивідуалізація тренувального процесу для таких видів спорту є обов'язковою умовою як реалізація диференціального підходу, який передбачає врахування індивідуальності кожного як виявлення особливостей психофізіологічної організації в її неповторності, своєрідності, унікальності, коли навчально-тренувальний процес будується з урахуванням особливостей не груп, а мікро-, мезо- та макроциклів кожного окремо взятого спортсмена.

Отже, нами обґрунтовано вибір педагогічних умов розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу (стимулювання мотивації до розвитку рухових якостей через організацію систематичного відкритого моніторингу індивідуальних досягнень кожного; урахування індивідуального характеру засвоєння кінезіологічних знань з колективною організацією

навчальної діяльності студентів через диференціацію змісту навчання; інтеграція інноваційних видів рухової активності та варіативних дидактичних матеріалів через індивідуалізацію навчально-тренувального процесу).

2.2. Модель розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу

Поняття «модель» тлумачиться як будь-який образ (уявний або умовний: зображення, опис, схема, креслення, графік або план, карта та ін.) будь-якого об'єкту, процесу або явища (оригіналу даної моделі), що використовується як його «замінник», «представник» [61].

Моделі використовувалися і продовжують широко застосовуватися як засоби професійної підготовки і навчання [92]. Педагогічна наука давно визнала важливість дослідження підготовки майбутнього фахівця в умовах вищого навчального закладу з використанням методу моделювання [94].

Педагогічне моделювання – це дуже широке поняття, що має велике значення для проектування і функціонування педагогічних систем. Педагогічне моделювання виступає процесом конструювання моделі педагогічної системи і постановки експериментів на цій моделі з метою або зрозуміти поведінку системи, або оцінити функціонування цієї системи. Педагогічне моделювання в науковому розумінні ототожнюється з утворенням предметних або абстрактних моделей для дослідження явищ, процесів та систем шляхом побудови і вивчення їхніх об'єктів. Це означає, що будь-яка педагогічна модель відображає об'єкт системи або ідеї у деякій формі, моделюючи при цьому реальну діяльність [167],.

Принцип моделювання використовували Ч. Бехлер, В. Гласман, І. Ховард при побудові теоретичної та практичної моделі рефлексивної підтримки професійного розвитку суб'єкта [45]. Застосування методу моделювання дозволяє проводити контрольовані експерименти в ситуаціях,

де експериментування на реальних об'єктах було б практично неможливим [175].

Структура моделі педагогічної системи включає: мету (ціль), заради якої вона створюється та функціонує, народжуючи педагогічний результат, зміст навчання, засоби навчання, форми та методи навчання, навчальну діяльність студента, навчальну та наукову діяльність викладача та результат функціонування педагогічної системи, її «продукт» [22].

Отже, модель педагогічної системи – це упорядкована множина взаємопов'язаних та взаємообумовлених цілісних структурних та функціональних компонентів, що становить єдине ціле в своїй структурі, поєднаних спільними цілями, мотивами і задачами, спрямованих на виховання та навчання особистості [129].

Відповідно модель розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу робить більш зрозумілою загальну структуру цього процесу й розкриває важливі причинно-наслідкові зв'язки [129].

Методу моделювання присвячено низку робіт, зокрема, проблеми побудови моделі системи психологічного супроводу підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту обґрунтовано у роботах Д. Белової та В. Бикова [30]. У працях Н. Волянюк [46] та Г. Ложкіна [141] висвітлено функціональну модель суб'єкта професійної діяльності, акмеологічну специфіку підготовки майбутніх спеціалістів з фізичної культури і спорту, та суб'єкта як теоретичної основи професіоналізації особистості. Також нами досліджувалися організаційні моделі, запропоновані у дисертаційних дослідженнях щодо різних аспектів процесу професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту [167].

Отже, нами розроблено організаційну модель розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу.

Схематично ця модель показана на рис. 2.1.

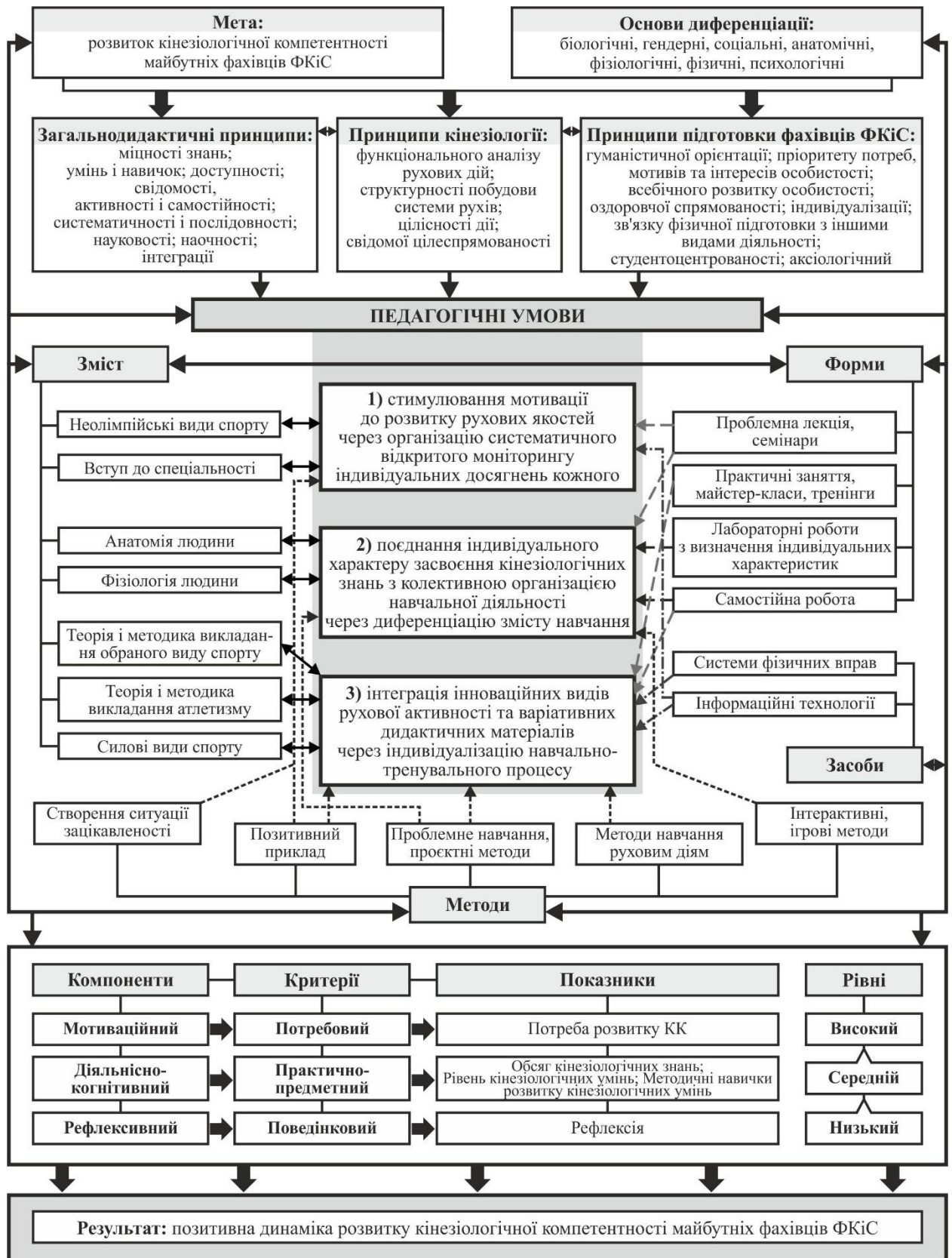


Рис. 2.1. Модель розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу

Соціальним замовленням сучасного українського інформаційного суспільства є професійно підготовлений фахівець з фізичної культури і спорту зі сформованими професійними компетентностями, зокрема, кінезіологічною компетентністю. Відповідно до цього було визначено *мету* (розвиток компонентів кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу) та *завдання*:

- 1) формування професійних мотивів та цінностей досконалості професійної діяльності у формуванні рухових дій;
- 2) забезпечення оволодіння системою кінезіологічних умінь та навичок, свідомого оволодіння системою кінезіологічних знань;
- 3) формування методичних навичок розвитку кінезіологічних знань та вмінь у себе та інших;
- 4) формування професійно необхідних особистісних якостей для адекватної оцінки процесу і результату фізичної активності власної та інших та їх корекції.

Базисом авторської моделі є позиції *диференційованого підходу* до професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту (обґрунтовано у п. 1.2).

Диференційований підхід у галузі ФКіС зменшує небезпеку фізичних перенавантажень, сприяє підвищенню оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, сприяє міцному засвоєнню рухових навичок і вдосконаленню рухових якостей. Зазвичай диференціацію в процесі фізичної культури проводять за такими показниками: вік, стать, фізичний розвиток, стан здоров'я, фізична підготовленість, рівень біологічного розвитку, тобто основами диференціації є біологічні, гендерні, соціальні, анатомічні, фізіологічні, фізичні, психологічні аспекти.

В основу моделювання розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу ми поклали *загальні дидактичні принципи*

(індивідуалізації, міцності знань, умінь і навичок, доступності, свідомості, активності і самостійності, систематичності і послідовності, науковості, наочності, інтеграції), *систему принципів кінезіології* (функціонального аналізу рухових дій; структурності побудови системи рухів; цілісності дії; свідомої цілеспрямованості системи рухів) та *принципи підготовки фахівців ФКіС* (принцип гуманістичної орієнтації; принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості; принцип всебічного розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості; принцип індивідуалізації; принцип зв'язку фізичної підготовки з іншими видами діяльності; аксіологічний принцип; принцип студентоцентрованості). Завдяки таким принципам усі підрозділи знання логічно пов'язуються один з одним, певним чином обумовлюють одне одного.

Системний аналіз підходів різних науковців [29; 167] до формування компетентності фахівців у процесі їхньої професійної підготовки дозволив нам виокремити загальні дидактичні принципи та систему специфічних принципів розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу (рис. 2.2).

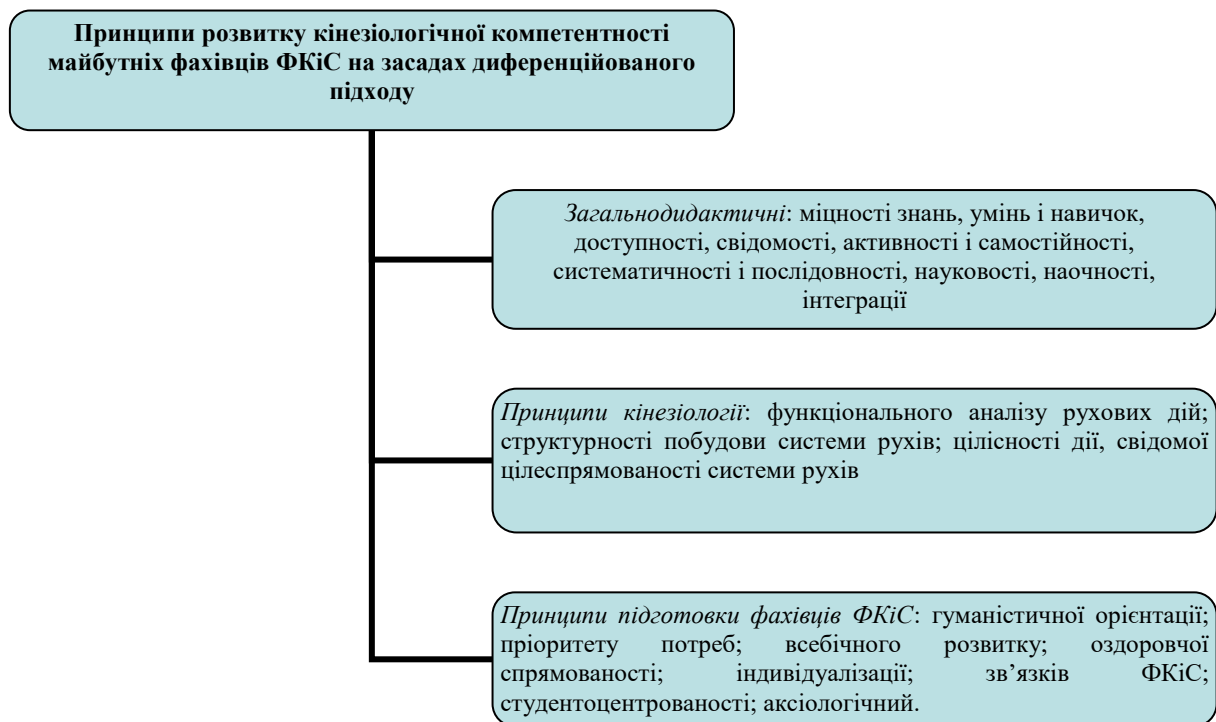


Рис. 2.2. Принципи розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС на засадах диференційованого підходу

Найбільш важливим, на наш погляд, для процесу розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу в системі їх підготовки є дотримання таких *загальнодидактичних принципів навчання*: принцип міцності знань, умінь і навичок, принцип доступності, принцип свідомості, активності і самостійності, принцип систематичності і послідовності, принцип науковості, принцип наочності, принцип інтеграції.

Принцип міцності знань, умінь і навичок у процесі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту вимагає, щоб набуті кінезіологічні знання, вміння і навички були міцними, а студенти могли їх відтворювати і застосовувати у різних ситуаціях. Під час вивчення дисциплін практично-спортивної спрямованості у студентів розвивається міцність рухової навички, під якою слід розуміти збереження або стійкість. Збереження рухової навички (поняття, протилежне забуванню) – це незмінність навички протягом довгого часу. Стійкість рухової навички – це її стабільність за будь-яких, навіть стресових, обставин. Під час навчання важливо, щоб вивчений рух, техніка його виконання довго трималися в пам'яті і були стійкими. Особливе значення стійкість навички набуває в процесі спортивних змагань. Практичне виконання принципу міцності досягається повторенням – головним і єдиним способом закріплення результатів, досягнутих у процесі професійної підготовки, та їх удосконалення [167].

Принцип доступності. Цей принцип базується на закономірностях особистісно-діяльнісного підходу до розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Під час навчання рухів, повідомлення теоретичних відомостей, розробки педагогічних впливів необхідно враховувати рівень розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Класичною дидактикою встановлено низку положень, які забезпечують доступність навчання і отримали назву правил доступності навчання: «від відомого до невідомого»,

«від простого до складного», «від близького до далекого». Закономірності засвоєння студентами кінезіологічних основ щодо різних видів спорту, дотримання технологій формування рухових дій, умінь і навичок багато в чому визначають ступінь досяжного у майбутній професійній діяльності [167; 171].

Принцип свідомості, активності і самостійності розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Реалізація принципу насамперед передбачає постановку перед майбутніми фахівцями з фізичної культури і спорту певної мети і завдань, що є однією з основ формування свідомого ставлення до кінезіологічних основ здійснення майбутньої професійної діяльності. Ми дотримуємося думки, що свідомість формується тоді, коли майбутні фахівці з фізичної культури і спорту осмислюють, усвідомлюють кінезіологічний матеріал, що вивчається.

Принцип свідомості потребує також, щоб студенти розуміли значення набутих кінезіологічних знань і навичок, уявляли їхню прикладну цінність, уміли оцінювати свої успіхи та аналізувати невдачі. Свідомість, не підкріплена активністю, залишається споглядальною, обмежується бажаннями, а активність без свідомого ставлення до своїх дій стає недоцільною. Процес розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту за цим принципом передбачає такі кроки: вивчати новий матеріал із повторенням раніше вивченого, повторення проводити на більш високому рівні з орієнтацією на вивчення нового матеріалу; надавати активний характер підготовці до сприйняття нової теми занять, тобто спонукати тих, хто навчається, до безпосередніх дій (із цією метою можна використовувати проблемну ситуацію). Активне засвоєння нових кінезіологічних знань і навичок багато в чому визначається тими невеликими «відкриттями», які здійснюють майбутні фахівці з фізичної культури і спорту безпосередньо в процесі професійної підготовки. У процесі навчання у ЗВО необхідно формувати у майбутніх фахівців фізичної

культури і спорту стійку потребу у фізичному розвитку протягом всього життя (самопізнання і самовдосконалення) [167].

Принцип самостійності набуває великого значення вже на початковому етапі навчання. Проте його реалізація багато в чому залежить від того, наскільки правильно використовувалися інші дидактичні принципи, які теоретичні відомості отримано протягом навчального процесу, які домашні завдання пропонують, а найголовніше – як відбувається процес самостійного оволодіння навичками і вміннями на заняттях під наглядом викладача і з його коментуванням.

Принцип систематичності і послідовності розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Цей принцип вимагає, щоб майбутні фахівці з фізичної культури і спорту опановували кінезіологічні знання, вміння і навички, компетентності в чітко визначеному порядку, а система не тільки проявлялася зовнішньо, у відповідному розміщенні матеріалу, що вивчається, але й формувалась у свідомості студентів. Послідовність у процесі розвитку кінезіологічної компетентності передбачає логічну обґрунтованість вивчення кінезіологічного матеріалу з відповідних дисциплін для того, щоб наступне впливало з попереднього, базувалось на ньому і готувало до наступного етапу в пізнавальній діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту [150].

Принцип науковості. Процес розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту базується на фундаментальних знаннях закономірностей всебічного розвитку особистості [49]. Останнім часом наука значно збагатилася практикою новими даними про побудову навчально-тренувального процесу різних категорій населення, особливості їх рухової активності, зміст і форми спортивної підготовки, засоби й методи фізичної підготовки, знаннями про формування педагогічної та спортивної майстерності фахівців з фізичної культури і спорту [245; 246; 247; 248; 251]. Педагогічний вплив, спрямований на формування

кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, повинен базуватися тільки на наукових даних, які пройшли перевірку практикою. Отже, принцип науковості покладений в основу змісту процесу формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, оскільки кожна педагогічна дія повинна бути науково обґрунтована.

Принцип наочності навчання передбачає побудову освітнього процесу із застосуванням засобів наочності навчання: натуральних, образних та символічних. Вони сприяють розумовому розвитку, полегшують процес засвоєння кінезіологічних знань та вмінь, розвивають мотиваційну сферу і стимулюють інтерес до знань. Наочність має бути змістовною, естетично оформленою, відповідати психологічним законам сприймання, не викликати додаткових асоціацій. У контексті нашого дослідження зазначимо, що майбутні фахівці з фізичної культури та спорту мають відпрацьовувати кінезіологічні навички та вміння через демонстрацію. Принцип наочності реалізується у процесі вивчення рухових дій, у процесі створення уявлення про біомеханічну структуру рухової дії, вивчення траєкторій рухів біомеханічних сегментів тіла людини. Також принцип наочності реалізується у процесі удосконалення рухових дій або створення рухового стереотипу (рухової навички), тобто особливих нейром'язових відчуттів, які постійно порівнюються з візуальною моделлю рухової дії. При цьому поступово формуються специфічні відчуття, сприйняття та уявлення, з урахуванням особливостей рухової дії («почуття води» у плавців, «почуття м'яча» у гравців, «почуття весла» у веслярів тощо). Принцип наочності у формуванні кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту відіграє важливу роль тому, що у процесі навчання майбутньому фахівцю необхідно самостійно засвоїти різноманітні базові рухові дії (необхідні для подальшої успішної професійної діяльності) на практичних заняттях саме на першому етапі навчання, коли формується фундамент технічної підготовленості студентів [167].

Принцип інтеграції вимагає побудови цілісного процесу розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту та реалізується завдяки актуалізації і постійному зверненню до міжпредметних зв'язків. Іншими словами, врахування принципу інтеграції передбачає інтегративний взаємовплив спеціальних дисциплін, які зумовлюють формування цілісної системи кінезіологічних знань, умінь і навичок, та реалізується на базі міжпредметних зв'язків професійно орієнтованих дисциплін та спецкурсів і практичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту [167].

Розвиток кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС неможливий без *спеціальних принципів*, які доповнюють загальнодидактичні принципи в професійному напрямі. До них відносимо систему принципів кінезіології та принципів підготовки фахівців з фізичної культури і спорту [31; 100; 217].

Серед *принципів кінезіології*, що визначають процес розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу, виокремлюємо: принцип функціонального аналізу рухових дій; принцип структурності побудови системи рухів; принцип цілісності дії та принцип свідомої цілеспрямованості системи рухів.

Принцип функціонального аналізу рухових дій полягає у виявленні взаємозв'язку між певними біомеханічними характеристиками рухових дій, що виконуються, або характеристиками самої людини, і результатами її рухової діяльності. Це означає, що кінезіологія вивчає функціональну залежність між властивостями і станом системи, явища чи процесу. При цьому не ставиться завдання вивчити внутрішню причинну структуру явищ, а досліджується лише їх функція. Залежності, що виявляються між будовою системи та її функцією, мають переважно статистичний (імовірний) характер. Тут розглядають функцію усєї системи в цілому, не вивчаючи її внутрішніх механізмів. Усі рухові дії людини повністю підпорядковуються законам

класичної механіки, які діють на певних рівнях. У загальному вигляді застосування цього принципу має у своїй основі системний синтез дій з використанням кількісних характеристик, зокрема моделювання рухів. Функціональний аналіз дозволяє констатувати ті чи інші недоліки техніки і тактики, проте не дає відповіді на запитання «чому», тобто не дозволяє розробити чіткі рекомендації для їх усунення.

Принцип структурності побудови системи рухів означає, що людина розглядається, як система, що рухається, а самі процеси руху – як системи рухів, що розвиваються. Цей принцип ґрунтується на таких прийомах розумової діяльності щодо вивчення рухових дій людини, як аналіз і синтез. Принцип реалізований у теорії структурності рухів, закладеної М. Бернштейном, який писав, що рухи людини – це не ланцюжок деталей, а структура, яка диференціюється на частини [27]. Тобто усі рухи людини взаємопов'язані, і саме ці структурні зв'язки визначають цілісність та досконалість рухових дій.

Принцип цілісності дії означає, що всі рухи людини створюють одне ціле, спрямоване на досягнення єдиної мети; зміна кожного руху так чи інакше впливає на всю систему рухів. Такий підхід до техніки рухових дій, як до предмету навчання, спрямований проти метафізичного розділення цілого без урахування взаємодії його елементів. Кінезіологія, як експериментальна наука, опирається на результати експериментів та спостережень. За допомогою різних приладів реєструються кількісні характеристики рухових дій (наприклад: траєкторія, швидкість, прискорення, зусилля тощо), які дозволяють розрізняти рухи і порівнювати їх між собою. За даними характеристиками систему рухів умовно поділяють на окремі складові частини, вивчаючи склад системи за її окремими елементами. Вивчаючи зміни кількісних характеристик, виявляють, як окремі елементи впливають один на одного і визначають причини цілісності системи.

Принцип свідомої цілеспрямованості системи рухів означає, що людина свідомо ставить мету і керує цілком свідомими рухами для

досягнення цієї мети. На вищому рівні системного аналізу можна моделювати рухові дії, зокрема використовуючи інформаційні технології, шукати оптимальні варіанти дій. Системний аналіз і системний синтез рухових дій неподільно пов'язані між собою та передбачають ретельне і повне виконання всіх конкретних завдань кінезіології. Цей принцип дає можливість розробляти індивідуальні раціональні зразки техніки для конкретних осіб на даний період і для конкретних умов виконання рухових дій.

До *принципів підготовки фахівців ФКіС* відносимо: принцип гуманістичної орієнтації; принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості; принцип всебічного розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості; принцип індивідуалізації; принцип зв'язку фізичної підготовки з іншими видами діяльності; принцип студентоцентрованості; аксіологічний принцип.

Принцип гуманістичної орієнтації. Гуманізація фізкультурної освіти актуалізує проблему вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту на основі розробки особистісно-орієнтованих технологій, забезпечує умови особистісного розвитку студента, його самореалізації у фізичній культурі і спорті, сприяє підвищенню фізичного і розумового потенціалів, формування світогляду, духовних зразків поведінки. Гуманізація професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту передбачає: закладку у майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту основ гуманістичного світогляду та духовних цінностей цивілізованого світу; упровадження у процес підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до професійної діяльності гуманітарних технологій, які сприяють підвищенню комфортності та ефективності умов розвитку особистості студента; заміну репродуктивної по характеру пізнавальної діяльності студентів на діяльність дослідницьку; підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, їх мобільності до сприйняття інноваційних процесів,

оволодіння сучасними оздоровчими технологіями, їх упровадження в практичну діяльність [29; 92].

У контексті розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу цей принцип вказує, що фахівець з фізичної культури і спорту не тільки навчає необхідним руховим умінням і навичкам, але і здатний сформувати особистісні якості, ціннісні орієнтації, гуманістичний світогляд. У першу чергу йдеться про цінності, основу яких складають загальнолюдські цінності, детерміновані якостями особистості (емпатією, толерантністю, людяністю, моральністю та ін.); інтелектуальні цінності фізичної культури (інтелектуальний потенціал фізичної культури особистості); інтенційні цінності фізичної культури (мотиви, інтереси, потреби, бажання займатися фізкультурно-спортивною діяльністю, вести здоровий спосіб життя); здоров'я як цінність [154].

Принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості. Мотивація є стрижнем, навколо якого вибудовуються основні якості вчителя, оскільки від того, чим мотивує вчитель свою готовність до інноваційної професійної діяльності, залежить характер його участі в інноваційних процесах, досягнуті результати у фізичному вихованні учнів. Мотиваційно-ціннісна спрямованість діяльності вчителя знаходить свій вияв у творчій ініціативі, установці на пошук інноваційних знань, інноваційних способів вирішення практичних завдань, отримання якісно нового педагогічного результату.

Принцип всебічного розвитку особистості. Принцип всебічного розвитку особистості передбачає гармонійне поєднання фізичного розвитку особистості з формуванням її духовних, психічних, аксіологічних, соціальних та інших аспектах. Цей принцип знайшов відображення у працях відомих вітчизняних психологів Л. Виготського, В. Зінченко, О. Леонтєва, С. Рубінштейна. У процесі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу

цей принцип передбачає органічний зв'язок з розумовим, трудовим, моральним і естетичним вихованням та різнобічне формування рухових умінь і озброєння спеціальними знаннями.

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує викладачів так організувати професійну підготовку студентів спеціальностей «Фізична культура і спорт», щоб вона виконувала оздоровчу, профілактичну і розвиваючу функції.

Планування кожного заняття фізичними вправами залежить від загального стану і послідовності вирішення завдань оздоровлення та фізичного вдосконалення; регламентації навантажень та адекватності їх застосування; адаптації до навантажень і загалом до вправ; строгого дозування навантажень і послідовного їх збільшення; поєднання результативності занять з їх безпекою.

Принцип індивідуалізації. Якість розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту значною мірою залежить від вирішення питання про врахування індивідуальних здібностей та нахилів студентів. Принцип індивідуалізації в системі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту може бути реалізовано на основі оцінки індивідуальних відмінностей у розвитку складових кінезіологічної компетентності через визначення відповідних показників (обсяг кінезіологічних знань; рухова культура, фізичний розвиток; мотивація професійного розвитку, потреба у досягненнях; волева регуляція, володіння методикою навчання руховим діям), тобто диференціації студентів.

Під час здійснення диференціації студентів слід раціонально підходити до вибору засобів, методів та форм педагогічного впливу, що відповідають і сприяють індивідуальному розвитку кінезіологічної компетентності. У процесі навчання руховим діям відсутність індивідуального підходу та постійного зворотного зв'язку з тим, кого навчають, призводить до

формування помилкових рухових стереотипів, які дуже складно, а у деяких випадках навіть неможливо скоригувати [167].

Принцип зв'язку фізичної підготовки з іншими видами діяльності висловлює прикладну спрямованість всієї системи фізичного виховання. Отримання людиною всебічної фізичної підготовки задовольняє не тільки його особисті потреби, але і запити суспільства. Реалізація цього принципу в процесі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу здійснюється через виконання наступних вимог:

1) зміст професійної підготовки фахівців ФКіС має передбачати формування, перш за все, життєво важливих рухових умінь (у силових тренуваннях, ходьбі, бігу, стрибках, плаванні тощо). Ця вимога має бути втілена в змісті навчальних програм;

2) кінезіологічною підготовкою необхідно створювати умови для якомога ширшої фізичної підготовленості фахівця ФКіС, аби його загальний рівень фізичної працездатності дозволяв освоювати інші найрізноманітніші трудові дії, зокрема військові, що є актуальним у сучасних реаліях нашої держави;

3) максимально використовувати заняття фізичними вправами для трудового та патріотичного виховання, що передбачає підготовку фахівців ФКіС як учасників суспільства до діяльності у різних сферах суспільного виробництва, а також забезпечення безпечного рівня життєдіяльності особистості у навколишньому середовищі.

Принцип студентоцентрованості передбачає повагу й увагу до розмаїтості студентів та їхніх потреб, уможлиблюючи гнучкі навчальні траєкторії, застосування різних способів подачі матеріалу, гнучке використання різноманітних педагогічних методів, регулярне оцінювання і коригування способів подачі матеріалу та педагогічних методів, заохочення у студентів почуття незалежності водночас із забезпеченням належного наставництва і підтримки з боку викладача, розвиток взаємоповаги у

стосунках студента і викладача, наявність належних процедур реагування на студентські скарги. Принцип студентоцентрованого навчання впливає на способи подачі освітніх програм та оцінювання результатів, що стимулює студентську мотивацію, саморефлексію та залучення в освітній процес.

Принцип студентоцентрованості у процесі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу передбачає посилення уваги викладача до використання різноманітних форм співробітництва всіх учасників освітнього процесу, встановлення між ними позитивних партнерських стосунків, створення сприятливих організаційно-педагогічних умов, за яких успішно розвивається фізична культура студентів (розвиток власних фізичних якостей, прагнення до фізичного самовдосконалення, урахування спортивних уподобань).

Аксіологічний принцип у фізичному вихованні передбачає спрямованість процесу на усвідомлення цінності фізичного виховання у різні проміжки світової історії, цінності фізичного виховання та спорту в умовах різних соціальних систем, аксіології спорту вищих досягнень, гуманістичних цінностей олімпійського руху, виховних та освітніх цінностей олімпізму. Цьому сприяє формування мотивації студентів до оволодіння професійно-важливими якостями, знаннями та вміннями. Мотивація студентів є результатом свідомої та активної участі студента в процесі своєї професійної підготовки на засадах аксіології. У процесі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу цей принцип передбачає вдосконалення рухових якостей студентів, їх моторних здібностей у єдності із духовними і моральними якостями, властивими суспільно-активній особистості.

Важливим було дотримання цих загальнодидактичних і специфічних принципів підготовки фахівців ФКіС у процесі реалізації педагогічних умов розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу. Зокрема, на

принципи гуманістичної орієнтації, пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості, всебічного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості, аксіологічний принцип та принцип студентоцентрованості ми спіралися під час реалізації першої педагогічної умови. Реалізація другої педагогічної умови відбувалася на основі загальнодидактичних принципів. Урахування третьої педагогічної умови обумовило потребу вдосконалення змісту дисциплін, вивчення яких відбувалося з дотриманням специфічних принципів кінезіології функціонального аналізу рухових дій; структурності побудови системи рухів; цілісності дії; свідомої цілеспрямованості системи рухів.

Відповідно процес розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу забезпечується виокремленими нами *педагогічними умовами розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу* (стимулювання мотивації до розвитку рухових якостей через організацію систематичного відкритого моніторингу індивідуальних досягнень кожного; урахування індивідуального характеру засвоєння кінезіологічних знань з колективною організацією навчальної діяльності студентів через диференціацію змісту навчання; інтеграція інноваційних видів рухової активності та варіативних дидактичних матеріалів через індивідуалізацію навчально-тренувального процесу). Для їх упровадження доцільними є:

- методично виважене розроблення й упровадження на теоретичних і практичних заняттях інновацій;
- реалізація диференційованого та індивідуального підходу до студентів;
- використання у професійно-педагогічній підготовці майбутніх фахівців ФКіС інтерактивних, ігрових, проєктних технологій;
- широке застосування в освітньому процесі проблемного навчання, що забезпечує інтеграцію складових кінезіологічної компетентності студентів;

- упровадження в освітній процес інформаційно-комунікаційних технологій (комп'ютерно орієнтованих методів навчання, а також ІКТ, що використовується в галузі ФКіС);

- поєднання традиційних форм навчання майбутніх фахівців ФКіС з лабораторними роботами з визначення індивідуальних характеристик, майстер-класами, тренінгами;

- відкрите оцінювання та контроль освітнього процесу із застосуванням адекватних форм, методів і засобів;

- неперервний моніторинг професійно-педагогічних компетентностей студентів і коригування освітнього процесу за його результатами;

- розширення самостійної навчальної діяльності студентів.

Процес розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу передбачає вдосконалення *змісту* (удосконалення змісту дисциплін: Анатомія людини, Фізіологія людини, Вступ до спеціальності, Теорія і методика викладання обраного виду спорту, спецкурси «Теорія і методика викладання атлетизму», «Силові види спорту», «Неолімпійські види спорту»), *методів* (створення ситуації зацікавленості, проблемне навчання, позитивний приклад, інтерактивні, ігрові, проєктні, методи навчання руховим діям) і *засобів* (системи фізичних вправ, ІТ) навчання та *форм* (проблемна лекція, семінари, практичні заняття, лабораторні роботи з визначення індивідуальних характеристик, майстер-класи, тренінги, самостійна робота) організації навчальної діяльності студентів. Більш детально особливості реалізації моделі із зазначенням авторських напрацювань та рекомендацій щодо застосування авторської методики мова піде у пункті 2.3.

У моделі відповідно до визначеної мети відображено розвиток складових компонент кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту: *мотиваційний компонент* (включає мотиви, цілі, цінності, потреби в руховій діяльності, стійкий інтерес студента до розвитку

свого кінезіологічного потенціалу); *діяльнісно-когнітивний компонент* (визначається кінезіологічними вміннями, в процесі опанування яких компетентність розвивається і реалізується, а також знаннєву основу розвитку компетентності); *рефлексивний компонент* (містить прагнення до кінезіологічного саморозвитку та самовдосконалення, а також рефлексію власної рухової діяльності).

Їх детальна характеристика представлена в пункті 1.3.

Модель розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі професійної підготовки включає діагностику рівнів її розвитку, яка базується на *критеріях і показниках*: потребнісний критерій (показник – потреба розвитку кінезіологічної компетентності), практично-предметний критерій (показники – обсяг кінезіологічних знань, рівень кінезіологічних умінь; методичні навички розвитку кінезіологічних умінь), поведінковий критерій (показник – рефлексія) (більш детально описано у пункті 3.1), завдяки яким схарактеризовано три *рівні розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту*: низький, середній, високий. Більш детально вони описані у розділі 3 (п. 3.1).

Результатом реалізації моделі є позитивна динаміка розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС, котра полягає в підвищенні мотивації до розвитку кінезіологічної компетентності, зростанні потреби у руховій діяльності, набутті кінезіологічних знань, умінь, навичок та особистісних якостей, розвиток яких дає змогу розв'язувати творчі професійні завдання з формування рухових дій, умінь та навичок, а також рефлексії.

Отже, розроблена модель розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу – це цілісна відкрита система структурних (мета, диференційований підход, принципи, сутність та структура кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, рівні її

сформованості) і функціональних (практична реалізація кінезіологічної підготовки, оцінювання розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту) компонентів, що знаходяться у взаємозв'язку та взаємодії і спрямовані на забезпечення освітньої діяльності студентів ЗВО спеціальностей галузі ФКіС з метою вирішення завдань якісної спортивно-педагогічної підготовки до професійної діяльності.

2.3. Особливості реалізації моделі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу

Процес розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу передбачає вдосконалення змісту, методів і засобів навчання та форм організації навчальної діяльності студентів через реалізацію виокремлених нами педагогічних умов.

Аналіз змісту науково-методичного забезпечення професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту показав, що на кожному етапі є можливості для розвитку кожного з компонентів кінезіологічної компетентності.

За логікою нашого дослідження закономірним є розкриття методів і прийомів та форм організації навчання, які застосовувались у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, зокрема при викладанні дисциплін циклу професійної та практичної підготовки, які забезпечували формування компонентів кінезіологічної компетентності. Поняття «метод навчання» педагоги трактували по різному. Одні автори трактують його як «спосіб передачі іншим пізнаного» або відносили до нього «взагалі всі способи, прийоми й дії вчителя». Інші розглядали метод навчання як «сукупність координованих прийомів викладання» [12, с. 108]. Ми використовуємо:

- 1) словесні методи – джерелом знання є усне або друковане слово;

2) наочні методи – джерелом знань слугують спостережувані предмети, явища, наочні приладдя;

3) практичні методи – учні одержують знання й виробляють уміння, виконуючи практичні дії.

Дефініція «організаційна форма навчання», на думку Е. Скибицького, є відносно стійкою структурою емоційно-інтелектуальної взаємодії учасників навчання, що здійснюється в установленому порядку й певному режимі, зміст якої залежить від цілей навчання, специфіки навчальної інформації, методів та умов навчання [198, с. 63].

У Законі «Про вищу освіту» (2017) у статті 50 указано, що «освітній процес у закладах вищої освіти здійснюється за такими формами: 1) навчальні заняття; 2) самостійна робота; 3) практична підготовка; 4) контрольні заходи. Основними видами навчальних занять у закладах вищої освіти є: 1) лекція; 2) лабораторне, практичне, семінарське, індивідуальне заняття; 3) консультація» [79].

До традиційних форм організації навчального процесу (видів навчальних занять) Т. Туркот зараховує: лекції; семінари; практичні заняття (лабораторні роботи, лабораторний практикум); самостійну аудиторну роботу студентів; самостійну позааудиторну роботу студентів; консультації; заліки, екзамени, курсове проєктування (курсіві роботи); дипломне проєктування (дипломні роботи); усі види практик [218].

Розглянемо детально методи навчання в межах кожної з організаційних форм, які ми пропонуємо застосовувати в процесі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту на засадах диференційованого підходу у процесі професійної підготовки через реалізацію виокремлених нами педагогічних умов.

Реалізація першої педагогічної умови вимагала стимулювання мотивації до розвитку рухових якостей через організацію систематичного відкритого моніторингу індивідуальних досягнень кожного. Найбільшого вираження ця умова отримала у процесі вивчення спецкурсу «Неолімпійські

види спорту» та дисциплін «Вступ до спеціальності» і «Теорія і методика обраного виду спорту». Потреба розвитку кінезіологічної компетентності стимулювалася на проблемних лекціях та семінарах з використанням інтерактивних методів навчання, створенням ситуацій зацікавленості, а також через залучення інформаційних технологій і засобів для організації самостійної роботи.

Основними завданнями вивчення «Вступу до спеціальності» на першому році навчання є формування в студентів уявлення про сучасний характер функціонування сфери фізичного виховання, спорту та фізкультурно-оздоровчих послуг, специфіку майбутньої професійної діяльності фахівця за спеціальністю «Фізична культура і спорт». На основі аналізу психолого-педагогічної літератури, власних спостережень, ми вважаємо, що на практичних заняттях з цієї дисципліни обов'язковим елементом навчання є складання студентами портфоліо на тему «Специфіка майбутньої професійної діяльності», що спрямоване на вироблення у них навичок рефлексії. Відповідно забезпечується розвиток саме рефлексивного компонента кінезіологічної компетентності, що підтверджують результати реалізації розробленої моделі.

З цієї точки зору важливою та доцільною є розробка спецкурсу «Неолімпійські види спорту» (додаток Г). Як показують результати спостережень та бесід з фахівцями ФКіС, кінезіологічна діяльність студентів в процесі занять різними видами спорту буде успішною не лише за рахунок використання доступних засобів і методів, що застосовуються в навчанні техніко-тактичних дій, а й завдяки активізації морального виховання відповідно до морально-етичних та філософських принципів цих видів спорту (наприклад, в сумо – поважати старших, говорити правду, прислухатися до думки оточуючих, працювати з повною віддачею сил, володіти ініціативою в будь-якому починанні, діяти рішуче). Таким чином, відбувається задоволення індивідуальних запитів і потреб особистості майбутнього фахівця ФКіС; поєднання навчальних і виховних впливів через

моніторинг спортивних досягнень кожного; активізація навчально-пізнавальної діяльності через моніторинг нахилів та інтересів кожного. Відповідно забезпечується розвиток саме мотиваційного компонента кінезіологічної компетентності, що підтверджують результати реалізації розробленої моделі.

На другому році навчання збільшується частка методичних дисциплін загально-професійного та професійно-практичного циклу. До них можна віднести такі дисципліни, як *«Теорія і методика фізичного виховання»*, *«Загальна теорія здоров'я»*, *«Основи науково-дослідної роботи»*, *«Педагогіка»*, *«Психологія»*, *«Масаж загальний та самомасаж»*, *«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»*, *«Методика навчання основ здоров'я»* та ін. тобто відкриваються можливості для формування діяльнісно-когнітивного компонента кінезіологічної компетентності в аспекті оволодіння майбутніми фахівцями методикою навчання руховим діям.

Оскільки лекція як організаційна форма навчання супроводжується переважно пасивним сприйняттям інформації, вважаємо за необхідне навести прийоми активізації уваги, які, на нашу думку, є ефективними, *аби лекція носила проблемний характер і сприяла становленню мотивації студентів до розвитку кінезіологічної компетентності:*

1) нестандартність початку лекції. вступна частина лекції повинна викликати емоцію подиву в студентів;

2) проведення контролю знань перед лекцією (5-7 хвилин);

3) завдання перед лекцією: перед початком лекції можна запропонувати студентам записати на аркуш відповіді на кілька запитань: *«Про що, судячи з назви, піде мова під час лекції?»*, *«Про що я розраховую дізнатися з лекції?»*, *«Що я вже знаю з цієї теми?»* тощо;

4) запитання під час лекції. Після кожної невеликої логічної частини тексту викладач ставить один-два запитання й просить кожного студента написати відповіді на аркуші. Потім відповіді можна зібрати й поставити оцінки;

5) застосування карток-сигналів: на лекції можна використовувати картки-сигнали, наприклад, «згоди» або «незгоди». Час від часу викладач може зупинитися й просити всіх показувати за допомогою карток своє розуміння або нерозуміння змісту лекції; знак оклику означає, що все ясно, знак питання – щось неясно, є питання;

6) метод-пиктограм, застосовуючи який, студенти мають скласти конспект лекції (або її частини), але не за допомогою слів, а за допомогою малюнків і символів; слухачі змушені «переводити» слова лектора в образи. Для цього необхідно виділяти ключові ідеї, узагальнювати сказане, підбирати образи й символи, які підходять за змістом, розташовувати їх на аркуші так, щоб було видно, та відображати існуючі між ними взаємозв'язки. Ця робота вимагає більшої уваги й інтелектуальної напруги, ніж запис слів. Унаслідок цього досягається більш глибоке розуміння й засвоєння матеріалу;

7) активна пауза, у процесі якої лектор у фазі фізіологічного зниження уваги застосовує фізкультхвилинки;

8) створення ефектної кульмінації на етапі завершення лекції: пропозиція студентам самим зробити висновки за змістом лекції; прохання відповісти на низку запитань; продемонструвати відеофрагмент або текстовий слайд, розказати цікавий факт тощо.

У рамках *методу створення ситуації зацікавленості* проводилася *проблемна лекція з аналізом конкретних ситуацій*. У даному випадку лектор пропонував не запитання, а наводив конкретну життєву професійну ситуацію. Важливим є те, що вирішення проблемних ситуацій вимагає наявності у студентів комплексних знань із різних дисциплін.

Наприклад, у ході лекції на тему «Розвиток і становлення бодібілдингу» викладач наводить таку ситуацію: «У 1920-1930 роки ХХ ст. стало очевидним, що між розвитком фізичних даних і здоров'ям існує тісний взаємозв'язок і що вправи з обтяженнями є кращим способом домогтися розвитку мускулатури. Однак багато спортсменів того часу вважали, що заняття з обтяженнями не можуть дати всебічного розвитку, такого, котре давали заняття різними видами

спорту і зневажали силовий спорт. Запитання: що саме сприяло зміні суспільної думки про вплив занять з обтяженнями на статуру і стало поштовхом до розвитку бодібілдінгу?

Відповідь: конкурси на кращу статуру серед чоловіків».

У рамках *методу створення ситуації зацікавленості* проводилася й так звані *лекції-візуалізації* передбачали використання викладачем різних видів інформації: текстової, аудіо, графічної, анімації, відео та ін., які не лише доповнюють словесну інформацію, а й самі виступають носіями змістової інформації. Підготовка до лекції полягала в реконструюванні, перекодуванні змісту лекції або її частини у візуальну форму для подання студентам через технічні засоби. Читання лекції-візуалізації зводилась до вільного, розгорнутого коментування підготовлених матеріалів. У такій лекції важливі візуальна логіка, ритм подачі матеріалу, його дозування, майстерність і стиль спілкування викладача з аудиторією. Наприклад, такий вид лекції доцільний для викладання теми «Історія виникнення силових видів спорту». Лектор представляв на слайдах певну частину матеріалу з подальшими коментарями і запитаннями до студентів (рис. 2.3, 2.4).

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

- спеціально підготовлене навчальне відео для створення уяви у студентів про траєкторії рухів і схему рухових дій, а так само поділу рухової дії на елементи, фази, частини для успішного їхнього освоєння майбутніми фахівцями й формування навичок навчання руховим діям різних вікових і статевих контингентів населення (рис. 2.5);

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

- презентація лекційного матеріалу за допомогою проєкційної техніки з описом відео, анімації текстовими коментарями (рис. 2.3).

У кінці XIX ст. у Росії видавалися атлетичні журнали «Геркулес», «Красота й сила» та ін., що пропагували силові вправи, видавалися друковані листівки із зображенням знаменитих спортсменів.



Рис. 2.3. Фрагмент матеріалів до лекції-візуалізації

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

Запитання до аудиторії

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

2. Як виконується поштовх і ривок однією рукою?

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

Рис. 2.4. Фрагмент матеріалів до лекції-візуалізації із створенням ситуації зацікавленості



Рис. 2.5. Навчальне відео для створення уяви у студентів про траєкторії рухів

Іншою організаційною формою навчання майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту є *семінарське заняття*. Ми згодні з В. Ортинським, що семінар (від лат. *seminarium* – розсадник) – вид навчальних занять практичного характеру, спрямований на поглиблення, систематизацію, розширення, деталізацію й закріплення теоретичного матеріалу; контроль знань, здобутих у результаті самостійної позааудиторної роботи над першоджерелами, документами, додатковою літературою тощо; на вироблення вмінь і навичок самостійної роботи з інформацією; формування самостійності суджень; розвиток логічного мислення; уміння відстоювати власні думки, аргументувати їх на основі наукових фактів; оволодіння культурою толерантності тощо [164, с. 232].

У процесі формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту доцільними є як традиційні, так й інноваційні форми семінарських занять (за А. Алексюком [11]). До них ми віднесли такі, як:

- семінар запитань і відповідей із подальшим їх обговоренням;
- семінар-конференція, коли студенти завчасно готують доповіді (реферати), виступають з ними та відповідають на запитання колег;
- семінар-дискусія, коли студенти завчасно готуються до дискусії та розгортають її безпосередньо на занятті.

Доцільно впроваджувати на семінарських заняттях *інтерактивні технології навчання* для опрацювання переважно вузлових проблемних тем курсу та питання, які є найбільш важкими для розуміння та засвоєння. Разом з тим, теоретичні питання (терміни, дефініції, поняття, класифікації, ознаки тощо), які потребують запам'ятовування, доцільно оцінювати у формі тестування та бліц-опитування.

Проведення семінару запитань і відповідей передбачає реалізацію трьох технологічних стадій, які є загальноприйнятими у педагогічній практиці. С. Сатикова до них відносить такі стадії: підготовчу, дискусійну та

аналітичну [156]. На підготовчій стадії викладач повинен вирішити такі завдання:

1) сформулювати проблему і мету дискусії. У нашому випадку метою круглого столу є інтеграція різних думок щодо методів управління мотивацією споживачів фітнес-послуг;

2) створити необхідну мотивацію, тобто викласти проблему, показати її значущість, виявити суперечності, визначити очікуваний результат (рішення). Разом з тим, важливо створити доброзичливу атмосферу на занятті;

3) уточнити поняттєвий апарат з метою однозначного семантичного розуміння термінів, понять тощо. До таких понять ми віднесли «мотив», «мотивація», «мотиватори», «потреба»;

4) установити регламент виступів;

5) сформулювати правила ведення дискусії, основне з яких, – «виступити повинен кожен студент». Крім того, викладач наголошує на необхідності уважно вислуховувати доповідачів, не допускати повторень та особистої конфронтації;

6) підготувати відповідну атрибутику та матеріали: фломастери, аркуші паперу, дошку тощо. Тривалість підготовчої стадії тривала 2-15 хвилин (приблизно, 1/6 часу дискусії).

Дискусійна стадія передбачає колективне обговорення поставленої проблеми за такими питаннями, як «Перелік мотивів», «Методи з'ясування мотивів», «Технології управління мотивацією». Основним завданням цієї стадії було зібрати максимум ідей та пропозицій. Виступаючи, кожен може відразу внести свої пропозиції, а може спочатку просто виступити, а пізніше сформулювати свої пропозиції. Викладач має управляти процесом обміну думок та, у разі необхідності, тактовно зупиняти доповідачів, спрямовуючи їх до запланованого регламенту. Разом з тим, викладач повинен підтримувати високий рівень активності всіх учасників, не допускати надмірної активності одних студентів за рахунок інших; повинен записувати основні ідеї та

суперечності, оперативно проводити аналіз висловлених ідей, думок, позицій, пропозицій перед тим, як переходити до наступного витка дискусії. Тривалість етапу обговорення повинна бути не менше $1/3$ всього часу.

Аналітичну стадію слід проводити одразу після дискусії. На даному етапі викладач формулює підсумки, уточнює ступінь досягнення мети, використовуючи всі записи та візуалізації, висловлює подяку всім студентам за активну участь, відзначає тих, хто допоміг у вирішенні проблеми.

Тривалість етапу підведення підсумків – до $1/6$ часу «круглого столу».

При проведенні семінарських занять досить ефективною є дискусійна техніка «Сніжний ком», метою якої є напрацювання та узгодження думок усіх членів групи. При використанні цієї техніки до активного обговорювання залучаються практично всі студенти. Кількість осіб може досягати 30-35. Для проведення цього виду дискусії необхідно підготувати значну кількість карток (половина аркуша А 4) і маркери.

Етапи проведення.

1. Студентам роздають по 4-8 карток. Кожному пропонується написати по 4-8 варіантів вирішення того чи іншого питання. На кожній картці пишеться тільки один варіант.

2. Студенти об'єднуються в пари. У результаті обговорення пара відбирає найбільш узгоджені пропозиції-картки. Їх має бути трохи більше половини від загальної суми карток (наприклад, з 10 карток залишити тільки 6).

3. Студенти об'єднуються в четвірки і також шляхом дискусії в мікрогрупах залишають трохи більше половини карток від загальної суми (наприклад, з 12 залишити 7).

4. Представник від групи захищає загальні напрацювання, демонструючи картки аудиторії. Після цього картки, зафіксовані на дошці, коментуються кожною групою, а потім проводиться класифікація й систематизація пропозицій, виділяються схожі варіанти.

Наприклад, у межах дисципліни «Професійна майстерність» за допомогою техніки «Сніжний ком» здійснювалось обговорення проблеми «Фактори успіху в діяльності фахівця з фізичної культури та спорту», що було направлено на розвиток мотиваційного та рефлексивного компонентів кінезіологічної компетентності.

Процес організації *самостійної роботи* передбачав виконання майбутніми фахівцями з фізичної культури та спорту таких видів робіт: пошук та аналіз текстової та відеоінформації, за необхідності її заучування; відпрацювання рухових навичок; проєктування професійних продуктів (фітнес-програми, програми силових тренувань, рекреаційні програми); організація та участь у фізкультурно-оздоровчих заходах тощо.

Для дотримання другої педагогічної умови передбачено вдосконалення змісту дисциплін «Анатомія людини», «Фізіологія людини» та посилення міжпредметних зв'язків цих дисциплін з вивченням біомеханіки, а також диференціацію змісту цих дисциплін, де враховано індивідуальний характер засвоєння кінезіологічних знань в межах групового навчання. Дієвими для другої педагогічної умови були форми групового навчання (лекції, лабораторні заняття з визначення індивідуальних характеристик фізичного розвитку) з використанням проблемних, у т.ч. проєктних, та інтерактивних методів.

На нашу думку, *зміст професійної підготовки* майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту має бути скореговано у напрямі забезпечення розвитку діяльнісно-когнітивного компонента кінезіологічної компетентності.

На I курсі професійної підготовки фахівців ФКіС передбачена значна кількість дисциплін природничо-наукової (фундаментальної) підготовки та дисциплін загальнопрофесійної підготовки. При цьому формування у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту базових рухових навичок, тобто діяльнісно-когнітивного компонента кінезіологічної компетентності, має забезпечити дисципліна «Основні засоби фізичної культури у навчальних

зкладах» («Гімнастика», «Спортивні та рухливі ігри», «Легка атлетика», «Плавання», «Спортивні танці», «Лижна підготовка», «Футбол і міні-футбол»). Разом з тим, у процесі вивчення цих дисциплін є можливість для розвитку мотиваційного та частково для розвитку рефлексивного компонента в аспекті формування вольових якостей особистості майбутнього фахівця. Паралельне викладання таких фундаментальних дисциплін, як «Анатомія людини», «Біохімія», «Фізіологія людини» та «Біологія», буде сприяти розвитку кінезіологічних знань, тобто забезпечить формування діяльнісно-когнітивної складової кінезіологічної компетентності. Серед дисциплін професійної і практичної підготовки формування цієї складової кінезіологічної компетентності буде забезпечувати вивчення дисципліни «Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності». Важливим результатом професійної підготовки на I курсі навчання є формування у майбутніх фахівців навчальної і професійної мотивації.

На III курсі значно збільшується обсяг дисциплін циклу професійної і практичної підготовки, зокрема розвиток кінезіологічної компетентності забезпечує вивчення таких дисциплін: «Основи раціонального харчування», «Діагностика і моніторинг стану здоров'я», «Біомеханіка», «Медико-біологічні аспекти рухової активності», «Педагогічна майстерність» та ін. Наприклад, курс «Біомеханіка» направлений на знайомство студентів з біомеханічними основами фізичних вправ, зокрема з основами спортивної техніки, а також на опанування знаннями, необхідними для ефективного використання фізичних вправ у якості засобів фізичної культури і підвищення рівня спортивних досягнень. У результаті вивчення курсу студенти повинні оволодіти біомеханічним обґрунтуванням техніки фізичних вправ та методів дослідження, які дозволяють розкрити специфіку фізики живого, розуміти сутність елементів рухів у руховій діяльності. Крім вирішення освітніх завдань в процесі вивчення біомеханіки, важливо вирішувати завдання виховного характеру, використовуючи отримані знання

для формування діалектико-матеріалістичного світогляду, використовуючи різноманітний матеріал про форми руху матерії і їх розвитку.

На IV році навчання частка дисциплін циклу професійної і практичної підготовки складає більше половини від загального часу. До дисциплін, що забезпечують розвиток кінезіологічної компетентності, ми відносимо курси «Професійна майстерність (за професійним спрямуванням)», «Фітнес-технології», «Психофізіологія рухової активності», «Основи теорії та методики підготовки спортсменів» та проходження практики за профілем майбутньої роботи.

Також вдосконалення змісту передбачає модифікацію робочих програм, розробку або оновлення навчально-методичних комплексів інших фахових дисциплін з інших видів спорту (плавання, спортивних ігор, туризму та інших) для відновлення або збагачення рухового досвіду і рухів складної координації і структури (стрибки, метання, лижі, слалом, гребля тощо) (рис. 2.6).

У контексті теоретичної професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту *лекція* посідає домінуюче місце. Її мета – формування системної орієнтовної основи для подальшого самостійного засвоєння студентами теоретичних знань, а перевага її полягає в найбільш економному способі отримання спеціальної інформації.

Учені А. Алексюк [11], З. Курлянд [130] та ін. вказують, що лекція виконує певні функції: інформаційну, орієнтовну, пояснювальну, роз'яснювальну (полягає у використанні аргументації, логічної доказовості, на основі чого усвідомлюється наукова інформація, що стає базою для формування в студентів наукових поглядів і переконань), систематизуючу, стимулюючу (спрямована на пробудження інтересу до навчальної інформації з певної науки), виховну та розвивальну.

Під час проведення лекцій нами використовувалися такі методи навчання.

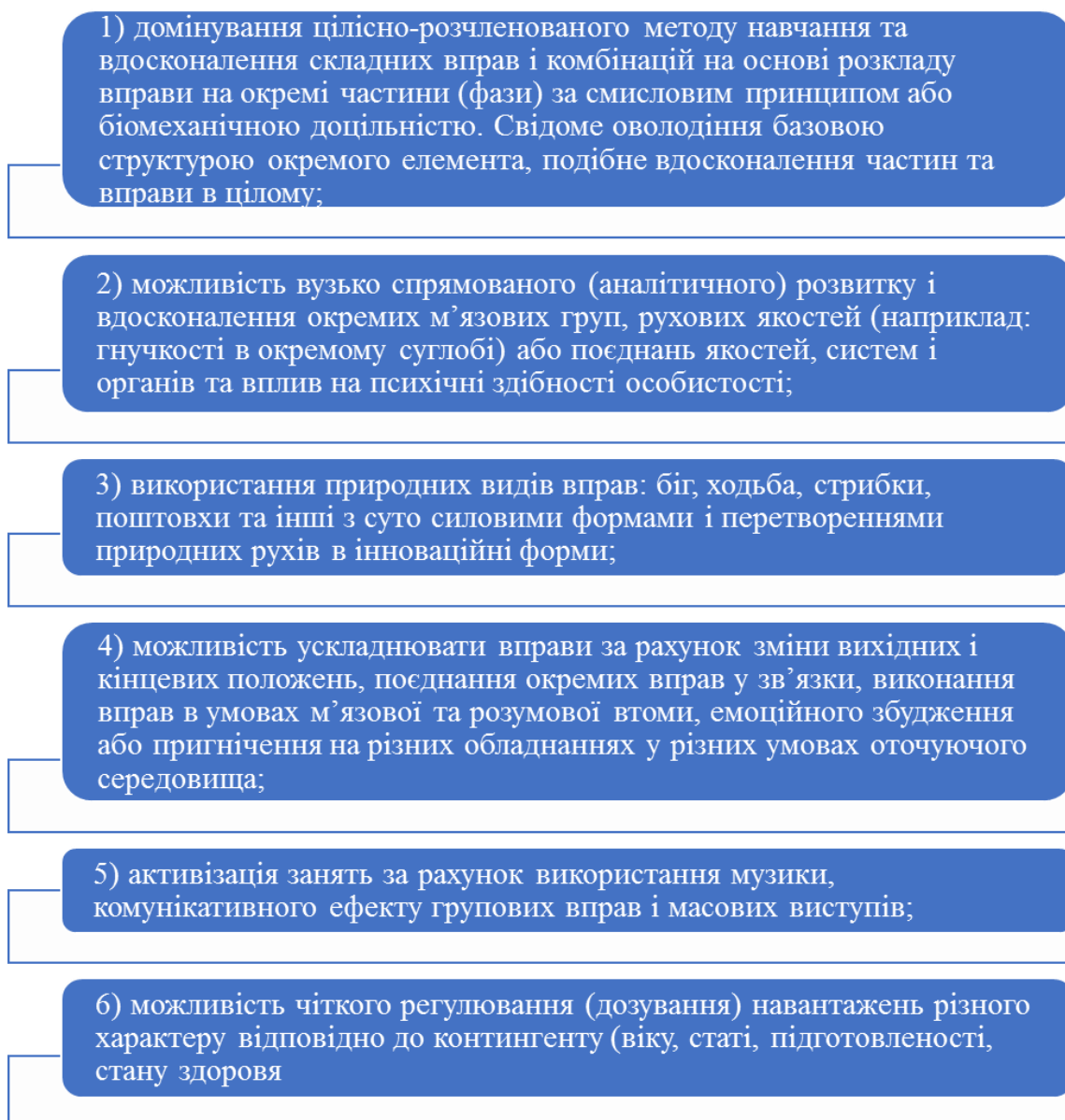


Рис. 2.6. Забезпечення розвитку діяльнісно-когнітивного компонента кінезіологічної компетентності у процесі професійної підготовки фахівців ФКіС [8; 57]

Пояснювально-ілюстративний метод характеризується тим, що студенти здобувають знання, слухаючи лекцію в «готовому» вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення. Викладач через монолог повідомляв студентам певний обсяг знань, пояснював сутність явищ, процесів, законів, правил із використанням ілюстративного матеріалу; студенти мали свідомо засвоїти пропоновану частку знань і відтворити її на

рівні глибокого розуміння, застосувати знання на практиці. У процесі формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту такий метод застосовували для передавання значного масиву фундаментальної інформації, для викладання й засвоєння фактів, підходів, оцінок, висновків, тобто цей метод забезпечував формування саме гносеологічного компонента кінезіологічної компетентності.

Монологічно-проблемний метод полягав у поданні навчального матеріалу через розв'язання проблемних ситуацій у монологі педагога, тобто лектор сам висував, розкривав і розв'язував проблемні ситуації. За монологічного проблемного викладу активізація розумової діяльності студентів досягалася за рахунок створення проблемної ситуації через постановку проблемного запитання; через використання додаткового матеріалу з елементами новизни; через емоційність викладу та збудження інтересу студентів до навчального матеріалу за допомогою наочності. У такому випадку проблемні запитання мали характерний стиль: «Чому..., хоча..?»; «Чому..., незважаючи на..?», «Якщо..., то чому..?»; «Якщо..., то чи можна..?». Наприклад, на лекції з дисципліни «Вступ до спеціальності» нами ставилися такі проблемні питання, як: «Чому важливо отримати вищу фізкультурну освіту, хоча існує думка, що важливо почати працювати вже зараз та отримувати практичні реальні навички?», «Якщо помилитися у виборі спеціалізації, то чи можна її змінити?». [43, с. 168].

Прийом евристичної бесіди. Т. Туркот вказує, що зі словесних методів саме бесіда (а не виклад) дає змогу залучити студентів до активізації мислення [218]. Завдання лектора – спланувати кроки пошуку й поділити проблемне завдання на окремі проблеми.

Наприклад, для реалізації цього прийому викладач під час вивчення «Силових видів спорту» пропонує студентам відповісти на запитання про основні завдання, які вирішуються під час тренування з різною величиною навантаження і занести відповіді у таблицю (табл. 2.4).

Характеристика основних видів навантаження

Навантаження	Критерії величин навантаження	Завдання, які вирішуються <i>(можливі відповіді студентів)</i>
Мале	Перша фаза періоду стійкої працездатності (15-20% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми)	<i>Підтримання досягнутого рівня тренovanості, прискорення процесів відновлення після попередніх навантажень</i>
Середнє	Друга фаза працездатності (40-60% обсягу роботи, що виконується до настання явної втоми)	<i>Підтримання досягнутого рівня тренovanості, вирішення окремих завдань підготовки</i>
Значне	Фаза прихованої (компенсованої) втоми (60-75% роботи, що виконується до настання явної втоми)	<i>Стабілізація і подальше підвищення тренovanості</i>
Велике	Явна втома	<i>Підвищення тренovanості</i>

При проведенні семінару-дискусії активно використовувався *інтерактивний метод «круглого столу»*, характерною рисою якого є поєднання тематичної дискусії з груповою консультацією. Основною метою проведення «круглого столу» було формування в студентів професійних умінь висловлювати думки, аргументувати свої міркування, обґрунтовувати запропоновані рішення й відстоювати свої переконання, тобто маємо спрямованість на розвиток діяльнісно-когнітивного компоненту кінезіологічної компетентності. При цьому відбувається повторення навчальної інформації, а також виявлення проблем та питань для обговорення. При проведенні «круглого столу» слід дотримуватись певних правил. Проілюструємо їх на прикладі теми «Мотивація до занять фізичною культурою та спортом різних груп населення». По-перше, це розташування учасників заняття обличчям один до одного. Такий спосіб організації сприяє зростанню активності, збільшенню числа висловлювань, можливості особистого залучення кожного студента в обговорення, підвищенню мотивації. По-друге, викладач також розташовується у загальному колі, що

створює неформальну обстановку в порівнянні з загальноприйнятою, де він сидить окремо від студентів і вони звернені до нього обличчям.

Також з метою реалізації другої педагогічної умови розвитку кінезіологічної компетентності і формування діяльнісно-когнітивного її компонента в рамках вивчення курсів «Анатомія людини», «Фізіологія», спецкурсів з силових видів спорту нами проводилися *лабораторні роботи з визначення індивідуальних морфофункціональних характеристик студентів* (додаток Д).

Для цього на практичних заняттях студентам пропонувалися протоколи лабораторної роботи. Кожен протокол лабораторного заняття має порядковий номер, тему, мету, завдання, які необхідно виконати, перелік літератури, якою можна скористатися при вивченні даної теми (з вказаними сторінками). На порожніх сторінках необхідно зробити замальовки і написи (українською і латинською мовами), скласти необхідні схеми, таблиці, графіки, діаграми, короткі нотатки тощо. Протокол закінчується висновками. Також такі роботи пропонувалися і для самостійного опрацювання. Наприклад, студентам пропонувалося спостерігати за змінами власної ваги (рис. 2.7).

Урахування третьої педагогічної умови обумовило потребу вдосконалення змісту дисциплін «Теорія і методика викладання атлетизму» та «Силові види спорту» через впровадження інноваційних видів рухової активності у силових видах спорту, зокрема, бодібілдинг, паверліфтинг, армрестлінг, вивчення яких відбувалося з дотриманням специфічних принципів кінезіології (функціонального аналізу рухових дій; структурності побудови системи рухів; цілісності дії; свідомої цілеспрямованості системи рухів). Розроблено навчальні посібники «Силові види спорту», «Основи теорії атлетизму» та варіативні дидактичні матеріали до них. Поширення набули індивідуальні навчально-тренувальні заняття, які сприяли розвитку кінезіологічних умінь та методичних навичок їх формування. Ефективними засобами реалізації третьої педагогічної умови стали системи фізичних

віку та фізичного стану; володіти базовими фітнес-технологіями з різних напрямків та видів силового фітнесу; розробляти програму профілактичних занять фізичними вправами для осіб, які мають фактори ризику виникнення захворювань серцево-судинної системи, обміну речовин, опорно-рухового апарату.

Теми практичних занять, що забезпечують формування діяльнісно-когнітивного компонента кінезіологічної компетентності можуть бути такими: 1) методи силової підготовки, особливості їх використання у фітнесі. Структура заняття. Дозування навантажень, види прогресій у силовому фітнесі; 2) техніка виконання базових та ізолюючих вправ для розвитку й корекції м'язів поясу верхніх кінцівок; 3) техніка виконання базових та ізолюючих вправ для розвитку й корекції найширших м'язів тулуба; 4) техніка виконання базових та ізолюючих вправ для розвитку й корекції м'язів черевного пресу; 5) техніка виконання базових та ізолюючих вправ для розвитку й корекції м'язів нижніх кінцівок; 6) техніка виконання вправ для розвитку гнучкості під час занять силовим фітнесом.

Теми практичних занять, що забезпечують формування рефлексивного компонента кінезіологічної компетентності, можуть бути такими: 1) програмування занять силовим фітнесом для корекції маси в чоловіків із різними типами тіло будови; 2) програмування занять силовим фітнесом для корекції маси тіла у жінок з різними типами тілобудови.

У силових видах спорту, спортсмени розмежовані на вагові категорії. І, у випадку, якщо маса тіла атлета близька або перевищує верхню межу вагової категорії, в якій він повинен виступати на майбутніх змаганнях, то потрібно зосередитись на короткотермінових зусиллях максимальної інтенсивності і менше застосовувати метод багаторазових зусиль. Якщо ж маса тіла атлета набагато менша, ніж його вагова категорія, то варто використовувати перший метод.

Спортсмени найвищої кваліфікації повинні частіше використовувати метод короткотермінових зусиль, але атлети важких вагових категорій, щоб

зберегти рівень м'язової маси, під час тренування потребують використання багаторазових підйомів навантажень (від 4 і більше) при максимальній і наближеній до неї кількості повторень за один підхід.

За Л. Матвеевим [150] розрізняють два шляхи розвитку власне силових здібностей: стимулювання м'язових напружень відбувається завдяки частим серійним повторенням вправ з фіксованими навантаженнями – значними, але не максимальними величинами; тенденція до збільшення навантаження з наближенням до максимальних значень. При цьому, як стверджує автор, обидва шляхи поєднуються в певному порядку, по чергово набуваючи провідного значення на різних етапах розвитку силових здібностей.

Найбільш спорідненим із паверліфтингом видом спорту вважається важка атлетика. І у паверліфтингу, і у важкій атлетиці перед спортсменом постає завдання підняти штангу максимально можливої ваги. З усього переліку вправ, що застосовуються в підготовці важкоатлетів, найбільше зацікавлення (з питань методики тренування) викликали присідання з штангою на плечах, тяга, поштовх і жим штанги лежачи. Щоправда, ці вправи використовуються у важкій атлетиці як допоміжні і виконуються, здебільшого після змагальних вправ. Величину ваги визначають у відсотковому відношенні до кращого змагального результату, отриманого спортсменом на останніх змаганнях. Так, зважаючи на інформацію з фахових видань, мінімальна вага, що застосовується в тренуваннях у поштовхових тягах, складає приблизно 60% і максимально 120% від межі у ривку і поштовху. Різна вага штанги по різному діє на техніку і розвиток сили. Удосконалюватись в техніці потрібно при використанні тяг з вагою 90-95% від максимального результату.

Приріст у спортивному результаті залежить від величини тренувальної ваги в тязі поштовховій і кількості підйомів штанги вагою 100% і більше. У зв'язку з цим для розвитку сили використовують тягу поштовхову з вагою штанги 100% і більше (додаток Ж).

Як бачимо, у межах цієї дисципліни можливе широке застосування диференціації для засвоєння теоретичної інформації з анатомії опорно-рухового апарату, методики розвитку силових якостей, особливостей застосування інноваційного обладнання, що буде забезпечувати формування діяльнісно-когнітивного та рефлексивного компонента кінезіологічної компетентності.

З метою розвитку кінезіологічної компетентності майбутнього фахівця з фізичної культури та спорту слід застосовувати *загальноприйняті та специфічні методи навчання руховим діям*.

Так, за М. Богеном, відповідно до закономірностей поетапного формування дій, процес навчання руховим діям складається з наступних послідовних етапів: формування знань про рухову дію, створення комплексного уявлення про рухову дію (створення зорового, логічного та кінестетичного образу); формування рухового уміння та рухових навичок [33, с. 37].

Для створення уявлення про рухову дію в процесі навчання майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту слід дотримуватися такої послідовності: 1) постановка завдань; 2) демонстрація вправи; 3) пояснення окремих основних опорних моментів, з яких складається програма дії; концентрація уваги студентів не тільки на суттєвих елементах дії, але й на логіці їх об'єднання; 4) повторна демонстрація з паралельним наданням словесної інструкції із виокремленням можливих помилок та шляхів їх виправлення та описом м'язових відчуттів.

Основним методом навчання на цьому етапі був метод суворо регламентованої вправи, із застосуванням цілісного та розчленовано-конструктивного методу, а методичними прийомами на етапі початкового розучування слугували уповільнений і розчленований показ рухової дії, перегляд малюнків, схем, відеозображень.

На етапі засвоєння рухової дії на рівні уміння здійснювалося поглиблене деталізоване розучування. Метою цього етапу був такий рівень

володіння руховою дією, який відрізняється необхідністю детального свідомого контролю за дією, невисокою швидкістю, нестійкістю і короткочасністю запам'ятовування. Основним методом формування рухової дії було практичне виконання вправи із одночасним вимовлянням студентами вголос схеми рухової дії. На цьому етапі важливим був коригуючий вплив у формі словесних вказівок та страховки.

Відомо, що запам'ятовування рухової дії пов'язане з кількістю повторень й величиною інтервалів між ними. На нашу думку, заслуговують уваги дослідження І. Абсалямової, в яких показано, що при вивченні складних за координацією рухів початківці покращують техніку виконання вправи до 5-6-ї спроби, потім якість дії стабілізується до 10-12-й спроби, після чого техніка погіршується (при оптимальному інтервалі відпочинку між спробами у 60 с). Дослідниця рекомендує початківцям виконувати навчальну дію серіями по п'ять повторень із 3-хвилинними інтервалами між серіями, усього 3-4 серії. Для ефективного засвоєння рухової дії необхідно повторювати досліджуваний матеріал ще 1-2 рази протягом першої доби з моменту його вивчення [2, с. 12].

З огляду на це, майбутнім фахівцям з фізичної культури та спорту давались домашні завдання з метою самостійного повторення засвоєних на практичному занятті технічних елементів.

На третьому етапі відбувається закріплення та подальше вдосконалення техніки рухових дій й формування рухової навички, що характеризується автоматизмом, високою швидкістю, стабільністю виконання. З метою формування навичок на практичних заняттях застосовувався метод цілісного або розчленованого практичного виконання вправи. На цьому етапі навчання рухова дія виконувалася студентами без попереднього голосного промовляння його схеми і на оптимальній швидкості для вирішення рухового завдання.

Поряд із методами стандартної повторної вправи широко застосовувалися методи варіативно-змінної вправи.

У процесі навчання руховим діям ми враховували закономірності запам'ятовування інформації. Так, за George A. Miller, у короткочасній пам'яті може перебувати не більше 7 ± 2 об'єктів, причому кількість інформації в кожному з об'єктів не має значення. Ефект первинності зникає, якщо студент не повторює інформацію (у нашому випадку, кінестетичну); якщо після пред'явлення останньої порції інформації студент повинен виконувати додаткові мнемічні дії [240].

Розглянемо специфіку навчання руховим діям на прикладі аеробіки, оскільки техніка рухів тут має складно-координаційний характер. Базовими поняттями в теорії та практиці навчання рухам в аеробіці можна назвати такі: базові кроки, послідовність навчання, комбінація, внутрішня структура комбінацій, етапи складання комбінацій, методи розучування й освоєння комбінацій, модифікація, музичний супровід, методичні прийоми навчання й управління групою.

Методика навчання студентів техніці рухів здійснювалася за такою послідовністю: 1) базові елементи (однотипні рухи); 2) серія базових елементів (модифікації елементів); 3) з'єднання (логічний перехід від одного руху до іншого); 4) комбінації (серія з'єднань, що виконуються симетрично); 5) частини комплексу (певна кількість комбінацій); 6) комплекс вправ класичної аеробіки.

Засвоєння базових рухів в аеробіці здійснювалась із застосуванням словесного методу, методом показу, цілісного та розчленованого розучування вправи. Навчання модифікації елементів проводилося за рахунок вертикального та горизонтального переміщення загального центру тяжіння, зміни площини виконання руху, різних рухів руками, головою, тулубом, поворотів тулубом тощо.

Навчання комбінаціям рухових дій реалізовувалася за допомогою переважно розчленованого розучування.

Методами розучування й засвоєння комбінацій в аеробіці слугували метод «лінійної прогресії»; метод «від голови до хвоста»; «зигзаг»; «складання» та «блок-метод» (додаток З).

Формування діяльнісно-когнітивного компонента кінезіологічної компетентності майбутнього фахівця з фізичної культури та спорту здійснювалося методом суворо регламентованої вправи із застосуванням фронтального методу – «учіння через навчання» (Жан-Поль Мартан), коли один студент навчає групу студентів. Ефективність засвоєння інформації є вищою, коли студент навчає представників іншої академічної групи або студентів молодших курсів.

Ефективними, на нашу думку, формами навчання майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту є *майстер-клас та тренінг*. Майстер-клас (від англ. *masterclass*: *master* – кращий в якій-небудь галузі + *class* – заняття, урок) – це сучасна інтерактивна форма навчання, призначена для відпрацювання практичних навичок з метою підвищення професійного рівня, а також обміну досвідом між учасниками, що об'єднує формат тренінгу та конференції. Для проведення майстер-класу запрошувався експерт – провідний фахівець у сфері оздоровчого фітнесу, який проводив заняття за такими етапами: презентація, демонстрація та обговорення.

З метою формування рефлексивного компонента кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, зокрема виховання ділових, вольових, комунікативних, лідерських та інших професійно важливих якостей майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, слід активно впроваджувати тренінгові технології, зокрема рольові ігри та види соціально-психологічного тренінгу.

Фізичні вправи є основним засобом фізичної культури людей різного віку. За їх допомогою вирішуються завдання, спрямовані на всебічний фізичний розвиток особи. Нами особлива увага була приділена силовим вправам як засобу розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС (додаток Й.1).

Вивчення техніки виконання основних вправ, що вони представляють собою поєднання гімнастичних, легкоатлетичних, стрибкових та акробатичних вправ. Шляхом біомеханічного аналізу техніки виконання вправ виявили, що для їх виконання необхідний розвиток швидкісно-силових, координаційних та інших фізичних здібностей. Виходячи з цього, було розроблено комплекси вправ (додаток Й.2), спрямованих на розвиток спеціальних фізичних здібностей (табл. 2.5).

Розглянемо особливості застосування *інформаційних технологій* у процесі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту. У сучасній освіті інформатизація процесу професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту нерозривно пов'язана із впровадженням у освітній процес досягнень сучасних інформаційних технологій. Одним з напрямків, який активно розробляється, є використання електронних навчально-методичних *засобів*, які можуть безпосередньо використовуватися для розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

Таблиця 2.5

Комплекс вправ для розвитку спеціальних швидкісно-силових здібностей

№	Вправа	Дозування	Примітка
1.	Біг, але бігові кроки виконуються ширші й вищі ніж при звичайному бігу	2x100 м	Намагатися після кожної постановки ноги на землю якомога швидше відштовхнутися
2.	Біг нагору та вниз сходами. Варіанти: наступаючи на кожну сходинку; через сходинку; через дві сходинки.	5-6 прольотів 3-4 прольоти	Намагатися після кожної постановки ноги на землю якомога швидше відштовхнутися
3.	Стрибки нагору та вниз сходами. Варіанти: на двох ногах; на одній нозі; через сходинку; через дві сходинки.	3-4 прольоти	При виконанні стрибків активно допомагати рухами рук

Практичні заняття з застосуванням інформаційних технологій характеризуються використанням комп'ютерно-орієнтованих наочних методів, методів комп'ютерного самостійного вивчення електронних підручників дисципліни, методів Інтернет-комунікації, комп'ютерно-орієнтовані методи пошуку інформації, методів самоконтролю й контролю рівня знань, дистанційних методів навчання.

Крім спеціально-практичного блоку циклу фундаментальних дисциплін існують специфічні особливості застосування інформаційних технологій у процесі реалізації змісту професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури й спорту в медико-біологічному блоці навчального плану.

Так, для підвищення якості викладання предметів «Анатомія», «Фізіологія», «Біохімія», «Лікувальна фізична культура» необхідне застосування специфічної анімації, графічних об'єктів, мультимедійних енциклопедій й атласів, що містять детальну інформацію про будову тіла людини, про фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі людини в стані спокою й під впливом фізичних навантажень.

Наприклад, студентам пропонувалося переглянути відео про особливості силових тренувань для жінок та їх вплив на тілобудову та фізіологічні процеси у жіночому організмі (рис. 2.8).

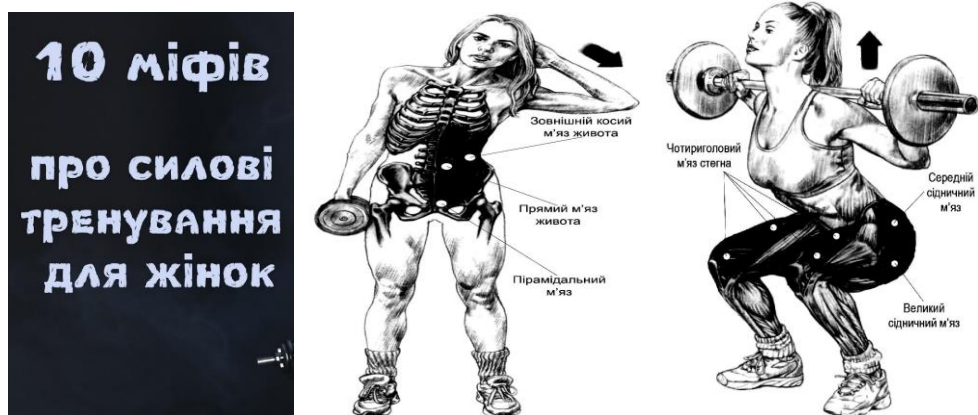


Рис. 2.8. Відео про особливості силових тренувань для жінок

Навчальні предмети медико-біологічного блоку є важливими для створення уяви у майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту про

ступінь впливу фізичного навантаження на організм людини, що в основному визначає такі параметри дозування фізичного навантаження, як інтенсивність, обсяг, кількість занять.

Застосування програмного забезпечення допоможе майбутнім фахівцям з фізичної культури та спорту вивчити біомеханічні основи рухової діяльності людини, а також педагогічні засоби і методи її оптимізації з метою удосконалення рухових дій для досягнення запланованих результатів у фізичному вихованні, спорті, а також у фізичній реабілітації та рекреації.

Отже, урахування описаних педагогічних умов з необхідністю передбачає удосконалення змісту («Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Вступ до спеціальності», «Теорія і методика викладання обраного виду спорту», спецкурси «Теорія і методика викладання атлетизму», «Силові види спорту», «Неолімпійські види спорту»), використання традиційних та інноваційних методів (створення ситуації зацікавленості, проблемне навчання, позитивний приклад, інтерактивні, ігрові, проєктні, методи навчання руховим діям), засобів (системи фізичних вправ, ІТ) навчання та форм організації навчальної діяльності студентів (проблемна лекція, семінари, практичні заняття, лабораторні роботи з визначення індивідуальних характеристик, майстер-класи, тренінги, самостійна робота).

Висновки до розділу 2

У розділі представлена авторська модель розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту на засадах диференційованого підходу.

В основу моделювання розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу ми поклали загальні дидактичні принципи (індивідуалізації, міцності знань, умінь і навичок, доступності, свідомості, активності і самостійності, систематичності і послідовності, науковості, наочності, інтеграції), систему принципів кінезіології (функціонального

аналізу рухових дій; структурності побудови системи рухів; цілісності дії; свідомої цілеспрямованості системи рухів) та принципи підготовки фахівців ФКіС (принцип гуманістичної орієнтації; принцип пріоритету потреб, мотивів та інтересів особистості; принцип всебічного розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості; принцип індивідуалізації; принцип зв'язку фізичної підготовки з іншими видами діяльності; аксіологічний принцип; принцип студентоцентрованості).

Змістовим ядром моделі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу виступають три педагогічні умови, які було визначено на основі методу експертної оцінки (критеріями рівня компетентності експертів стали: високий рівень інтелекту; значний досвід роботи; визнання колег; активна наукова діяльність; престижна освіта; високий особистий статус).

Перша педагогічна умова – стимулювання мотивації до розвитку рухових якостей через організацію систематичного відкритого моніторингу індивідуальних досягнень кожного. Її дотримання передбачає: урахування загального культурно-освітнього рівня студентів через моніторинг навчальних досягнень кожного; задоволення індивідуальних запитів і потреб особистості майбутнього фахівця ФКіС; поєднання навчальних і виховних впливів через моніторинг спортивних досягнень кожного; активізацію навчально-пізнавальної діяльності через моніторинг нахилів та інтересів кожного; заходи щодо усвідомлення студентами необхідності виховання та самовиховання, освіти і самоосвіти; створення на заняттях доброзичливих міжособистісних і групових взаємин, атмосфери співпереживання, співпраці, мотивації успіху.

Друга педагогічна умова – поєднання індивідуального характеру засвоєння кінезіологічних знань з колективною організацією навчальної діяльності студентів через диференціацію змісту навчання. Розвиток кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС розглядається в

межах їхньої професійної підготовки, яка включає, зокрема, біологічні (анатомія з основами спортивної морфології, фізіологія людини, фізіологічні основи фізичної культури і спорту, біохімія, біомеханіка, екологія, безпека життєдіяльності) та медичні (гігієна, лікувальна фізична культура, масаж, основи медичних знань, валеологія) дисципліни. Їх опанування є завжди індивідуальним. З іншого боку, в університетах, як правило, поширені групові форми навчання (лекції, лабораторні й практичні заняття, семінари), що ускладнює індивідуальне засвоєння кінезіологічних знань. Тому природною є диференціація змісту навчання за рівнями на основі біологічних і психологічних характеристик студентів. Дотримання другої педагогічної умови передбачає удосконалення змісту дисциплін «Фізіологія людини», «Анатомія людини», «Теорія і методика викладання обраного виду спорту» через розбивку змісту за рівнями складності та урізноманітнення форм його представлення. У процесі їх викладання важливим є дотримання загальнодидактичних принципів та специфічних принципів підготовки фахівців ФКіС (гуманістичної орієнтації, всебічного розвитку особистості, індивідуалізації, студентоцентрованості).

Третя педагогічна умова – інтеграція інноваційних видів рухової активності та варіативних дидактичних матеріалів через індивідуалізацію навчально-тренувального процесу. Інноваційні види рухової активності (воркаут, паркур, стренфлекс, кросфіт, капозйра та ін.) сьогодні займають провідні позиції у підготовці фахівців ФКіС, оскільки не потребують спеціального обладнання, демонструють низьку травматичність, посилюють профілактику екстремізму, алкогольної і наркотичної залежності, популяризують здоровий спосіб життя. Водночас їх викладання неможливе без урахування біологічних, анатомічних, фізичних і гендерних характеристик особи та розроблення відповідних дидактичних матеріалів. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу для опанування інноваційних видів рухової активності є обов'язковою умовою забезпечення

розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу.

Процес розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу передбачає вдосконалення змісту (удосконалення змісту дисциплін: Анатомія людини, Фізіологія людини, Вступ до спеціальності, Теорія і методика викладання обраного виду спорту, спецкурси «Теорія і методика викладання атлетизму», «Силові види спорту», «Неолімпійські види спорту»), методів (створення ситуації зацікавленості, проблемне навчання, позитивний приклад, інтерактивні, ігрові, проєктні, методи навчання руховим діям) і засобів (системи фізичних вправ, ІТ) навчання та форм (проблемна лекція, семінари, практичні заняття, лабораторні роботи з визначення індивідуальних характеристик, майстер-класи, тренінги, самостійна робота) організації навчальної діяльності студентів.

Розроблена модель розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу – це цілісна система структурних (мета, диференційований підход, принципи, сутність та структура кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, рівні її сформованості) і функціональних (практична реалізація кінезіологічної підготовки, оцінювання розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту) компонентів, що знаходяться у взаємозв'язку та взаємодії і спрямовані на забезпечення освітньої діяльності студентів ЗВО спеціальностей галузі ФКіС з метою вирішення завдань якісної спортивно-педагогічної підготовки до професійної діяльності.

Основні результати розділу подані у роботах автора [111; 118; 107; 227; 110; 117; 183; 184; 139; 138; 137; 142; 16; 120].

РОЗДІЛ 3.

**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ
ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ
КІНЕЗІОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ЗАСАДАХ
ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ**

3.1. Критерії, показники та рівні розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту

Розвиток кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу зумовлює необхідність уточнення засобів оцінювання якісних і кількісних змін, які відбуваються в особистості, нахилах та здібностях студентів напряму підготовки «Фізична культура і спорт», щодо здатності застосовувати кінезіологічну підготовку у своїй майбутній професійній діяльності.

Такими засобами можуть бути критерії та їх показники й відповідні рівні розвитку досліджуваної компетентності. Для визначення критеріїв оцінки стану розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу розглянемо відповідне поняття.

У науковій літературі поняття «критерій» трактується по-різному. Так у «Великому енциклопедичному словнику» подається таке визначення: «Критерій – ознака, на основі якої здійснюється оцінка, визначення або класифікація чого-небудь, мірило суджень, оцінки» [237].

Поняття «критерій» використовується в різних значеннях: у якості мірила, оцінки, суджень, ознаки достовірності або умови, як сукупність ознак. Критерій як мірило оцінки, судження, як необхідну та достатню умову проявлення або існування якогось явища чи процесу визначає З. Курлянд. Учена вважає, що розгляд будь-якої досліджуваної величини повинен

включати в себе не тільки її ознаки, а й критерії, які визначають вираженість тієї чи іншої ознаки в розглядуваному процесі або явищі [171].

Зокрема, у роботах О. Савченко та Т. Байбари [214] критерії визначено як точно обрані ознаки, величини, які виступають мірилом для об'єктів оцінювання. На думку І. Ісаєва [232], критерії – це ознаки, на основі яких здійснюється оцінка, судження. Ю. Туранов і В. Урський [217] розглядають досліджуване поняття як ступінь оцінювання виділених параметрів, які описуються певними показниками.

Ми цілком погоджуємося із думкою Н. Баловсяк [19], що кожний критерій розкривається через систему показників, які його характеризують. Як наголошує А. Семенова, показники фіксують певний стан або рівень розвитку певного критерію. Показник – це явище або подія, за якими можна судити про динаміку певного процесу [232]. Тому будемо виходити з того, що критерії – це якості, властивості, ознаки об'єкта, що вивчається, які дають можливість зробити висновки про стан і рівень його сформованості та розвитку; показники – це кількісні та якісні характеристики сформованості кожної якості, властивості, ознаки об'єкта, що вивчається, тобто ступінь сформованості того чи іншого критерію.

Критерії потрібно задати так, щоб можна було виділити рівні готовності. Критерії розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу включають ознаки, за допомогою яких можна виявити у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту наявність або відсутність кожного з названих аспектів кінезіологічної компетентності. Під час виділення критеріїв розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу було враховано такі вимоги: критерії мають розкриватися через ряд показників, прояв яких дозволить визначати більший чи менший рівень його вираженості; мають відображати динаміку вимірюваної якості в часі й просторі.

Проблему визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості умінь та навичок, різних видів компетентностей розглядали багато вчених, науковців, зокрема Ю. Бабаян, Н. Баловсяк, В. Барановська, С. Вітер, Н. Гарашкіна, В. Гриців, І. Демура, Д. Демченко, О. Дерев'янка, В. Жигірь, Г. Зайчук, І. Зимня [87], Ю. Картава, Е. Луговська, Т. Lupиніс, О. Овчарук [161], В. Тернопільська, В. Чернявський [232] та ін.

Резюмуючи вищезазначене, можна стверджувати, що критерій – це набір ознак та властивостей явища, об'єкта, предмета, які дають змогу судити про його стан, рівень розвитку та функціонування. Науково обґрунтований вибір критерію значною мірою зумовлює правильний вибір системи показників [30]. Показник становить кількісну характеристику явищ, які дають змогу зробити висновок про їхній стан у динаміці [63].

Для опису професійної компетентності необхідно використовувати не один, а кілька груп критеріїв, до яких А. Маркова [148] відносить такі (рис. 3.1).

В. Хоменко [228] на основі системного аналізу комплексу наукових праць для оцінки рівня сформованості професійної компетентності майбутніх фахівців ФКіС узагальнив та визначив критерії їх професійної компетентності:

- мотиваційний (сукупність мотивів, які спонукають до оволодіння професійною діяльністю);
- теоретичний (якість засвоєння теоретичних професійних знань);
- діяльнісний (рівень сформованості здібностей та характер особистісної спрямованості);
- професійно-прикладний (ступінь відповідності сформованих характеристик особистості вимогам професійної діяльності);
- оцінно-корекційний (сформованість здатності до оцінювання власної діяльності).

Аналіз цих критеріїв став підґрунтям для розгляду кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту як єдності її

трьох компонентів і виділення відповідно трьох критеріїв: *потребнісний, практично-предметний, поведінковий*.

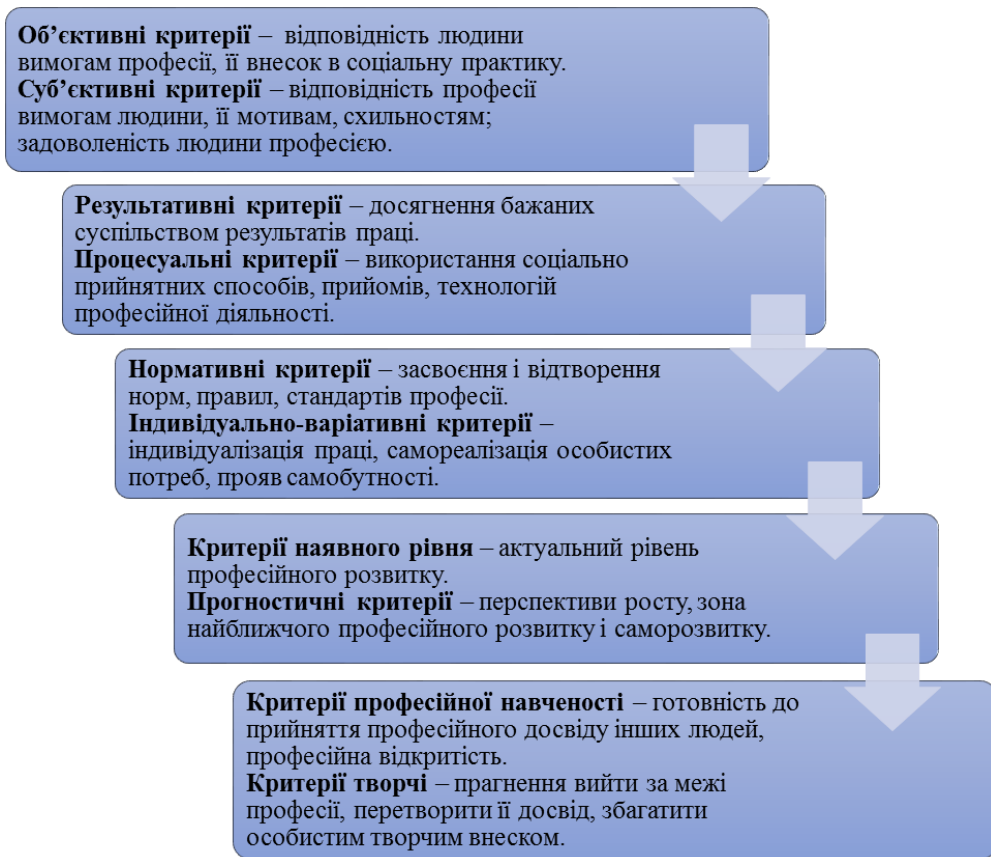


Рис. 3.1. Групи критеріїв для опису професійної компетентності (за А. Марковою [148])

Виділення таких критеріїв обумовлене важливістю для кінезіологічної діяльності фахівця ФКіС таких аспектів: наявність мотивів, прагнення та потреби здобувати кінезіологічні знання та вміння та передавати їх, здатність до вирішення професійної ситуації із застосуванням кінезіологічних знань та вмінь, здатність до рефлексії результатів рухової активності. Їх розуміння необхідне для досягнення майбутнім фахівцем ФКіС кінезіологічних знань та вмінь, ініціювання їх безпосереднього й ефективного застосування у професійній діяльності.

Мотиваційний компонент кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту передбачав роботу, спрямовану на формування мотиваційної основи їх кінезіологічної діяльності, усвідомлення ролі і значення кінезіології у розвитку професійної компетентності майбутніх

фахівців з фізичної культури та спорту, пізнавального інтересу, потреб розвитку кінезіологічної компетентності, професійних орієнтацій та ціннісного ставлення до майбутньої професійної діяльності, розуміння важливості неперервного та системного підвищення рівня професійної майстерності впродовж життя. Сформованості саме таких зразків поведінки сьогодні вимагає суспільство від фахівців з фізичної культури та спорту. Розвиток мотивації підвищення професійної кваліфікації є умовою особистісного і професійного зростання, підвищення ефективності діяльності фахівця. Мотивація підвищення професійної кваліфікації як одна з форм самоактуалізації особистості найбільше пов'язана з потребою у професійних досягненнях, рівнем задоволення роботою та оволодінням засобами вдосконалення професійної кваліфікації. З погляду підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури та спорту це виражається в потребі систематично поповнювати і розширювати відповідні професійні кінезіологічні знання, їх інструментарій та особливості застосування; у вмінні досліджувати зміст кінезіологічного матеріалу; у вмінні моделювати власну кінезіологічну діяльність; у вмінні організувати свою професійну діяльність; у вміннях, що характеризуються високим рівнем знань сучасних інноваційних видів кінезіологічної діяльності у галузі ФКіС. Відповідно, критерієм цього компонента виступає *потребнісний критерій*, який характеризується *показником «Потреба розвитку кінезіологічної компетентності»*.

Методика визначення рівня розвитку кінезіологічної компетентності за показником «Потреба розвитку кінезіологічної компетентності» полягала у вимірюванні потреби досягнення (розробив Ю. М. Орлов, додаток К) [194, с.27].

Уявлення про потребу в досягненні бере свій початок з поняття Ф. Хоппе «Я-рівень», що означає прагнення людини утримувати самосвідомість на якомога вищому рівні за допомогою високого особистого стандарту досягнень (рівня домагань). Пізніше це поняття перетворилося на

здібності й уміння підтримувати їх на якомога вищому рівні у тих видах діяльності, стосовно яких досягнення вважаються обов'язковими [132].

Пропонована методика є тестом-опитувальником, що містить 23 положення, з якими випробуваний або погоджується, або не погоджується. Тест спрямований на з'ясування ступеня вираження потреби людини в досягненні успіху в будь-якій діяльності (тобто ступеня зарядженості на успіх). Власне, це – потреба, що перетворюється на особистісну властивість, установку.

За кожну відповідь, що співпала, виставляється 1 бал. Потреба у досягненні дорівнює сумі набраних балів. Отже, оцінна шкала перебуває в межах від 0 до 23 балів. Чим більшу кількість балів набирає випробуваний, тим більше у нього виражена потреба у досягненні.

При виокремленні *діяльнісно-когнітивного компонента* кінезіологічної компетентності ми виходили з того, що компетентний фахівець з фізичної культури та спорту має бути теоретично підготовлений до професійної діяльності, мати належний рівень професійних знань, необхідних для ефективного виконання функціональних обов'язків та мати відповідний рівень практичної підготовки, яка б відповідала основним функціям і завданням професійної кінезіологічної діяльності фахівців ФКіС. Цей компонент охоплює сукупність кінезіологічних знань, вмінь, навичок, способів дії, що базуються на знаннях та отриманому досвіді, необхідних для професійної діяльності (володіти та використовувати у практичній діяльності різні види та форми рухової активності, базові види фізкультурної діяльності; вміти керувати руховою діяльністю інших людей; вдосконалювати рухові уміння, моделювати фізичні вправи) та містить доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування рухових умінь і звичок, розвиток життєво важливих фізичних здібностей, оптимізацію здоров'я та працездатності. Рухова активність призначена для цілеспрямованого розвитку форм тіла або переважного розвитку певних функцій організму. Гарна статура відповідає

міцнішому здоров'ю, забезпечує краще функціонування внутрішніх органів. Доцільна рухова активність сприяє формуванню системи уявлень про способи активного збереження і зміни опорно-рухового апарату, пропорцій, форм і шкіряного покриву свого тіла та його частин, тобто про культуру тіла. Майбутні фахівці з фізичної культури та спорту у процесі виконання професійної діяльності мають дбати про систематичний розвиток культури власного тіла та рухів.

Проведений аналіз наукових досліджень показує, що професійна підготовка фахівця з фізичної культури та спорту до практичної діяльності ставить особливі вимоги до стану здоров'я майбутніх фахівців, їх фізичної підготовленості, адже у діяльності такого фахівця присутнє й фізичне навантаження на нього самого (він повинен здійснювати фізичні дії, показувати фізичні вправи, страхувати під час виконання вправ). Кожен фахівець з фізичної культури та спорту повинен вміти технічно бездоганно показати фізичні вправи та виконувати без труднощів будь-які рухові дії. Отже, необхідно удосконалювати процес розвитку рухових якостей спеціаліста як професійно значущих.

Відповідно з діяльнісно-когнітивним компонентом кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту ми виокремили *практично-предметний критерій*, що характеризується такими показниками, як *«Обсяг кінезіологічних знань»*, *«Рівень кінезіологічних умінь»* та *«Методичні навички розвитку кінезіологічних умінь»*.

Методика визначення рівня розвитку кінезіологічної компетентності за показником *«Обсяг кінезіологічних знань»* полягала в організації тестової перевірки знань з кінезіології. Респондентам пропонувалося 100 запитань теоретичного характеру, кожне з яких оцінювалося в 1 бал. Зразки запитань наведено у додатку Л.

Методика визначення рівня розвитку кінезіологічної компетентності за показником *«Обсяг кінезіологічних умінь»* полягала у проведенні контрольних тестів (вправ) для визначення координаційних здібностей.

Координаційні здібності – це здатність людини швидко засвоювати нові рухи та перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог середовища, що різко змінюється.

Удосконаленню сприймання своїх рухів і положень тіла сприяють фізичні вправи, виконання яких вимагає чіткої просторової та часової регуляції рухів і регуляції м'язових зусиль, де виявляється зв'язок між напрямом, швидкістю, тривалістю, м'язовим зусиллям і його результатом. Успіх виконання таких вправ залежить від чіткості координації рухів. Завдання методичного прийому – добре «відчути» рухи під час першого виконання вправи, щоб потім повторити їх так само в різних ситуаціях.

Координаційні здібності дуже різноманітні й специфічні. За особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх зумовлюють можна виділити наступні, відносно самостійні їхні види: оцінка і регулювання динамічних та просторово-часових параметрів рухів; збереження сталості пози (рівноваги); відчуття ритму; довільне розслаблення м'язів; координованість рухів.

Координаційні здібності виховуються завдяки навчанню новим для студента фізичним вправам і вирішенню рухових завдань, що потребують постійної зміни структури рухових дій. Засоби удосконалення координаційних здібностей (спритності) наведені на рис. 3.2.

Основними вимогами до вправ для удосконалення координаційних здібностей є їхня складність і не традиційність, новизна, можливість різноманітних і несподіваних вирішень рухових завдань. Визначаючи засоби, слід пам'ятати, що вдосконалення має на меті нагромадження великої кількості різних рухових навичок і опрацювання шляхів їх оперативного об'єднання в комплексні дії.

Виконання завдань оцінювалося у 20 балів.



Рис. 3.2. Засоби вдосконалення координаційних здібностей

Методика визначення рівня розвитку кінезіологічної компетентності за показником «Методичні навички розвитку кінезіологічних умінь» полягала в організації анкетування, де передбачено використання різних форматів запитань і варіантів відповідей до них. Розроблені нами запитання анкети стосувалися практичної підготовки та ілюстрували вміння володіти та використовувати у практичній діяльності різні види та форми рухової активності, базові види фізкультурної діяльності; вміти керувати руховою діяльністю інших людей; вдосконалювати рухові уміння, моделювати фізичні вправи. Анкета містить 5 запитань, які передбачають 5 варіантів відповідей, з яких лише один був правильним: «так», «скоріше так ніж ні», «не знаю», «скоріше ні ніж так», «ні». Кожна відповідь оцінювалася в 1 бал. Зразок анкети наведено у додатку М.

Рефлексивний компонент кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту передбачав роботу, спрямовану на формування рефлексивної основи їх рухової діяльності, розвиток вмінь

неперервного та системного підвищення рівня професійної майстерності впродовж життя. Сформованості саме таких зразків поведінки сьогодні вимагає суспільство від фахівців з фізичної культури та спорту. Розвиток рефлексії є умовою особистісного і професійного зростання, підвищення ефективності діяльності фахівця. Рефлексія як одна з форм самоактуалізації особистості найбільше пов'язана з потребою у професійних досягненнях, рівнем задоволення роботою та оволодінням засобами вдосконалення професійної кваліфікації (самовизначення, саморозвиток та самовираження). З погляду підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури та спорту це виражається в умінні і потребі систематично поповнювати і розширювати відповідні професійні знання, їх інструментарій та особливості застосування; у вмінні досліджувати зміст навчального матеріалу; у вмінні моделювати власну діяльність; у вмінні організувати свою професійну діяльність; у вміннях, що характеризуються високим рівнем знань сучасних інноваційних видів діяльності у галузі ФКіС; у вміннях модернізувати засоби навчання для власних потреб. Свідоме формування в собі професійно-значущих якостей та компетентності, на нашу думку, можливе за умови сформованої професійної самосвідомості, індикатором якої виступає вольова регуляція поведінки.

Виховання вольових якостей фахівця галузі ФКіС – одна з центральних вузлових проблем професійної підготовки. Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, які визначають рівень свідомої саморегуляції особистістю своєї поведінки та її влади над собою [122]. В. Калін [147] до вольових якостей особистості відносить цілеспрямованість, рішучість, сміливість, мужність, ініціативність, наполегливість, стриманість, дисциплінованість та ін. Виконання фізичних вправ майже завжди пов'язано з вольовими зусиллями. Будучи численним і часто повторюваним, м'язове напруження, навіть незначне за своєю інтенсивністю, впливає на формування здатності спортсмена до вольових зусиль. Ось чому будь-який навчально-тренувальний процес спрямований на виховання здатності фахівця галузі ФКіС до вольових зусиль. Вольові

зусилля пов'язані також з подоланням втоми, з дотриманням режиму. Дотримання режиму завжди вимагає значних зусиль, спрямованих на те, щоб змусити себе приступити до даного виду занять точно у встановлений час і підтримувати необхідну інтенсивність роботи протягом всього часу, відведеного на це заняття. Ці якості особистості майбутніх фахівців є важливими для формування кінезіологічної компетентності у процесі їх професійної підготовки [147].

Відповідно, критерієм цього компонента виступає *поведінковий критерій*, який характеризується показником «Рефлексія».

Методика визначення рівня розвитку кінезіологічної компетентності за показником «Рефлексія» полягала в організації анкетування, де передбачено використання різних форматів запитань і варіантів відповідей до них. Розроблені нами запитання анкети стосувалися рефлексивної основи рухової діяльності. Анкета містить 5 запитань, які передбачають 5 варіантів відповідей, з яких лише один був правильним: «так», «скоріше так ніж ні», «не знаю», «скоріше ні ніж так», «ні». Кожна відповідь оцінювалася в 1 бал. Зразок анкети наведено у додатку Н.

Отже, за результатами аналізу підходів до побудови критеріальної основи дослідження нами було визначено систему критеріїв і показників, за якими можливо дослідити рівень розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту (табл. 3.1).

Ефективність розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС у ЗВО визначалася динамікою рівнів розвитку компонентів кінезіологічної компетентності за відповідними критеріями. Для оцінювання нам необхідно з'ясувати якісні характеристики рівнів розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

**Критерії та показники розвитку кінезіологічної компетентності
майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту**

Компоненти компетентності	Критерії	Показники	Методики визначення
Мотиваційний	Потребнісний	Потреба розвитку кінезіологічної компетентності	Методика визначення потреби у досягненні успіху, розроблена Ю. Орловим та аналіз середніх за критерієм Стьюдента
Діяльнісно-когнітивний	Практично-предметний	Обсяг кінезіологічних знань	Тестування та аналіз середніх за критерієм Стьюдента
		Рівень кінезіологічних умінь	Індивідуальне завдання (тести (вправи) для визначення координаційних здібностей) та аналіз середніх за критерієм Стьюдента
		Методичні навички розвитку кінезіологічних умінь	Анкетування та аналіз середніх за критерієм Стьюдента
Рефлексивний	Поведінковий	Рефлексія	Анкетування та аналіз середніх за критерієм Стьюдента

Звернемося до тлумачення поняття «рівень» у педагогічній літературі.

У словнику «Професійна освіта» за авторством С. Вишнякової вказується, що рівень – це ступінь оволодіння змістом навчання, вимірювач досягнутої професійної майстерності; характеризує ступінь складності завдань, які вирішуються людиною [42, с. 246].

У нормативних документах системи освіти рівень розглядається як складова стандарту і висвітлює загальні вимоги до рівня підготовки випускників, з іншої сторони, він відображає уявлення, які відтворюють поточні можливості студента в опануванні знань, умінь і навичок. В. Макаренко вважає, що рівень – це ступінь розвитку певних здібностей та якостей фахівця [212].

Дослідники вирізняють різну кількість рівнів сформованості компетентностей та характеризують їх з різних позицій.

Так, С. Хазова виділяє чотири узагальнені рівні професійної компетентності майбутніх фахівців ФКіС: високий, вище середнього, середній, низький [225, с. 92]. Відповідно до компонентів професійної компетентності майбутніх фітнес-тренерів, що формується у закладах вищої освіти, М. Василенко [40] пропонує розподіл на три рівні: низький, середній та високий. О. Шестакова оцінює професійну компетентність персоналу тренерів-викладачів фітнес-центрів за низьким, середнім, нормальним і високим рівнями [233]. В. Макаренко виділяє такі рівні професійної компетентності: низький (інтуїтивний), середній (репродуктивний), достатній (активний) і високий (творчо-індивідуальний) [224]. А. Деркач і А. Ісаєв виділяють п'ять рівнів знань та вмінь спортивного тренера: репродуктивний; адаптивний; локально-моделюючий; системно-моделюючий; системно-моделюючий діяльність і поведінку рівні [165].

Ми розуміємо перевагу та доцільність багаторівневого оцінювання якості знань, умінь та навичок студентів у навчально-тренувальному процесі, але вважаємо, що у даному дослідженні оптимальним є розподіл на три рівні розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту: *низький, середній, високий*.

Низький рівень розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту характеризується низьким рівнем ініціативності й наполегливості у вирішенні поставлених завдань; несформованістю прагнення особистості до самоактуалізації та цінностей зрілої особистості, нестійкістю потреби у пізнанні; слабким розвитком креативності; несформованістю принциповості; низькою самооцінкою; фрагментарністю знань з циклу дисциплін професійної підготовки; несформованістю прагнення до опанування професійних та спеціальних кінезіологічних знань та оволодіння навичками, відсутністю бажання працювати за професією й підвищувати рівень кваліфікації; яскраво вираженою необхідністю детального свідомого контролю за руховими діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та не економністю рухів, нестійкістю до дії несприятливих чинників, наявністю зайвих рухів, технічних, методичних й організаційних помилок, середнім фізичним розвитком, працездатністю, морфо-функціональним станом організму; здатністю реалізувати певні професійні функції лише з орієнтацією на зразок та допомогу викладача, наявністю грубих технічних, методичних та організаційних помилок у професійних ситуаціях; несформованістю вольових якостей; низьким рівнем володіння методикою навчання руховим діям.

Середній рівень розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту характеризується помірним проявом прагнення особистості до само актуалізації, опануванням певних цінностей зрілої особистості, помірною потребою у пізнанні; середнім рівнем розвитку креативності; помірним проявом прагнення до опанування професійних та спеціальних кінезіологічних знань та оволодіння навичками; помірним бажанням працювати за професією та підвищувати рівень кваліфікації; ситуативним проявом ініціативності й наполегливості у вирішенні поставлених завдань; наявністю знань з циклу дисциплін професійної підготовки; здатністю самостійно реалізувати повний обсяг професійних

завдань без елементів креативності, середнім ступенем володіння технікою дії, при якому керування рухами частково відбувається автоматично, вирізняється середньою стабільністю і надійністю, рухові дії не завжди є економними та плавними; фізичний розвиток є достатнім без відхилень у стані здоров'я, проте фізичний стан потребує вдосконалення, наявністю незначних технічних, методичних та організаційних помилок у навчальних ситуаціях; нестійким характером прояву вольових якостей особистості, середнім рівнем володіння методикою навчання руховим діям.

Високий рівень розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту характеризується високою ініціативністю і наполегливістю у вирішенні поставлених завдань; чітко вираженим прагненням особистості до самоактуалізації, сформованістю цінностей зрілої особистості, високою потребою у пізнанні, яскраво вираженим прагненням до опанування професійних знань та оволодіння навичками; бажанням працювати за фахом та підвищувати рівень кваліфікації; стійким проявом здатності до самоконтролю у поведінці; наявністю глибоких, міцних і системних кінезіологічних знань з циклу дисциплін професійної підготовки; високим ступенем володіння технікою дії, при якому керування рухами відбувається автоматично, вирізняється високою стабільністю і надійністю, економністю, плавністю; фізичний розвиток всебічний і гармонійний, здатністю самостійно реалізовувати повний обсяг професійних функцій з елементами креативності, відсутністю технічних, методичних та організаційних помилок, ефективними діями у навчальних і реальних ситуаціях; стійким проявом вольових якостей високим рівнем володіння методикою навчання руховим діям.

Таким чином, нами охарактеризовано критерії (потребнісний, практично-предметний, поведінковий), показники (потреба розвитку кінезіологічної компетентності, обсяг кінезіологічних знань, рівень кінезіологічних умінь; методичні навички розвитку кінезіологічних умінь,

рефлексія) та рівні (низький, середній, високий) розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

3.2. Опис етапів педагогічного експерименту

Основні положення дисертаційного дослідження перевірялись експериментально протягом десяти років (2010-2019). Експериментальна робота здійснювалась у два етапи.

На першому етапі (2010-2012 рр.) проводився *констатувальний експеримент*, метою якого було розглянути стан досліджуваної проблеми та визначити шляхи її вирішення.

Відповідно до мети були визначені завдання цього етапу:

1) проаналізувати психолого-педагогічну, науково-методичну та навчальну літературу щодо питання професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту та провадження ними кінезіологічної діяльності;

2) зібрати та дослідити дані щодо організації професійної підготовки студентів факультетів фізичного виховання і спорту університетів;

3) зібрати та дослідити дані щодо стану формування кінезіологічних знань та вмінь викладачами у своїй професійній діяльності;

4) зібрати та дослідити дані щодо стану впровадження диференційованого підходу викладачами у своїй професійній діяльності

5) визначити показники та критерії розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту;

б) виділити рівні розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту.

Методи дослідження, що застосовувалися: аналіз психолого-педагогічної, науково-методичної та навчальної літератури, програм, підручників та посібників, дидактичних матеріалів щодо проблематики дослідження; анкетування викладачів спортивно-педагогічних дисциплін факультетів фізичного виховання і спорту університетів, студентів I-VI

курсів факультетів фізичного виховання і спорту університету; спостереження процесу фахової підготовки студентів I-VI курсів факультету фізичного виховання і спорту університету, вивчення досвіду роботи викладачів фахових дисциплін факультетів фізичного виховання і спорту університетів та його аналіз.

Слід відзначити, що розвиток кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту на засадах диференційованого підходу у процесі вивчення фахових дисциплін здійснювалося випадково, епізодично, без належного урахування специфіки та структури цього процесу. Виконувана студентами кінезіологічна діяльність була позбавлена внутрішньої мотивації і побуджувалася лише зовнішнім чином. Крім того, перенесення набутих ними теоретичних кінезіологічних знань у нові умови практичного заняття часто викликали труднощі.

Нами було проведено опитування було здійснено опитування (анкетування) науково-педагогічних працівників та студентів ЗВО галузі ФКіС щодо труднощів, з якими вони стикаються під час вивчення фахових дисциплін, спрямованих на опанування інноваційних видів кінезіологічної діяльності у галузі ФКіС. У анкетуванні брали участь 190 студентів та 32 викладачі. Анкета наведена у додатку П. Були отримані такі результати (табл. 3.2).

Аналізуючи відповіді студентів щодо того, чи планують вони працювати у сфері ФКіС після закінчення університету, можна стверджувати, що досить значна кількість студентів планують працювати у сфері ФКіС (50,29%), 20% – не планують, а 29,71% опитуваних не змогли дати відповідь.

Зауважимо, що лише 10,43% респондентів часто відвідують майстер-класи, які проводять провідні фахівці з ФКіС; інколи відвідують – 15,08% опитаних студентів; не відвідує заходи більшість опитаних студентів – 74,49%. Таку ситуацію можна пояснити низьким розвитком фізичної

культури в містах України, недостатнім рівнем фінансового забезпечення подібних заходів тощо.

Таблиця 3.2

**Труднощі, з якими стикаються студенти
ЗВО галузі ФКіС під час опанування кінезіологічної професійної
діяльності у галузі ФКіС**

<i>Труднощі студентів</i>	<i>Результати опитування</i>
Недостатній рівень фізичної підготовленості	37 %
Недостатній рівень базової гімнастичної підготовленості	44 %
Невміння застосовувати відомий теоретичний кінезіологічний матеріал для виконання практичних дій	52 %
Недостатній рівень сформованості кінезіологічних вмінь	39 %
Недостатній рівень сформованості вмінь проводити рефлексію власних кінезіологічних дій	63 %
Інші чинники	21 %

У процесі опитування ми намагалися з'ясувати думку студентів щодо їх підготовленості з дисциплін загально-професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Так, окреме питання мало на меті визначити рівень застосування знань з низки теоретичних дисциплін. Викликає занепокоєння той факт, що значний відсоток опитуваних студентів володіє знаннями з певних дисциплін, але не може застосовувати їх на практиці. До таких дисциплін належать: «Загальна теорія здоров'я» (43,19%), «Перша допомога при невідкладних станах» (69,28%), «Теорія і технології оздоровчо-рекреативної рухової активності» (43,77%). До того ж, виявлено незначний відсоток студентів, які вважають, що не володіють знаннями з названих дисциплін (4,64%, 2,03%, 3,62% відповідно). Це вказує про нездатність майбутніх фахівців здійснювати професійну діяльність у сфері фізичної культури і спорту на високому рівні.

Визначальним є те, що більше половини опитаних студентів можуть застосовувати знання з таких дисциплін, як «Теорія та методика фізичного

виховання» і «Педагогіка та психологія» (65,79% та 63,04% відповідно). Це свідчить про високу якість викладання таких традиційних для спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» знань.

Аналіз результатів опитування студентів щодо рівня застосування знань з таких дисциплін, як «Анатомія», «Фізіологія», «Іноземна мова» та «Основи раціонального харчування» показав, що відсоток респондентів щодо їх здатності та нездатності використовувати знання на практиці розподілився приблизно у рівній кількості.

Так, знання з дисципліни «Анатомія» 43,48% опитаних студентів можуть застосовувати на практиці, а 31,74% – не можуть; знання з дисципліни «Фізіологія» 31,74% опитаних студентів можуть застосовувати на практиці, а 43,48% – не можуть застосовувати знання на практиці. Щодо інших дисциплін спостерігається подібна закономірність розподілу відсотків. Негативним фактом є те, що досить значна кількість опитаних не можуть визначитися з власним рівнем знань (дисципліна «Анатомія» – 18,55%, «Фізіологія» – 16,38%, та «Основи раціонального харчування» – 10,44% опитаних студентів).

Наступне запитання мало за мету визначити думку студентів щодо їх здатності продемонструвати техніку виконання фізичних вправ за видами. На жаль, результати анкетування свідчать про те, що вважають себе не здатними продемонструвати такі навички 91,89% опитаних студентів з силового тренування, 38,26% – з аквааеробіки; 34,93% респондентів – з аеробіки; 55,07% – з ментального фітнесу.

Зауважимо, що названі дисципліни є професійно значущими для підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури та спорту. Дещо краща ситуація спостерігається зі здатністю студентів демонструвати техніку виконання фізичних вправ з оздоровчого туризму (35,94% – можуть це робити в повному обсязі та 42,03% – можуть демонструвати техніку виконання фізичних вправ частково), з рекреаційних ігор (45,94% – можуть демонструвати техніку виконання фізичних вправ в повному обсязі та 51,01%

– можуть демонструвати частково), з силового фітнесу (30% – можуть демонструвати в повному обсязі та 50,87% – можуть демонструвати техніку виконання фізичних вправ частково).

Для нас важливим було з'ясувати здатність студентів розробляти програми занять з видів ФКіС. Розподіл відсотків свідчить про кращу методичну підготовленість студентів у порівнянні з технічною.

Так, виявилось, що з рекреаційних ігор 61,01% респондентів вважають себе здатними в повному обсязі розробляти програми, 34,35% – здатними частково розробляти програми, не здатними це робити – 4,64% опитаних студентів. Така ж тенденція спостерігається й у оздоровчому туризмі: 44,64% респондентів здатні в повному обсязі розробляти програми; 46,38% – здатні частково, а 6,52% – не здатні це робити. Разом з цим, спостерігається значно менший відсоток опитаних студентів, здатних у повному обсязі розробляти програми з аквааеробіки (20,58%), з ментального фітнесу (6,52%), з аеробіки (25,80%), з силового фітнесу (30,87%) та зі СПА-технологій (3,48%). На нашу думку, негативною тенденцією є виявлений значний відсоток студентів, які не здатні розробляти програми силових тренувань (63,48%), з аквааеробіки (27,69%), ментального фітнесу (59,67%), з аеробіки (30,43%) та з силового фітнесу (24,20%). Для такої категорії студентів додаткова підготовка на професійних курсах є необхідною умовою працевлаштування.

Аналіз відповідей щодо здатності студентів застосовувати кінезіологічні знання та навички у майбутній професійній діяльності показав, що можуть це робити в повному обсязі тільки 34,93% респондентів; здатні, але не в повному обсязі – 44,93%; не здатні – 14,05%; не змогли відповісти 6,09% респондентів.

Ще гірша ситуація виявляється зі здатністю студентів розробляти програми з фізичної культури для осіб з факторами ризику захворювань. Так, здатними в повному обсязі це робити вважають себе 21,74% респондентів; здатними, але не в неповному обсязі – 31,88%; не здатними розробляти такі програми вважають себе 26,09% опитаних студентів.

Ми вважаємо, що отримані результати свідчать про необхідність трансформації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у напрямі розвитку їх кінезіологічної компетентності.

Нами було проведено опитування викладачів фахових дисциплін факультетів фізичного виховання і спорту університетів щодо завдань, які мають ставитися перед студентами під час вивчення фахових дисциплін для підготовки до інноваційної професійної діяльності кінезіологічної спрямованості. Анкета наведена у додатку Р. Були отримані такі результати (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Завдання, які мають ставитися перед студентами
під час вивчення фахових дисциплін для підготовки
до інноваційної професійної діяльності кінезіологічної спрямованості**

<i>Завдання</i>	<i>Результати опитування</i>
Навчити основам біомеханіки	87 %
Навчити кінезіологічній термінології	68 %
Ознайомити з методичними особливостями організуючих, стройових вправ та загальнорозвиваючих вправ силової спрямованості	71 %
Ознайомити з комплексами загальнорозвиваючих вправ без предметів, з предметами, на гімнастичних снарядах силової спрямованості	87 %
Ознайомити з особливостями техніки силових вправ	83 %
Проводити навчально-тренувальні заняття, враховуючи вік, стан здоров'я, фізичну підготовленість тощо	94 %
Ознайомити з основами силового тренування	44 %
Ознайомити з правилами аналізу та оцінювання виконання вправ з кінезіологічної точки зору	44 %

Також нами виявлено, що викладачі фахових дисциплін факультетів фізичного виховання і спорту університетів недостатньо уваги приділяють диференціації навчально-тренувального процесу. Так, на запитання «Чи застосовуєте Ви диференційований підхід у професійній діяльності?» лише 32% опитаних надали ствердну відповідь, 15% вказали, що роблять це час від часу, а 53% не застосовують його. Викладачі, які надали ствердну відповідь, на запитання «У який спосіб Ви здійснюєте диференціацію навчально-тренувального процесу?», вказали біологічні основи, фізичну підготовленість студентів, а також рівень мотивації до діяльності.

Якість освіти у галузі ФКіС у ЗВО України визначальною мірою залежить від: змістового наповнення фахових курсів; від наявності методичної системи підготовки фахівців галузі ФКіС, педагогічної доцільності та творчого використання як традиційних, так і новітніх методів, засобів, форм організації навчально-пізнавальної діяльності студентів; чіткого структурування і планування навчального матеріалу; створення необхідного навчально-методичного забезпечення, зокрема з використанням ІТ тощо.

Потрібно не просто зробити фахові дисципліни привабливими для студентів предметами, а й добиватися цього на основі максимально доступного змісту навчання, при цьому сприяти всебічному професійному зростанню студентів. Велику роль у підвищенні ефективності освіти у галузі ФКіС у ЗВО відіграють кінезіологічні знання та вміння, які є одним з важливих напрямів створення якісного освітнього простору в нових умовах.

У результаті констатувального експерименту нами встановлено, що розвиток кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту ускладнюється кількома проблемами, які можна узагальнити у таких тезах:

– низький рівень теоретичної кінезіологічної підготовленості студентів факультетів фізичного виховання і спорту університетів, зокрема щодо вивчення силових видів спорту;

- недостатня увага викладачів застосуванню диференційованого підходу у професійній діяльності;
- недостатній рівень базової кінезіологічної підготовленості студентів факультетів фізичного виховання і спорту університетів для виконання фізичних вправ інноваційного характеру, зокрема силового;
- недостатня кількість часу для відпрацювання кінезіологічних навичок та вмінь;
- недостатня кількість часу для відпрацювання методичних навичок застосування фізичних вправ інноваційного кінезіологічного характеру у майбутній професійній діяльності;
- недостатня увага виконанню інноваційних завдань силової спрямованості більш високого рівня складності у індивідуальних тренувальних програмах майбутніх фахівців ФКіС.

Тому доцільним було створення та запровадження авторської моделі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

На цьому етапі було визначено педагогічні умови, що мають бути покладені в основу вирішення проблеми розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту: стимулювання мотивації до розвитку рухових якостей через організацію систематичного відкритого моніторингу індивідуальних досягнень кожного; урахування індивідуального характеру засвоєння кінезіологічних знань з колективною організацією навчальної діяльності студентів через диференціацію змісту навчання; інтеграція інноваційних видів рухової активності та варіативних дидактичних матеріалів через індивідуалізацію навчально-тренувального процесу.

Також нами встановлено, що з метою спрямування вивчення фахових дисциплін на практичну кінезіологічну підготовку у студентів факультетів фізичного виховання і спорту університетів слід формувати такі знання:

- теоретичні відомості про види рухів в обсязі навчальних програм за темами курсів;
- засоби освітньо-розвиваючих видів рухів;
- кінезіологічну термінологію: терміни загальнорозвиваючих вправ, терміни вправ на снарядах, правила і форми запису вправ;
- основи техніки виконання вправ з гімнастичного багатоборства;
- альтернативну методику оздоровчого тренування за допомогою засобів атлетичної гімнастики;
- методики розвитку фізичних якостей;
- технологію планування тренувального процесу з атлетичної гімнастики.

У результаті студенти повинні вміти виконувати такі дії:

- самостійно проводити організуючі та стройові вправи;
- складати та проводити комплекси загальнорозвиваючих вправ без предметів;
- підготувати місце заняття, інвентар, гімнастичне обладнання;
- виконувати нормативні вправи гімнастичного багатоборства;
- виконувати нормативні вправи гімнастичного багатоборства та складати власну тренувальну програму з використанням спортивних вправ інноваційної спрямованості.

У результаті було уточнено поняття кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС, поняття розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС на засадах диференційованого підходу, визначено показники та критерії розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС, виділено рівні розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС. На цьому етапі було виявлено педагогічні умови та розроблено модель розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС, що передбачає формування таких професійних кінезіологічних знань, умінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної

інноваційної роботи студентів в різних ланках системи фізичної культури та спорту.

Ефективність теоретичного обґрунтування підходів до розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС перевірялася під час *формульованого експерименту* (2012-2019 рр.), який виступав складовою експериментально-дослідної роботи.

У педагогіці виділяють різні форми формульованого експерименту: паралельний, який передбачає наявність експериментальних і контрольних груп; лінійний, для котрого достатньо лише експериментальної групи; природний, який проводиться в природних умовах; лабораторний, для проведення якого необхідна наявність спеціально обладнаної школи-лабораторії або класу [148].

У нашому дослідженні проводився паралельний експеримент.

Формульований етап педагогічного експерименту здійснювався на таких базах: Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля; Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького; Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка; Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка; Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка.

При цьому досліджувалася взаємодія компонентів моделі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу для доведення її ефективності. До контрольних груп (КГ) увійшло 90 студентів, яких навчали у найбільш поширений спосіб. З метою перевірки виокремлених педагогічних умов нами було створено три експериментальні групи (ЕГ-1 містила 86 студентів, ЕГ-2 містила 92 студенти, ЕГ-3 містила 87 студентів), навчання яких здійснювалося за авторською моделлю.

При цьому у першій експериментальній групі більше уваги приділялося саме розвитку індивідуальних соціально та професійно

важливих якостей, розвитку навичок спілкування, формування мотивації до професійно-педагогічної діяльності та професійної спрямованості студентів. Для цього використовували зміст спецкурсу «Неолімпійські види спорту», ігрові, інтерактивні технології, проблемні лекції та семінари, проєктні методи, проблемні методи, створення ситуацій зацікавленості.

У другій експериментальній групі більше уваги приділялося засвоєнню кінезіологічних знань та диференціації змісту навчання. Для цього на практиці використовували інтерактивні, проєктні методи, проведення лабораторних робіт з визначення індивідуальних характеристик фізичного розвитку, удосконалення змісту фахових дисциплін, зокрема «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Вступ до спеціальності», «Теорія і методика викладання обраного виду спорту» та ін.

У третій експериментальній групі освітній процес було спрямовано на впровадження інноваційних видів рухової активності та варіативних дидактичних матеріалів через індивідуалізацію навчально-тренувального процесу. Для цього на практиці використовували спецкурси «Теорія і методика викладання атлетизму», «Силові види спорту», інтерактивні, проєктні методи, створення ситуації зацікавленості, проблемне навчання, позитивний приклад, методи навчання руховим діям, системи фізичних вправ, ІТ, практичні заняття, майстер-класи, тренінги, самостійну роботу студентів.

Групи, котрі брали участь в експерименті, не обиралися спеціально, тому в них були студенти з різною успішністю з фахових дисциплін. Матеріально-технічне забезпечення освітнього процесу не відрізнялося. Формування контрольної й експериментальної груп здійснювалося на основі результатів зрізів таким чином, щоб забезпечити статистичну відповідність рівня підготовленості студентів обох груп.

З метою здійснення диференціації майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у виділених групах ми враховували декілька основ, які впливають на навчання руховим діям: фізична готовність (стан фізичних

якостей, які необхідні для виконання дій, гендерні ознаки); руховий досвід (фонд кінезіологічних знань, рухових вмінь та методичних навичок розвитку кінезіологічної компетентності); психічна готовність (потреба розвитку кінезіологічної компетентності, особистісно-психічні чинники, що мобілізують до рухових дій і визначають характер поведінки при її виконанні, рефлексія).

З метою виявлення важливих аспектів розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу нами було проведено анкетування серед науково-педагогічних працівників ЗВО фізкультурного профілю (додаток Р).

На запитання: «Чи висловлюють Ваші студенти бажання оволодіти додатковими кінезіологічними знаннями, уміннями та навичками?», більшість викладачів – 51,13% відмітили це бажання у студентів, 20,58% опитаних викладачів вважають, що студенти не висловлюють такого бажання; 28,29% опитаних викладачів мали труднощі з відповіддю.

Наступне питання було зорієнтоване на з'ясування того, чи викладаються у закладах вищої освіти певні дисципліни циклу професійної та практичної підготовки, вивчення яких сприяє формуванню кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців галузі ФКіС (рис. 3.8). Аналіз характеру відповідей респондентів свідчить про те, що в більшості навчальних закладів викладаються такі дисципліни, як «Теоретичні основи фізичної рекреації» (68,17%), «Оздоровчий туризм та орієнтування» (88,42%), «Види аеробіки» (86,82%), «Рекреаційні ігри» (100%). Разом з тим, на жаль, значна кількість викладачів зазначила, що в закладах вищої освіти, де вони працюють, не викладаються такі дисципліни, як: «Ментальний фітнес» (70%), «Пауерліфтинг» (52,41%), «Менеджмент і маркетинг в сфері ФКіС» (41,48%), «Психологія діяльності в сфері фітнесу та рекреації» (39,22%), «Персональний силовий тренінг» (40,51%).

Наступне питання було присвячене з'ясуванню чинників, які заважають викладачам розвивати кінезіологічну компетентність майбутніх

фахівців галузі ФКіС на високому методичному та організаційному рівні. Результати опитування свідчать, що такий чинник, як «відсутність співпраці з роботодавцями», заважає найбільшій кількості викладачів (31,19%); «недосконалість матеріально-технічної бази» також відмічена значною кількістю опитаних респондентів (30,87%), «низька навчальна мотивація студентів» заважає 30,90% опитаних викладачів. Цікавим, на нашу думку, є те, що більшості респондентів не заважає працювати низький рівень знань студентів.

На основі результатів констатувального етапу експерименту, після бесід з викладачами та студентами, спостережень за навчально-тренувальним процесом нами виокремлено такі умовні групи студентів (табл. 3.4).

Звичайно, виокремити ці групи студентів у чистому вигляді неможливо. Проте, на практиці у навчально-тренувальному процесі викладачі, підбираючи шляхи розвитку кінезіологічної компетентності, враховували умовне об'єднання студентів у ці 7 груп. При цьому, для кожної з груп більше уваги приділялося розвитку певної складової кінезіологічної компетентності через дібрані засоби, методи та форми навчання:

– «*Прихильники ЗСЖ*», «*Тусовщики*», «*Екстремали*» – мотиваційний компонент, тобто основна увага приділялася розвитку мотивів, цілей, цінності, потреб в руховій діяльності, стійкого інтересу студента до розвитку свого кінезіологічного потенціалу;

– «*Гедоністи*», «*Красуні*» – діяльнісно-когнітивний компонент, тобто основна увага приділялася розвитку кінезіологічних знань та вмінь;

– «*Спортсмени*», «*Бодібілдері*» – рефлексивний компонент, тобто основна увага приділялася формуванню здатності до саморозвитку та самовдосконаленню, а також до рефлексії власної рухової діяльності.

Типологічні групи майбутніх фахівців фізичної культури і спорту

№	Групи	Основи диференціації		
		Фізичні	Рухові	Психологічні
1.	«Гедоністи»	Жінки, чоловіки	Загальний розвиток м'язових груп і рухових якостей на достатньому рівні	Отримати позитивні емоції, задоволення, покращити загальне самопочуття
2.	«Спортсмени»	Жінки, чоловіки	Переважаючий розвиток тих м'язових груп і фізичних якостей, які є визначальними для оволодіння конкретними руховими навичками, а також з метою засвоєння технічних і тактичних прийомів	Досягнути високі спортивні результати участь у змаганнях, виїзди на збори, підвищити спортивний розряд
3.	«Красуні»	Жінки	Загальний розвиток м'язових груп і рухових якостей на високому рівні	Схуднути, покращити зовнішність, навчитися красиво одягатися
4.	«Бодібілдери»	Чоловіки	Посилений розвиток усіх м'язових груп, оволодіння конкретними руховими вміннями	Покращити фізичну підготовленість, збільшити силу м'язів, підвищити тонус м'язів, сформувати атлетичну фігуру

№	Групи	Основи диференціації		
		Фізичні	Рухові	Психологічні
5.	«Прихильники ЗСЖ»	Жінки, чоловіки	Підвищення загальної фізичної підготовленості, вдосконалення рухових і функціональних можливостей організму, підвищення працездатності, розвитку основних фізичних якостей	Оптимізувати свій руховий режим, покращити фізичну підготовленість, загальне самопочуття, зміцнити здоров'я, отримати кваліфіковану інформацію про організацію рухового режиму, правильне харчування
6.	«Тусовщики»	Жінки, чоловіки	Загальний розвиток м'язових груп і рухових якостей на середньому рівні	Задовольнити потреби у спілкуванні, можливість бути в колі друзів, завести нові знайомства, весело провести час
7.	«Екстремали»	Чоловіки	Оволодіння лише деякими руховими навичками з метою засвоєння технічних і тактичних прийомів дій	Перевірити себе на міцність, отримати гострі відчуття, виплеснути накопичені емоції, отримати можливість самовиразитися

До основних засобів навчання, використовуваних з метою формування рухових навичок, відносимо різні види фізичних вправ: загальнопідготовчі вправи, що застосовуються для підвищення загальної фізичної підготовленості, вдосконалення рухових і функціональних можливостей організму, підвищення працездатності, розвитку основних фізичних якостей (мають цінність для груп «Прихильники ЗСЖ», «Тусовщики»,

«Екстремали»); спеціальні підготовчі вправи – для переважного розвитку тих м'язових груп і фізичних якостей, які є визначальними для оволодіння конкретними руховими навичками, а також з метою засвоєння технічних і тактичних прийомів. Вплив спеціальних вправ залежить від умов їх виконання (тотожність змагальним потребам, інтенсивність, тривалість, емоційне тло) (мають цінність для груп «Спортсмени», «Бодібілдери»); підвідні вправи – рухові дії, близькі за структурою до руху, який вивчався (мають цінність для груп «Гедоністи», «Красуні»).

Їх реалізація передбачала врахування таких факторів, як сприятливий руховий досвід, що забезпечувався: визначенням раціональної послідовності завдань, необхідних для засвоєння кожної вправи; оптимальним розподілом визначених завдань на кожне заняття; забезпеченням позитивної взаємодії навичок та уникненням негативної взаємодії шляхом визначення раціональної послідовності рухових дій; свідомий контроль незасвоєних елементів під час виконання вправи для формування виразних рухових образів, що забезпечувався конкретизацією завдань на кожне тренувальне заняття; оптимальна збудливість центральної нервової системи, що забезпечувалась обмеженням обсягу навчального матеріалу на окремому занятті та його вирішенням на початку основної частини; належна фізична підготовленість, що досягається шляхом випереджаючого та одночасного всебічного розвитку фізичних якостей.

Також у розроблених нами спецкурсах значна увага приділялася не тільки постійному нарощуванню обсягу фізичних навантажень, але і повноцінному відновленню фізичних ресурсів організму, з урахуванням індивідуальних фізіологічних особливостей майбутнього фахівця з ФКіС, з метою проведення подальшого тренування з найкращою результативністю.

На заняттях зі спецкурсів значну роль, крім базових вправ, відіграють допоміжні вправи, які служать не тільки для підвищення результативності, але і для профілактики травматизму. Найбільш важливу роль серед допоміжних вправ відіграє гіперекстензія, якої в стандартній методиці

приділяється вкрай незначна роль. Ця вправа покращує силові показники м'язів-розгиначів хребта, без належного рівня розвитку яких неможливе досягнення високої результативності в таких базових вправах як присідання зі штангою і станова тяга, що значно знижує ризик травм спини. Також приділяється багато уваги різним вправам для розвитку м'язів черевного преса, необхідні в першу чергу не для поліпшення естетичного виду спортсмена, а для профілактики грижі і стримування внутрішньочеревного тиску. При розвиненій мускулатурі черевного преса можна долати великі навантаження, що особливо важливо при виконанні станової тяги і присідань зі штангою, що, в кінцевому рахунку, призводить до підвищення результативності.

При формуванні програм вивчення рухових дій виявилось, що засвоїти усі вправи з врахуванням зазначених факторів диференціації не можливо. Тому добір вправ для засвоєння із великого обсягу навчального рухового матеріалу здійснювався на основі його практичної значимості, рівня підготовленості та інтересів студентів певної групи.

Загальноприйнята схема тренування в інтересах підвищення ефективності навчально-тренувальної роботи у кожній групі нами була дещо змінена. Спочатку відбувається початкове вивчення рухової дії. Потім поглиблене деталізоване розучування, тобто засвоєння рухової дії на рівні уміння. Надалі відбувається закріплення і подальше вдосконалення рухової дії. Цьому відповідає стадія засвоєння рухової дії на рівні навички.

Умови занять з атлетизму, пауерліфтингу такі, що виконання фізичних вправ строго обмежене в часі та необмежене в інтенсивності. Тому, поступове збільшення величини навантажень відбувалось переважно шляхом регулювання їх інтенсивності.

Отже, у процесі основного етапу формувального експерименту для розвитку компонентів кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу було здійснено таке:

– удосконалення змісту (удосконалення змісту дисциплін: Анатомія людини, Фізіологія людини, Вступ до спеціальності, Теорія і методика викладання обраного виду спорту, спецкурси «Теорія і методика викладання атлетизму», «Силові види спорту», «Неолімпійські види спорту»),

– добір методів навчання (створення ситуації зацікавленості, проблемне навчання, позитивний приклад, інтерактивні, ігрові, проєктні, методи навчання руховим діям);

– добір засобів навчання (системи фізичних вправ, ІТ);

– добір форм (проблемна лекція, семінари, практичні заняття, лабораторні роботи з визначення індивідуальних характеристик, майстер-класи, тренінги, самостійна робота) організації навчальної діяльності студентів;

– оцінювання рівнів розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту контрольної та експериментальних груп наприкінці експериментального дослідження;

– порівняльний аналіз рівнів розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у контрольній та експериментальній групах наприкінці експериментального дослідження;

– перевірку результативності розробленої моделі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу на основі зіставлення початкового та прикінцевого рівнів розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту контрольної й експериментальних груп;

– інтерпретацію отриманих даних;

– формулювання висновків дисертаційного дослідження;

– графічну презентацію кількісного та якісного аналізу емпіричних даних результатів педагогічного експерименту;

– визначення перспективних напрямів для подальшої науково-дослідної роботи;

– оформлення тексту рукопису дисертації.

Упродовж педагогічного експерименту здійснювалася апробація результатів дослідження шляхом доповідей на науково-практичних конференціях; впроваджувалися основні положення і результати дослідження в навчально-виховний процес закладів вищої освіти України.

3.3. Статистичний аналіз результатів дослідження

Порівняння рівня розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в двох студентських групах проводилось з використанням t -критерію Стьюдента. При цьому висувалася основна гіпотеза, що на початку було взято однакові вибірки, та альтернативна гіпотеза про суттєву розбіжність між результатами вибірок. На підставі відомих формул із теорії імовірності були вибрані число ступенів вільності $\nu = 2n - 2$, де n – кількість студентів у групі, та оцінка t критерію

$$t = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{S_x^2 + S_y^2}{n}}}$$

Перевірка на основі критерія Стьюдента для оцінки середніх відбувалася з використанням статистичних функцій MS Excel.

Опишемо одержані результати більш детально.

Показник «Потреба розвитку кінезіологічної компетентності»

Методика визначення рівня розвитку кінезіологічної компетентності за показником «Потреба розвитку кінезіологічної компетентності» полягала у вимірюванні потреби досягнення (розробив Ю. М. Орлов). Результати тестування розподіляються за рівнями таким чином (табл. 3.5)

Таблиця 3.5

Розподіл балів для показника «Потреба розвитку КК» за рівнями

Рівні	Низький	Середній	Високий
Бали	0-7	8-15	16-23

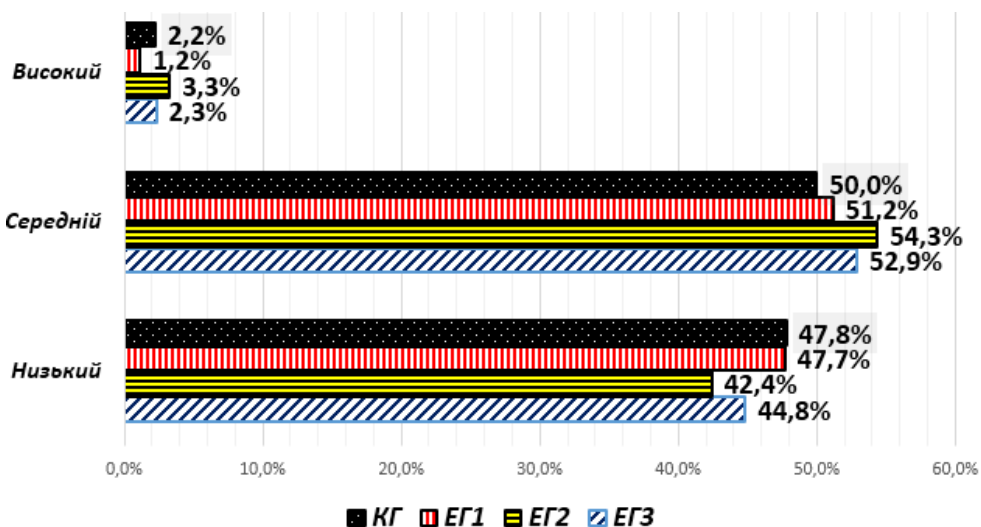
Таке тестування проводилося двічі – на початку та в кінці експерименту, на основі чого робляться висновки про ефективність запропонованих підходів стосовно розвитку мотиваційного компонента кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Загальні результати розподілилися таким чином (табл. 3.6, рис. 3.3-3.4).

Таблиця 3.6

**Розподіл рівнів за показником «Потреба розвитку КК»
на початку та в кінці експерименту**

Групи	Рівні розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС											
	Низький				Середній				Високий			
	до		після		до		після		до		після	
	<i>К-ть осіб</i>	<i>у %</i>	<i>К-ть осіб</i>	<i>у %</i>	<i>К-ть осіб</i>	<i>у %</i>	<i>К-ть осіб</i>	<i>у %</i>	<i>К-ть осіб</i>	<i>у %</i>	<i>К-ть осіб</i>	<i>у %</i>
КГ	43	47,8%	33	36,7%	45	50,0%	49	54,4%	2	2,2%	8	8,9%
ЕГ1	41	47,7%	25	29,1%	44	51,2%	46	53,5%	1	1,2%	15	17,4%
ЕГ2	39	42,4%	29	31,5%	50	54,3%	51	55,4%	3	3,3%	12	13,0%
ЕГ3	39	44,8%	32	36,8%	46	52,9%	41	47,1%	2	2,3%	14	16,1%



**Рис. 3.3. Розподіл рівнів для груп КГ, ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3
на початку експерименту**

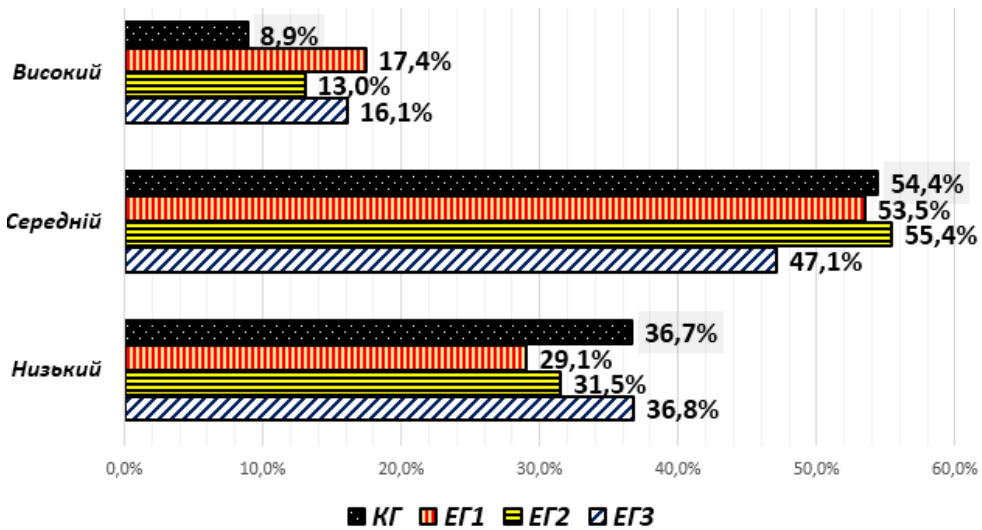


Рис. 3.4. Розподіл рівнів для груп КГ, ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3 в кінці експерименту

За діаграмою можна припустити, що вибірки на початку експерименту статистично однакові. За проведеними розрахунками (табл. 3.7) на рівні значущості 0,05 для показника «Потреба розвитку кінезіологічної компетентності» значення $T_{крит.} = 1,97$ більше за модуль $T_{експ.} = -0,09$ для ЕГ1, більше за $T_{експ.} = 0,78$ для ЕГ2 та за $T_{експ.} = 0,38$ для ЕГ3. Це означає, що вибірки, які входять у педагогічний експеримент, є статистично однаковими.

Таблиця 3.7

Оцінка статистичних даних та динаміки середніх для показника «Потреба розвитку КК»

$T_{крит.} = 1,97$	ЕГ1	ЕГ2	ЕГ3	КГ	<i>на початку експерименту</i>
ЕГ1		-0,88	-0,47	-0,09	
ЕГ2	1,77		0,40	0,78	
ЕГ3	1,21	-0,36		0,38	
КГ	3,52	2,00	2,06		
<i>в кінці експерименту</i>					
Середні (до)	10,33	11,02	10,70	10,40	
Середні (після)	15,56	13,97	14,31	12,22	
Динаміка середніх	51%	27%	34%	18%	

Після проведення експерименту спостерігаємо позитивну динаміку в обох групах. Водночас потрібно перевірити статистично, чи різними є результати оцінки середніх. Після експерименту одержали, що $T_{крит.} = 1,97$ і воно менше $T_{експ.} = 3,52$ для ЕГ1, менше $T_{експ.} = 2,0$ для ЕГ2, $T_{експ.} = 2,06$ для ЕГ3. Це означає, що середні у вибірках статистично різні, і це не можна пояснити випадковими причинами (табл. 3.7).

Отже, статистичний аналіз рівнів розподілу навчальних досягнень для показника «Потреба розвитку КК» у групах КГ і ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3 на рівні значущості 0,05 підтверджує подібність вибірок на початку експерименту і їх статистичну відмінність наприкінці. Спостерігаємо позитивну динаміку у рівнях розвитку мотиваційного компонента кінезіологічної компетентності для усіх груп. Проте, статистичний аналіз результатів вказує, що у ЕГ1 динаміка середніх є кращою, тобто відібрані нами шляхи реалізації першої педагогічної умови сприяють розвитку мотивації до кінезіологічної діяльності студентів.

Показник «Обсяг кінезіологічних знань»

Методика визначення рівня розвитку кінезіологічної компетентності за показником «Обсяг кінезіологічних знань» полягала у проведенні тестування. Результати тестування розподіляються за рівнями таким чином (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Розподіл балів для показника «Обсяг кінезіологічних знань» за рівнями

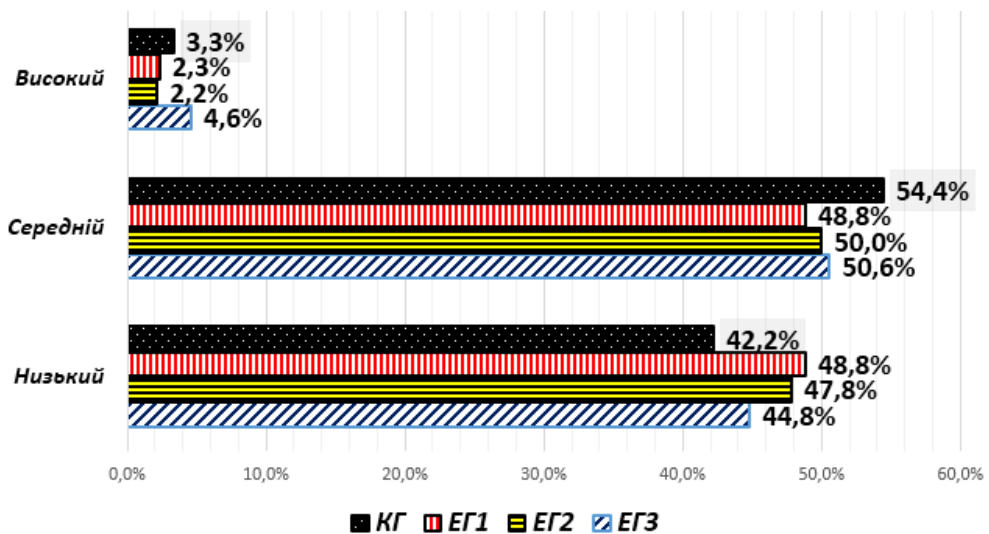
Рівні	Низький	Середній	Високий
Бали	0-30	31-70	71-100

Таке тестування проводилося двічі – на початку та в кінці експерименту, на основі чого робляться висновки про ефективність запропонованих підходів стосовно розвитку діяльнісно-когнітивного компонента кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Загальні результати розподілилися таким чином (табл. 3.9, рис. 3.5-3.6).

**Розподіл рівнів за показником «Обсяг кінезіологічних знань»
на початку та в кінці експерименту**

Групи	Рівні розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС											
	Низький				Середній				Високий			
	до		після		до		після		до		після	
	<i>К-ть осіб</i>	<i>у %</i>	<i>К-ть осіб</i>	<i>у %</i>	<i>К-ть осіб</i>	<i>у %</i>	<i>К-ть осіб</i>	<i>у %</i>	<i>К-ть осіб</i>	<i>у %</i>	<i>К-ть осіб</i>	<i>у %</i>
КГ	38	42,2%	28	31,1%	49	54,4%	52	57,8%	3	3,3%	10	11,1%
ЕГ1	42	48,8%	29	33,7%	42	48,8%	41	47,7%	2	2,3%	16	18,6%
ЕГ2	44	47,8%	16	17,4%	46	50,0%	52	56,5%	2	2,2%	24	26,1%
ЕГ3	39	44,8%	28	32,2%	44	50,6%	45	51,7%	4	4,6%	14	16,1%



**Рис. 3.5. Розподіл рівнів для груп КГ, ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3
на початку експерименту**

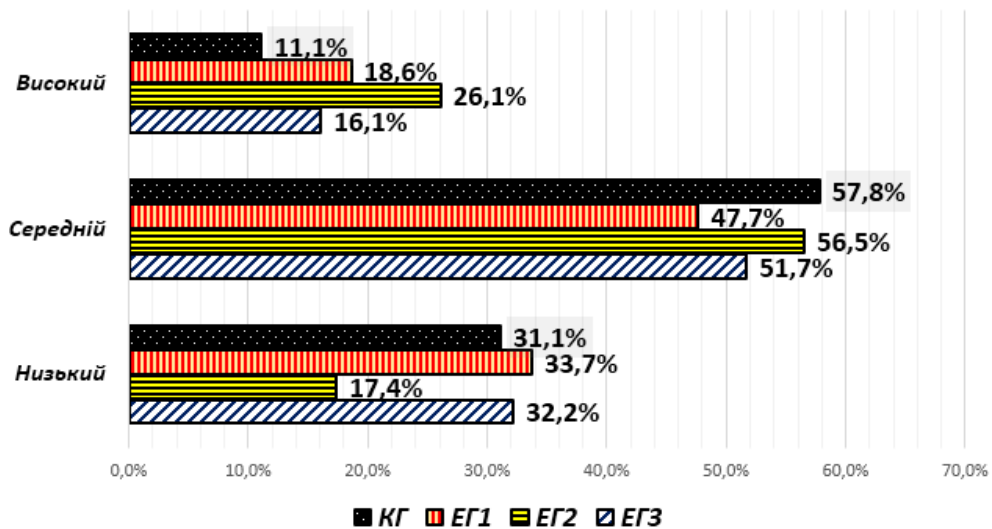


Рис. 3.6. Розподіл рівнів для груп КГ, ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3 в кінці експерименту

За діаграмою можна припустити, що вибірки на початку експерименту статистично однакові. Аналіз розрахунків свідчить, що на рівні значущості 0,05 для показника «Обсяг кінезіологічних знань» значення $T_{крит.} = 1,97$ більше за модуль $T_{експ.} = -0,92$ для ЕГ1, більше за $T_{експ.} = 0,23$ для ЕГ2 та за $T_{експ.} = 0,32$ для ЕГ3. Це означає, що вибірки, які входять у педагогічний експеримент, є статистично однаковими. Після проведення експерименту спостерігаємо позитивну динаміку в обох групах. Водночас потрібно перевірити статистично, чи різними є результати оцінки середніх. Після експерименту за таблицею маємо, що $T_{крит.} = 1,97$ і воно менше $T_{експ.} = 2,35$ для ЕГ1, менше $T_{експ.} = 4,62$ для ЕГ2, $T_{експ.} = 2,02$ для ЕГ3. Це означає, що середні у вибірках статистично різні, і це не можна пояснити випадковими причинами (табл. 3.10).

Отже, статистичний аналіз рівнів розподілу навчальних досягнень для показника «Обсяг кінезіологічних знань» у групах КГ і ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3 на рівні значущості 0,05 підтверджує подібність вибірок на початку експерименту і їх статистичну відмінність наприкінці, особливо у групі ЕГ2. Пояснюємо таку динаміку реалізацією у цій групі другої педагогічної умови і використанням таких методів, засобів та форм, як інтерактивні, проєктні

методи, проведення лабораторних робіт з визначення індивідуальних характеристик фізичного розвитку, удосконалення зміст фахових дисциплін, зокрема «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Вступ до спеціальності», «Теорія і методика викладання обраного виду спорту».

Таблиця 3.10

**Оцінка статистичних даних та динаміка середніх
для показника «Обсяг кінезіологічних знань»**

$T_{крит.} = 1,97$	ЕГ1	ЕГ2	ЕГ3	КГ	<i>на початку експерименту</i>
ЕГ1		-0,21	-1,24	-0,92	
ЕГ2	-2,46		-1,06	0,23	
ЕГ3	0,25	2,65		0,32	
КГ	2,35	4,62	2,02		
<i>в кінці експерименту</i>					
Середні (<i>до</i>)	33,6	34,18	37,13	36,22	
Середні (<i>після</i>)	51,16	57,79	50,23	43	
Динаміка середніх	52%	69%	35%	19%	

Показник «Рівень кінезіологічних умінь»

Методика визначення рівня розвитку кінезіологічної компетентності за показником «Рівень кінезіологічних умінь» полягала у проведенні контрольних тестів (вправ) для визначення координаційних здібностей.

Результати тестування розподіляються за рівнями таким чином (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Розподіл балів для показника «Рівень кінезіологічних умінь» за рівнями

Рівні	Низький	Середній	Високий
Бали	0-6	7-14	15-20

Таке тестування проводилося двічі – на початку та в кінці експерименту, на основі чого робляться висновки про ефективність

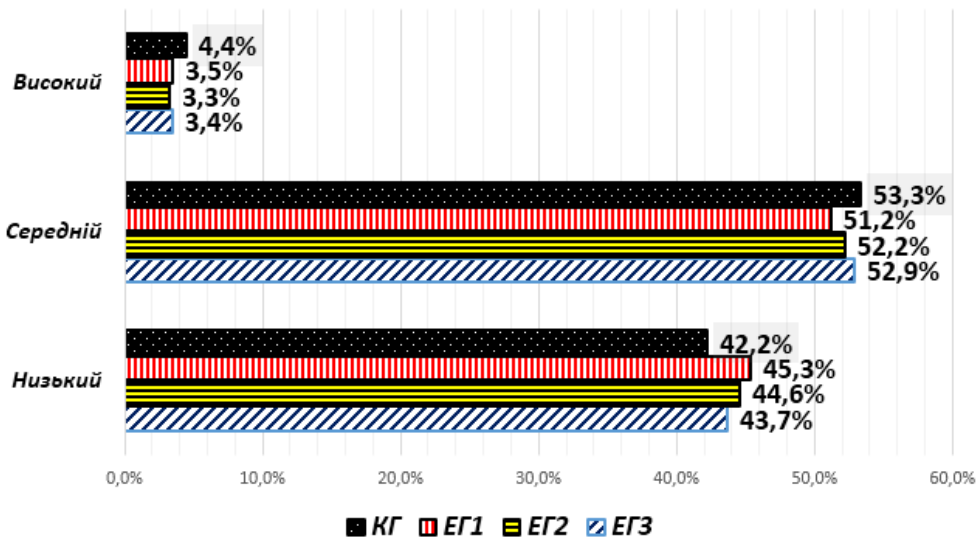
запропонованих підходів стосовно розвитку діяльнісно-когнітивного компонента кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Загальні результати розподілилися таким чином (табл. 3.12, рис. 3.7-3.8).

Таблиця 3.12

**Розподіл рівнів за показником «Рівень кінезіологічних умінь»
на початку та в кінці експерименту**

Групи	Рівні розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС											
	Низький				Середній				Високий			
	до		після		до		після		до		після	
	К-ть осіб	у %	К-ть осіб	у %	К-ть осіб	у %	К-ть осіб	у %	К-ть осіб	у %	К-ть осіб	у %
КГ	38	42,2%	24	26,7%	48	53,3%	54	60,0%	4	4,4%	12	13,3%
ЕГ1	39	45,3%	21	24,4%	44	51,2%	50	58,1%	3	3,5%	15	17,4%
ЕГ2	41	44,6%	19	20,7%	48	52,2%	55	59,8%	3	3,3%	18	19,6%
ЕГ3	38	43,7%	15	17,2%	46	52,9%	54	62,1%	3	3,4%	18	20,7%



**Рис. 3.7. Розподіл рівнів для груп КГ, ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3
на початку експерименту**

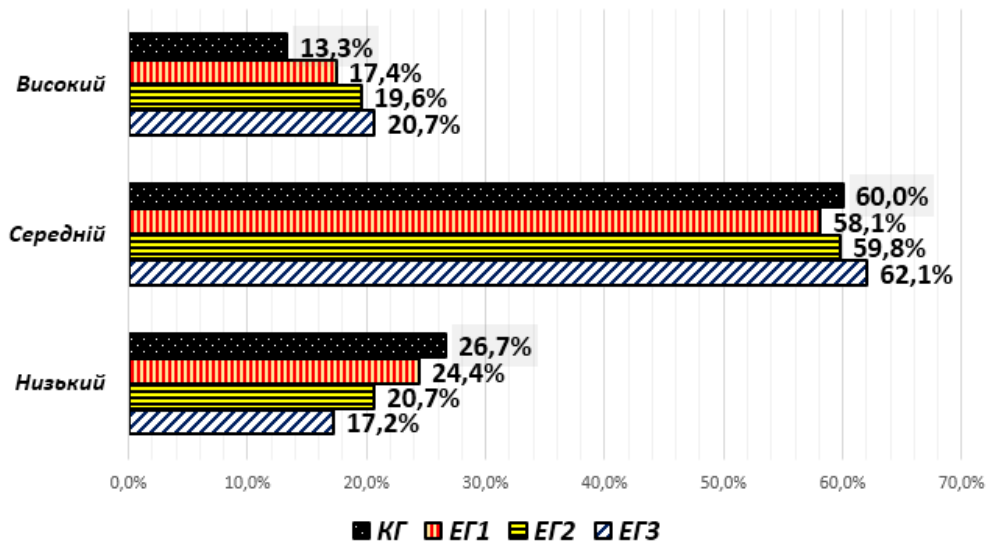


Рис. 3.8. Розподіл рівнів для груп КГ, ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3 в кінці експерименту

За діаграмою можна припустити, що вибірки на початку експерименту статистично однакові. Оцінка середніх за критерієм Стьюдента (табл.3.13) підтвердила статистичну подібність ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3 і КГ на початку експерименту: на рівні значущості 0,05 для показника «Рівень кінезіологічних умінь» значення $T_{крит.} = 1,97$ більше за модуль $T_{експ.} = -0,47$ для ЕГ1, більше за $T_{експ.} = 0,28$ для ЕГ2 та за модуль $T_{експ.} = -0,28$ для ЕГ3.

Після проведення експерименту спостерігаємо позитивну динаміку в обох групах. Водночас потрібно перевірити статистично, чи різними є результати оцінки середніх. Статистична оцінка середніх на основі критерію Стьюдента наприкінці експерименту підтвердила статистичну розбіжність (табл. 3.13). За таблицею маємо $T_{крит.} = 1,97$ і воно менше за $T_{експ.} = 2,01$ для ЕГ1, $T_{експ.} = 2,25$ для ЕГ2, $T_{експ.} = 3,33$ для ЕГ3. Це означає, що середні у вибірках статистично різні, і це не можна пояснити випадковими причинами, що пояснюємо залученням інноваційних видів рухової активності та варіативних дидактичних матеріалів через індивідуалізацію навчально-тренувального процесу.

Таблиця 3.13

**Оцінка статистичних даних та динаміка середніх
для показника «Рівень кінезіологічних умінь»**

$T_{крит.} = 1,97$	ЕГ1	ЕГ2	ЕГ3	КГ	<i>на початку експерименту</i>
ЕГ1		-0,76	-0,2	-0,47	
ЕГ2	-0,12		0,56	0,28	
ЕГ3	-1,17	-1,1		-0,28	
КГ	2,01	2,25	3,33		
<i>в кінці експерименту</i>					
Середні (<i>до</i>)	7,03	7,47	7,15	7,31	
Середні (<i>після</i>)	11,24	11,33	12,02	9,93	
Динаміка середніх	60%	52%	68%	36%	

Отже, статистичний аналіз рівнів розподілу навчальних досягнень для показника «Обсяг кінезіологічних умінь» у групах КГ і ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3 на рівні значущості 0,05 підтверджує подібність вибірок на початку експерименту і їх статистичну відмінність наприкінці, особливо у групі ЕГ3. Пояснюємо таку динаміку реалізацією у цій групі третьої педагогічної умови і використанням інноваційних видів рухової активності силової спрямованості, зокрема з атлетизму і пауерліфтингу.

Показник «Методичні навички розвитку кінезіологічних умінь»

Методика визначення рівня розвитку кінезіологічної компетентності за показником «Методичні навички розвитку кінезіологічних умінь» полягала у проведенні анкетування студентів.

Результати тестування розподіляються за рівнями таким чином (табл. 3.14).

Таке тестування проводилося двічі – на початку та в кінці експерименту, на основі чого робляться висновки про ефективність запропонованих підходів стосовно розвитку діяльнісно-когнітивного компонента кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Таблиця 3.14

**Розподіл балів для показника «Методичні навички розвитку
кінезіологічних умінь» за рівнями**

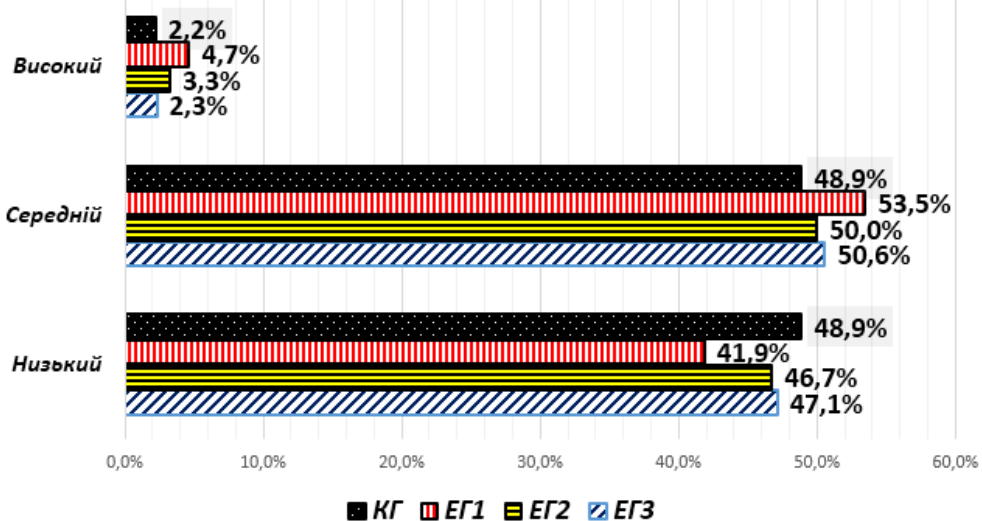
Рівні	Низький	Середній	Високий
Бали	0-6	7-14	15-20

Загальні результати розподілилися таким чином (табл. 3.15, рис. 3.9-3.10).

Таблиця 3.15

**Розподіл рівнів за показником «Методичні навички розвитку
кінезіологічних умінь» на початку та в кінці експерименту**

Групи	Рівні розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС											
	Низький				Середній				Високий			
	до		після		до		після		до		після	
	К-ть осіб	у %	К-ть осіб	у %	К-ть осіб	у %	К-ть осіб	у %	К-ть осіб	у %	К-ть осіб	у %
КГ	44	48,9%	28	31,1%	44	48,9%	53	58,9%	2	2,2%	9	10,0%
ЕГ1	36	41,9%	23	26,7%	46	53,5%	52	60,5%	4	4,7%	11	12,8%
ЕГ2	43	46,7%	24	26,1%	46	50,0%	57	62,0%	3	3,3%	11	12,0%
ЕГ3	41	47,1%	20	23,0%	44	50,6%	53	60,9%	2	2,3%	14	16,1%



**Рис. 3.9. Розподіл рівнів для груп КГ, ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3
на початку експерименту**

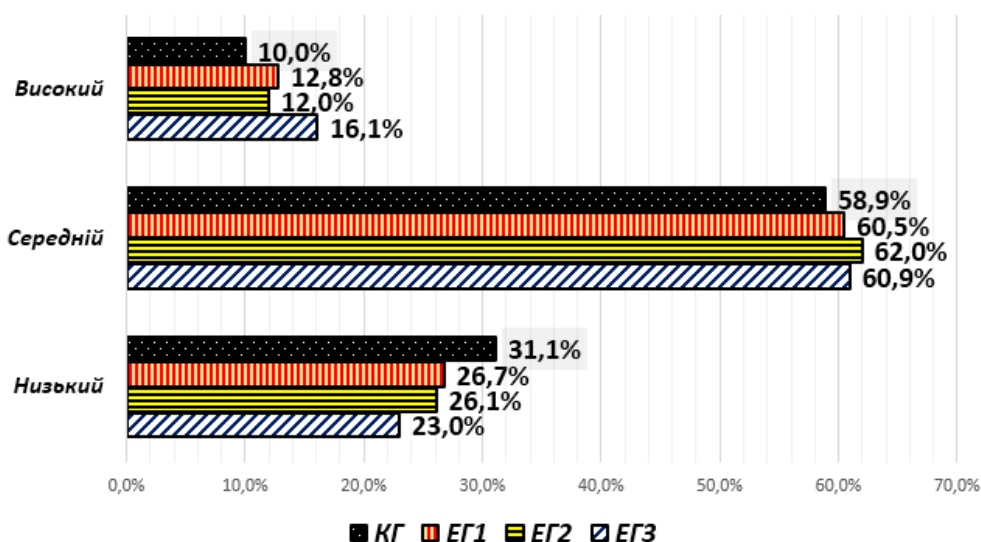


Рис. 3.10. Розподіл рівнів для груп КГ, ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3 в кінці експерименту

За діаграмою можна припустити, що вибірки на початку експерименту статистично однакові. Оцінка середніх за критерієм Стюдента (табл.3.16) підтвердила статистичну подібність усіх груп: на рівні значущості 0,05 для показника «Методичні навички розвитку кінезіологічних умінь» значення $T_{крит.} = 1,97$ більше за $T_{експ.} = 1,15$ для ЕГ1, за $T_{експ.} = 0,42$ для ЕГ2 та за $T_{експ.} = 0,69$ для ЕГ3. Після проведення експерименту спостерігаємо позитивну динаміку в обох групах. Водночас потрібно перевірити статистично, чи різними є результати оцінки середніх. За таблицею маємо, що $T_{крит.} = 1,97$ і воно менше за $T_{експ.} = 2,69$ для ЕГ1, $T_{експ.} = 2,05$ для ЕГ2, $T_{експ.} = 3,64$ для ЕГ3. Це означає, що середні у вибірках статистично різні, і це не можна пояснити випадковими причинами.

Отже, статистичний аналіз результатів для показника «Методичні навички розвитку кінезіологічних умінь» у групах ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3, КГ на рівні значущості 0,05 підтверджує подібність вибірок на початку експерименту і їх розбіжність наприкінці. Іншими словами, він показує, що позитивні зрушення є в усіх групах, водночас для ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3 такі зрушення є більш значущими, що пояснюємо використанням варіативних дидактичних матеріалів щодо побудови силового тренування та індивідуалізацією навчально-тренувального процесу.

Таблиця 3.16

**Оцінка статистичних даних та динаміка середніх
для показника «Методичні навички розвитку кінезіологічних умінь»**

$T_{крит.} = 1,97$	ЕГ1	ЕГ2	ЕГ3	КГ	<i>на початку експерименту</i>
ЕГ1		0,59	0,37	1,15	
ЕГ2	0,44		-0,22	0,42	
ЕГ3	-0,95	-1,38		0,69	
КГ	2,69	2,05	3,64		
<i>в кінці експерименту</i>					
Середні (<i>до</i>)	7,23	6,92	7,05	6,71	
Середні (<i>після</i>)	11	10,7	11,63	9,37	
Динаміка середніх	52%	55%	65%	40%	

Показник «Рефлексія»

Методика визначення рівня розвитку кінезіологічної компетентності за показником «Рефлексія» полягала у проведенні анкетування студентів.

Результати тестування розподіляються за рівнями таким чином (табл. 3.17).

Таблиця 3.17

Розподіл балів для показника «Рефлексія» за рівнями

Рівні	Низький	Середній	Високий
Бали	0-10	11-20	21-30

Таке тестування проводилося двічі – на початку та в кінці експерименту, на основі чого робляться висновки про ефективність запропонованих підходів стосовно розвитку рефлексивного компонента кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Загальні результати розподілилися таким чином (табл. 3.18, рис. 3.11-3.12).

**Розподіл рівнів за показником «Рефлексія»
на початку та в кінці експерименту**

Групи	Рівні розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС											
	Низький				Середній				Високий			
	до		після		до		після		до		після	
	<i>К-ть осіб</i>	<i>у %</i>	<i>К-ть осіб</i>	<i>у %</i>	<i>К-ть осіб</i>	<i>у %</i>	<i>К-ть осіб</i>	<i>у %</i>	<i>К-ть осіб</i>	<i>у %</i>	<i>К-ть осіб</i>	<i>у %</i>
КГ	28	31,1%	18	20,0%	48	53,3%	54	60,0%	14	15,6%	18	20,0%
ЕГ1	32	37,2%	17	19,8%	45	52,3%	54	62,8%	9	10,5%	15	17,4%
ЕГ2	39	42,4%	19	20,7%	43	46,7%	50	54,3%	10	10,9%	23	25,0%
ЕГ3	36	41,4%	16	18,4%	41	47,1%	55	63,2%	10	11,5%	16	18,4%

За діаграмою можна припустити, що вибірки на початку експерименту статистично однакові. Дані розрахунків у таблиці дають підстави стверджувати, що на рівні значущості 0,05 для показника «Рефлексія» значення $T_{крит.} = 1,97$ більше за модуль $T_{експ.} = -1,09$ для ЕГ1, більше за модуль $T_{експ.} = -1,02$ для ЕГ2 та за модуль $T_{експ.} = -1,46$ для ЕГ3. Це означає, що вибірки ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3 і КГ, які входять у педагогічний експеримент, є статистично однаковими, тобто розподіл рівнів в усіх групах статистично не відрізняється.

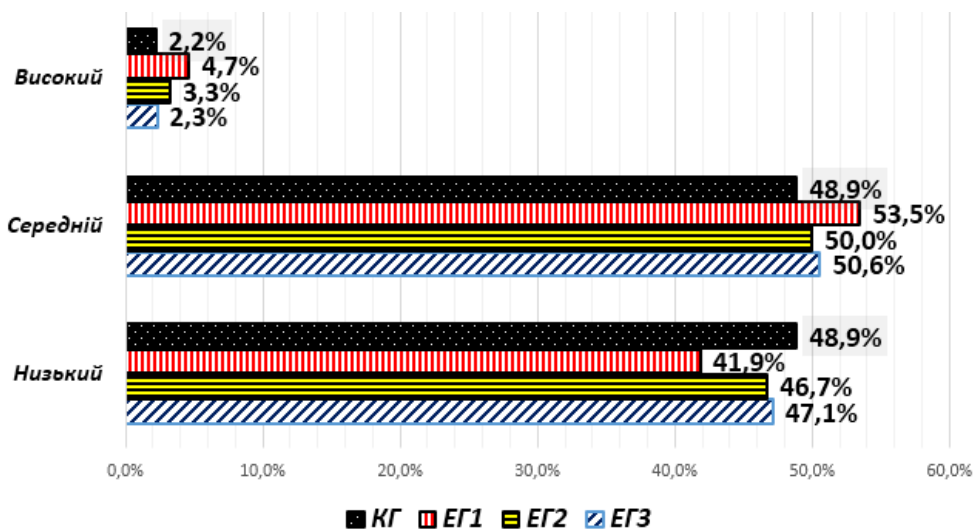


Рис. 3.11. Розподіл рівнів для груп КГ, ЕГ1, ЕГ2, ЕГ3 на початку експерименту

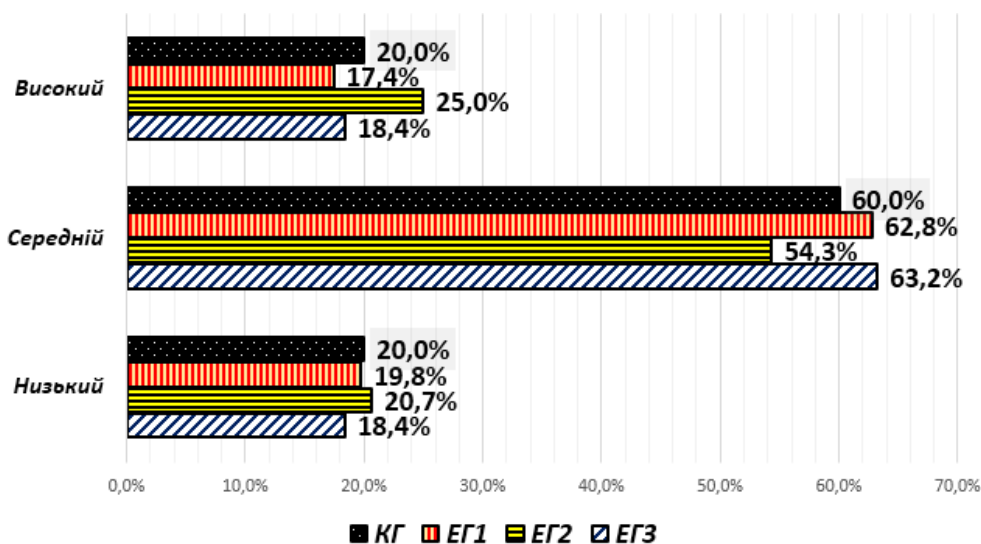


Рис. 3.12. Розподіл рівнів для груп КГ, EG1, EG2, EG3 в кінці експерименту

Після проведення експерименту спостерігаємо позитивну динаміку в обох групах (табл. 3.19). Водночас потрібно перевірити статистично, чи різними є результати оцінки середніх. Аналіз початкових і прикінцевих результатів педагогічного експерименту підтверджує позитивну динаміку рівнів за показником в усіх групах. Водночас статистична перевірка зсуву середніх для груп EG1, EG2, EG3 і КГ за критерієм Стюдента виявила їх статистичну розбіжність: у EG1, EG2, EG3 середній бал є статистично більшим, оскільки на рівні значущості 0,05 значення, що $T_{крит.} = 1,97$ і воно менше за $T_{експ.} = 2,01$ для EG1, менше $T_{експ.} = 3,61$ для EG2 та $T_{експ.} = 2,06$ для EG3. Це означає, що середні у вибірках статистично різні, і це не можна пояснити випадковими причинами.

Аналіз результатів проведеного анкетування дає підстави стверджувати, що впровадження моделі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу позитивно вплинуло на розвиток рефлексивного компонента кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Таблиця 3.19

**Оцінка статистичних даних та динаміка середніх
для показника «Рефлексія»**

$T_{крит.} = 1,97$	ЕГ1	ЕГ2	ЕГ3	КГ	<i>на початку експерименту</i>
ЕГ1		-0,09	0,38	-1,09	
ЕГ2	-1,3		0,47	-1,02	
ЕГ3	0,42	1,71		-1,46	
КГ	2,01	3,61	2,06		
<i>в кінці експерименту</i>					
Середні (<i>до</i>)	12,01	12,09	11,67	12,98	
Середні (<i>після</i>)	16,21	17,05	15,93	14,4	
Динаміка середніх	35%	41%	37%	11%	

Загальну динаміку середніх за кожним з п'яти показників наведено в табл. 3.20.

Таблиця 3.20

Динаміка середніх значень по кожній групі, (%)

<i>Критерій</i>	<i>Показник</i>	<i>ЕГ1</i>	<i>ЕГ2</i>	<i>ЕГ3</i>	<i>КГ</i>
Потребнісний	<i>Потреба розвитку КК</i>	51%	27%	34%	18%
Практично-предметний	<i>Обсяг кінезіологічних знань</i>	52%	69%	35%	19%
	<i>Рівень кінезіологічних умінь</i>	60%	52%	68%	36%
	<i>Методичні навички розвитку кінезіологічних умінь</i>	52%	55%	65%	40%
Поведінковий	<i>Рефлексія</i>	35%	41%	37%	11%

Аналіз результатів проведеного експерименту та дані таблиці 3.20 засвідчив успішність реалізації авторської моделі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу.

Динаміку середніх за кожним з показників візуально відображено на рис. 3.13.

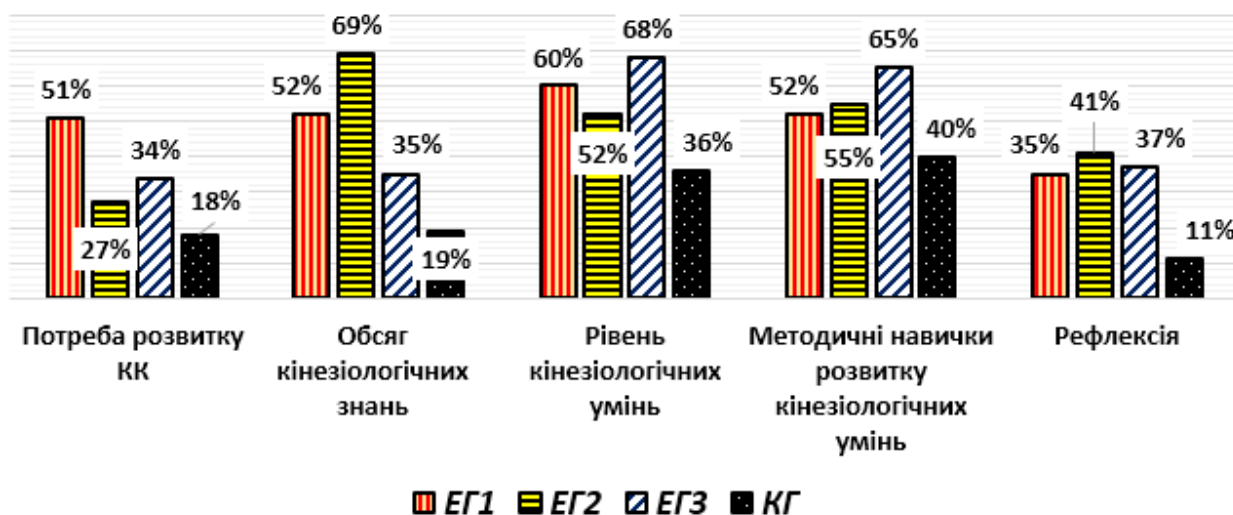


Рис. 3.13. Динаміка середніх за показниками

З рис. 3.13 бачимо, що для показника «Потреба розвитку кінезіологічної компетентності» найбільшої динаміки середніх набула група EG1, що становить 51%. Це можна пояснити тим, що у ході експериментального навчання у цій групі реалізовувалася переважно перша педагогічна умова, тобто відбувалося урахування загального культурно-освітнього рівня кожного зі студентів через моніторинг навчальних досягнень кожного, задоволення індивідуальних запитів і потреб особистості майбутнього фахівця ФКіС, поєднання навчальних і виховних впливів, спрямованих на діяльність фахівця ФКіС з розвитку рухових якостей через моніторинг спортивних досягнень кожного, активізація навчально-пізнавальної діяльності, залучення студентів до різних складових освітнього процесу, визначених через моніторинг нахилів та інтересів кожного.

Для показника «Обсяг кінезіологічних знань» найбільшої динаміки (69%) досягла EG2. Це пояснюється залученням в рамках реалізації другої педагогічної умови змісту фахових дисциплін, зокрема «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Вступ до спеціальності», «Теорія і методика викладання обраного виду спорту».

У показнику «Рівень кінезіологічних умінь», 68% є найбільшим значенням динаміки для групи EG3. Дане значення отримане завдяки

реалізації третьої педагогічної умови через індивідуалізацію тренувального процесу для силових видів спорту, яка передбачає врахування індивідуальності кожного, через побудову навчально-тренувального процесу з урахуванням особливостей груп студентів та мікро-, мезо- та макроциклів кожного окремо взятого спортсмена.

Для показника «Методичні навички розвитку кінезіологічних умінь» максимальна динаміка середніх на початку і в кінці експерименту становить 65% у ЕГ3. Такий результат пояснюється реалізацією третьої педагогічної умови в частині залучення варіативних дидактичних матеріалів спецкурсів «Теорія і методика викладання атлетизму», «Силові види спорту», проведенням майстер-класів, тренінгів, самостійної роботи студентів.

Показник «Рефлексія» набув найбільшої динаміки 41% у групі ЕГ2. Це можна пояснити використанням в рамках реалізації другої педагогічної умови інтерактивних, проєктних методів, проведення лабораторних робіт з визначення індивідуальних характеристик фізичного розвитку.

Отже, проведений статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту підтвердив позитивну динаміку середніх в контрольній і в експериментальних групах.

Висновки до розділу 3

У розділі розкрито сутність проведення констатувального та формувального етапів педагогічного експериментів.

На констатувальному етапі експерименту було розроблено діагностичний інструментарій та уточнено рівні розвитку компонентів кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту, розкрито їх зміст відповідно до потребнісного, практично-предметного та поведінкового критеріїв.

Подано опис формувального етапу експерименту, який передбачав дослідно-експериментальну перевірку й упровадження в освітній процес ЗВО запропонованої моделі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх

фахівців фізичної культури та спорту на засадах диференційованого підходу. Відповідно до запропонованої педагогічної моделі було доповнено зміст фундаментальних та фахових дисциплін кінезіологічним матеріалом. Для організації аудиторної та самостійної роботи використовувались доцільно дібрані методи та форми організації навчальної діяльності студентів. Активність студентів забезпечувалась завдяки використанню мультимедійних освітніх ресурсів.

На основі зіставлення отриманих результатів, їх кількісного статистичного та якісного аналізу виявлено, що реалізація моделі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту на засадах диференційованого підходу призвела до суттєвих статистично значущих змін у рівнях її розвитку у студентів експериментальної групи.

Узагальнення отриманих результатів підтвердило досягання мети дисертаційного дослідження, виконання його завдань та достовірність гіпотези на рівні значущості 0,05.

Матеріали, які увійшли до розділу, опубліковано автором у роботах [108; 135; 186; 185].

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення й практичне розв'язання проблеми розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу. У процесі дисертаційного дослідження було вирішено усі поставлені завдання. Отримані результати дали змогу зробити такі висновки.

1. Визначено стан розробленості проблеми розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу. За результатами проведеного аналізу та узагальнення науково-методичних праць встановлено, що кінезіологія як окрема наука у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту не розглядається, водночас потреба у формуванні теоретичних знань про раціональність та ефективність рухових дій та вмінь їх здійснювати на основі диференційованого підходу є важливою для формування професійної компетентності фахівців ФКіС.

2. Схарактеризовано тезаурус дослідження. Кінезіологічна компетентність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту – це складова їх професійної компетентності, яка проявляється у поєднанні ціннісних поведінкових настанов на раціональне виконання рухових дій і прагнення до фізичного розвитку й саморозвитку, спеціальних (кінезіологічних) знань і вмінь та методичних навичок їхнього розвитку в себе та інших, а також навичок рефлексії щодо оцінки ефективності рухової активності). Структуру кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту складає єдність мотиваційного, діяльнісно-когнітивного та рефлексивного компонентів.

Розвиток кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту – це спеціально організований і компетентнісно орієнтований освітній процес, який базується на сприйманні рухової активності як базової для фахівців ФКіС і має своїм результатом позитивну

динаміку в рівнях сформованості кінезіологічної компетентності, що забезпечує ефективне виконання професійних обов'язків.

Диференційований підхід у розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС слід сприймати як комплекс організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на залучення майбутніх фахівців ФКіС до рухової активності на основі обліку індивідуальних відмінностей в стані здоров'я, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, мотивації до ефективної рухової діяльності, а також гендерних відмінностей, створення на основі цих особливостей гомогенних груп та варіативність фізичної підготовки в цих групах.

3. Визначено й теоретично обґрунтовано педагогічні умови розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу: стимулювання мотивації до розвитку рухових якостей через організацію систематичного відкритого моніторингу індивідуальних досягнень кожного; поєднання індивідуального характеру засвоєння кінезіологічних знань з колективною організацією навчальної діяльності студентів через диференціацію змісту навчання; інтеграція інноваційних видів рухової активності та варіативних дидактичних матеріалів через індивідуалізацію навчально-тренувального процесу.

Їх урахування передбачає реалізацію моделі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу, яка потребує дотримання загальнодидактичних принципів, специфічних принципів кінезіології та принципів підготовки фахівців ФКіС, а також удосконалення змісту («Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Вступ до спеціальності», «Теорія і методика викладання обраного виду спорту», спецкурси «Теорія і методика викладання атлетизму», «Силові види спорту», «Неолімпійські види спорту»), використання традиційних та інноваційних методів (створення ситуації зацікавленості, проблемне навчання, позитивний приклад, інтерактивні, ігрові, проєктні, методи навчання руховим діям), засобів (системи фізичних

вправ, ІТ) навчання та форм організації навчальної діяльності студентів (проблемна лекція, семінари, практичні заняття, лабораторні роботи з визначення індивідуальних характеристик особи, майстер-класи, тренінги, самостійна робота).

4. Розроблено критерії і показники для визначення низького, середнього й високого рівнів розвитку кінезіологічної компетентності: потребнісний (показник – потреба розвитку кінезіологічної компетентності), практично-предметний (показники – обсяг кінезіологічних знань, рівень кінезіологічних умінь; методичні навички розвитку кінезіологічних умінь), поведінковий (показник – рефлексія) критерії.

5. Експериментально перевірено ефективність педагогічних умов розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу. Статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту на рівні значущості 0,05 за кожним із показників підтвердив значну позитивну динаміку у експериментальних групах по відношенню до контрольної, причому встановлено, що перша педагогічна умова найбільше впливає на потребу розвитку кінезіологічної компетентності в межах мотиваційного компоненту, друга педагогічна умова – на обсяг кінезіологічних знань та рефлексію в межах діяльнісно-когнітивного і рефлексивного компонентів, третя – на рівень кінезіологічних умінь та методичні навички їхнього розвитку в межах діяльнісно-когнітивного компоненту. Також встановлено позитивний статистично значущий вплив на обсяг кінезіологічних знань за другою педагогічною умовою і між експериментальними групами, що підтверджує значно суттєвіший вплив другої педагогічної умови на розвиток кінезіологічної компетентності загалом.

Перспективними напрямками подальших досліджень бачимо: дослідження проблеми розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в умовах магістратури, у системі підвищення кваліфікації, у процесі самонавчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абасов З. Понятийно-терминологический аппарат инновационной педагогической деятельности. *Философия образования*. 2006. №1 (15). С. 56-62.
2. Абсалямова И. В. Обоснование и разработка режима тренировки при обучении и совершенствовании обязательных упражнений в фигурном катании на коньках : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва : ГЦОЛИФК, 1973. 17 с.
3. Ажиппо А.Ю., Артемьева Г.П., Бурень Н.В., Дорофеева Т.И., Друзь В.А., Жерновникова Я.В., Нечитайло М.В., Новицкая Н.А., Пугач Я.И. Проблемы оздоровительной физической культуры на данном этапе преобразования системы физического воспитания. *Слобожанський науковоспортивний вісник*. 2016. № 1(51). С. 7-14.
4. Ажиппо А.Ю., Друзь В.А., Дорофеева Т.И., Пугач, Я.И., Бурень Н.В., Нечитайло М.В., Жерновникова Я.В. Индивидуальные особенности физического развития и наступления биологической зрелости морфофункциональных структур организма. *Слобожанський науковоспортивний вісник*. 2015. № 6(50). С. 11-19.
5. Ажиппо А.Ю., Пугач Я.И., Друзь В.А., Жерновникова Я.В. Определение биологического возраста в различные периоды онтогенеза человека. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 4(48). С. 7-14.
6. Ажиппо О. Ю. Сучасний стан і проблеми індивідуалізованого навчання студентів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищих і загальноосвітній школах*. Запоріжжя : КПУ, 2015. Вип. 42 (95). С. 506 – 513.
7. Азгальдов Г.Г., Костин А.В., Садовов В.В. Квалиметрия для всех: учеб. пособие. М. : ИД ИнформЗнание, 2012. С. 64.
8. Айунц Л. Р. Гімнастика. (Коротко про головне). Методичні матеріали до теоричної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2008. 62 с.

9. Акимова М.К., Козлова Т.В. Индивидуальность учащегося и индивидуальный подход. М., 1992.

10. Аксьонова О. П. Формування фізичної культури учнів початкових класів в умовах диференційованого навчання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07/ Запоріжжя, 2005. 223 с.

11. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія. Київ : Либідь, 1998. 560 с.

12. Андреев А. А., Солдаткин В. И. Дистанционное обучение : сущность, технология, организация. Москва : МЭСИ, 1999. 196 с.

13. Андрущенко В. Вчитель ХХІ століття: нова стратегія Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. *Вища освіта України*. 2016. № 4. С. 5-14.

14. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания: підручник. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницьки О. А., 2014. 368 с.

15. Архипов О. А. Біомеханічні технології у фізичній підготовці студентів. Монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 520 с.

16. Балашов Д.І., Красілов А.Д. Пауерліфтинг (жим лежачи) : методичні рекомендації для студентів вузів фізкультурного спрямування. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2014. 70 с.

17. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. Москва : Советский спорт, 2009. 220 с.

18. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность. *Теория и практика физической культуры*. Москва, 1995. №4. С. 2–8.

19. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект). *Теория и практика физической культуры*. 1999. №4. С. 21-26.

20. Барабанов А. Г. Высшее физкультурное образование. Проблемы и решения. Москва : ФОН, 1995. 186 с.

21. Батіщева М. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ: Луганський національний університет ім. Т. Шевченка, 2009. 20 с.

22. Бейко О. Освіта – основний чинник розвитку цивілізації. Суспільні реформи та становлення громадянського суспільства в Україні : матеріали наук.-практ. конф./ За заг. ред. В. І. Лугового, В. М. Князева. Київ : Вид-во УАДУ, 2001. С. 83 – 85.

23. Беликов, В.А., 2001. Педагогические условия как цель педагогических исследования. *Проблемы образования и развития личности учащихся*. Магнитогорск : МаГУ. С. 69-73.

24. Белоусова В. В. Воспитание в спорте. Москва : ФиС, 1993. 266 с.

25. Березюк О. С. Про засоби формування педагогічного професіоналізму студентів педвузу. *Ін-т змісту і методів навчання: нові технології навчання* : наук.-метод. зб. 1988. Вип. 23. Київ. С. 40-46.

26. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. Москва : Медицина, 1966. 349 с.

27. Бернштейн Н. А. О построении движений. Москва : Медгиз, 1947. 254 с.

28. Белікова Н. О. Науково-методологічні підходи до професійної підготовки сучасного фахівця з фізичного виховання та спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 3К(44)14. С. 91-96.

29. Белікова Н.О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету: збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Вип. 112. Т. 2 / Чернігівський нац. пед.

ун-т ім. Т. Г. Шевченка; [голов. ред. М.О. Носко]. Чернігів: [б. в.], 2013. С. 52-56.

30. Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти : монографія. Київ : Атіка, 2009. 684 с.

31. Біомеханіка спорту / під ред. А.М. Лапутіна. Київ : Олімпійська література, 2005. 319 с.

32. Блинов Н.Г., Игишева Л.Н. Практикум по психофизиологической диагностике. Физкультура и спорт. Москва. 2000.

33. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. Москва : Физкультура и спорт, 1985. 192 с.

34. Боднар І.Р. Диференційоване фізичне виховання : навч. посібн. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.

35. Болотов В. А., Сериков В В. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе. *Педагогика*. 2003. № 10. С. 23-28.

36. Болтянський В.Г., Глейзер Г.Д. К проблеме дифференциации школьного образования. *Математика в школе*. 1988. №3. С. 9.

37. Борытко Н.М., Моложавенко А.В., Соловцова И.А. Методология и методы психологопедагогических исследований : гуманитарно-целостный подход. Учебник для студентов и магистрантов. Волгоград : ВГИПК РО. Ч.2, 2005. С. 13-20.

38. Бугаєць Н. А.. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх учителів до роботи з сім'єю учня : автореф. дис. канд. пед. наук. Харків. пед. ун-т ім. Г. Сковороди. 2002. с. 2-14.

39. Бударный А. А. Индивидуальный подход в обучении. *Советская педагогика*. 1965. № 7. С. 28–34.

40. Василенко М. М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти : теорія та методика: монографія. Київ : «Центр учбової літератури», 2018. 495 с.

41. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : Перун, 2003. 1440 с.

42. Вишнякова С. М. Профессиональное образование : Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. Москва : НМЦ СПО, 1999. 538 с.
43. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи. Київ : Центр навч. л-ри, 2006. 384 с.
44. Волков И. П. Социально-психологический тренинг как метод подготовки физкультурных кадров. Теория и практика физической культуры. 1993. № 8. С. 35 – 37.
45. Володько І. В. Формування інформаційно-комунікаційної компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2016. 253 с.
46. Волянчук Н. Ю. Функціональна модель суб'єкта професійної діяльності. *Вісник. Зб. наук. статей Київського міжнародного університету. Серія : Психологічні науки.* Київ : КиМУ, 2005. Вип. 6. С. 37-45.
47. Волянчук Н. Ю., Цьось А. В. Акмеологічна специфіка підготовки майбутнього спеціаліста з фізичної культури та спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2002. Том 1. С. 131-133.
48. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07. «Теорія і методика виховання». Херсон, 2006. 221 с.
49. Воронін Д. М., Павлюк Є. О. Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи. Хмельницький : ХНУ, 2011. 143 с.
50. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям : Биомеханика. Методология. Дидактика. Москва : ФиС, 2007.
51. Галай М.Д. Диференціація фізичних навантажень молодших школярів у процесі навчання вправ з м'ячем, дис. канд. пед. наук. Київ, 2017. 246 с.

52. Галкина О. В. Роль и место понятия «организационно-педагогические условия» в терминологическом аппарате педагогической науки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Самара, 2009. 187 с.

53. Галузевий стандарт вищої освіти. Освітньо-кваліфікаційна характеристика «бакалавр» за спеціальністю 6.0101100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура» напряму підготовки 0101 «Педагогічна освіта» / Голова групи розробників Ф. В. Музика. Вид. офіційне. Введ. 01.09.2004. Київ : МОН України, 2004. 47 с.

54. Галузинський В. М., Євтух М. Б. Основи педагогіки та психології вищої школи в Україні: Навч. посібник для викладачів та аспірантів вузів. К.: ІНТЕЛ, 1995. 168 с.

55. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. Київ: Наук. світ, 2007. 212 с.

56. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт». Харків : ОВС, 2004. 175 с.

57. Гімнастика / Ред. А. П. Жалій, В. Д. Палига. Київ : «Вища школа», 1975. 355 с.

58. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: навчальний посібник. Черкаси : Видавництво «Відлуння-Плюс», 2003. 352 с.

59. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ: Либідь. 1997. 373 с.

60. Гранит Р. Основы регуляции движений. Москва : Мир, 1973. 367 с.

61. Гращенко Ж. В. Формування професійної компетентності майбутніх тренерів із плавання у процесі вивчення фахових дисциплін : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2015. 22 с.

62. Губарева О. С. Психологічні особливості формування професійної компетентності працівників ОВС : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06. Харків, 2005. 216 с.

63. Гуревич Р. С. Як визначити рівень професійної компетентності персоналу? Теорія і практика управління соціальними системами. 2011. № 1. С. 33-37.

64. Гущина Н. В., Назаренко Л. Д. Формирование профессиональной компетентности будущего тренера по спортивной аэробике. Ульяновск : Федер. агентство по образованию, Ульян. гос. пед. ун-т им. И. Н. Ульянова, 2009. 90 с.

65. Дворкин Л. С. Онтокинезиология развития взрывной силы человека в видах спортивных единоборств в свете концепции В.К. Бальсевича. Воронеж : ОАО «Воронежская областная типография», 2013. № 1. (16). С. 177-181.

66. Демин В. А. Профессиональная компетентность специалиста: понятие и виды. *Мониторинг образовательного процесса*. 2000. № 4. С. 35.

67. Демінський О. Ц. Концептуальні засади оптимізації навчально-тренувального процесу. Донецьк, 1998. 360 с.

68. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. Москва : Физкультура и спорт, 1981. 375 с.

69. Десятов Т.М. Національні рамки кваліфікацій в країнах ЄС: порівняльний аналіз: наук.-метод. посіб. /за ред. Н.Г. Ничкало. К.: АртЕк, 2008. 263 с.

70. Дмитриев С. В. Социокультурная теория двигательных действий человека: спорт, искусство, дидактика. Н. Новгород : НГПУ, 2011. 359 с.

71. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2003. 17 с.

72. Донской Д. Д. Развитие идей П. Ф. Лесгафта о физическом упражнении как двигательном действии. *Теория и практика физической культуры*. Москва, 1997. № 2. С. 2-4.

73. Драгнєв Ю. В. Професійний розвиток майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інформаційно-освітнього простору: теорія та практика : монографія. Луганськ : ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2013. 475 с.

74. Драгнєв Ю. В. Професійний і особистісний саморозвиток майбутнього вчителя фізичної культури як необхідна умова професійного вдосконалення. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2011. № 4. С. 132-138.

75. Друзь В.А., Жерновникова Я.В., Пятисоцкая С.С. Основные критерии оценки физического развития и биологического возраста школьников средних классов, обуславливающие дифференцированный подход в процессе физического воспитания. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. №3. С. 81-85.

76. Дубовицкая Т. Д. Диагностика уровня профессиональной направленности студентов. *Психологическая наука и образование*. 2004. № 2. С. 82-86.

77. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология, Высш. шк., Москва, 1985.

78. Життєва компетентність особистості / за ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова, Г. М. Несен. Київ : Богдана, 2003. 520 с.

79. Заблоцька О. С. Компетентнісний підхід як освітня інновація: порівняльний аналіз. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. 2008. Вип.40. С. 63-68.

80. Загальні теоретичні положення керівництва процесом фізичного виховання. Професійна діяльність фахівців з фізичної рекреації / ТДМУ. URL: http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/internal/fiz_reabil/classes_stud/uk/med/health/ptn. (дата звернення: 21.06.2020)

81. Загревская А. И. Физкультурно-спортивное образование студентов на основе кинезиологического подхода. Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2015. 276 с.

82. Закон України «Про вищу освіту»: від 01.07.2014, № 1556-VII. Верховна Рада України. 2017. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>. (дата звернення: 28.05.2020)

83. Закон України «Про освіту»: від 5.09.2017 р., № 2145-VIII. Верховна Рада України. 2017. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>. (дата звернення: 28.05.2020)

84. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (із змінами): від 24.12.1993, № 3808-XII (Редакція станом на 16.02.2018). Верховна Рада України. 2018. URL : zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12 (дата звернення: 28.05.2020)

85. Захаріна Є. А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи: теорія та методика : монографія. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2012. 440 с.

86. Зеер Э. Ф. Ключевые квалификации и компетенции в личностно ориентированном профессиональном образовании. *Образование и наука*. 2000. № 3 (5). С. 16-17.

87. Зимняя И. А. Компетенция и компетентность в контексте компетентностного подхода в образовании. *Иностранные языки в школе*. 2012. №6. С. 2-10.

88. Зязюн І. А. Педагогічне наукове дослідження в контексті цілісного підходу. *Порівняльна професійна педагогіка*. 2011. Вип. 1. С. 19-30.

89. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург : Питер, 2000. 512 с.

90. Ильина Е. В., Пытина А. А. Самоактуализация как необходимое условие полноценного развития и социализации личности. Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2009. № 3. С. 353-356.

91. Ирхин В. Н., Василенко О. В., Николаева Е. С., Польщикова О. В. Анализ основных направлений развития современной кинезиологии. Теория и практика физической культуры. Москва, 2012. № 12. С. 19-20.

92. Іваній І. В. Концептуальні основи формування професійно-педагогічної культури студентів у системі спеціальної фізкультурної освіти. *Педагогічний процес : теорія і практика*: зб. наук. праць. К.: Вид-во Київський ун-т ім. Бориса Грінченка, 2016. № 7. С. 115-123.

93. Калинин В. К. На путях построения теории воли. *Психологический журнал*. 1989. № 10(2). С. 46-56.

94. Калмикова Ю.С. Методи дослідження у фізичній реабілітації: дослідження фізичного розвитку. ХДАФК. Харків, 2014.

95. Карченкова М. В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04. Переяслав-Хмельницький, 2006. 228 с.

96. Кашуба В. А., Бондарь Е. М., Гончарова Н. Н., Носова Н. Л. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза : монография. Луцк : Вежа-Друк, 2016. 232 с.

97. Кирсанов А. А. Проблема индивидуализации и дифференциации обучения. Казань, КГПИ, 1978. 123 с.

98. Клопов Р. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту із застосуванням інформаційних технологій: теорія і практика : монографія / за ред. С. О.Сисоєвої. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2010. 386 с.

99. Книга вчителя фізичної культури: довідково-методичне видання / упоряд. С. І. Операйло, А. І. Ільченко, В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова. Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. 464 с.

100. Козубенко О. С., Тупєєв Ю. В. Біомеханіка фізичних вправ. Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2015. 215 с.

101. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. Агентство», 2012. 200 с.

102. Комплекс нормативних документів для розроблення складових системи стандартів вищої освіти / За заг. Ред. В. Д. Шинкарука. МОН України : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. Київ, 2007. 79 с.

103. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : Зб. наук. пр. міжнар. ун-ту «РЕГІ» ім. акад. С. Дем'янчука. Вип. 2 / [ред. В. І. Завацький]. Рівне, 2001. 464 с.

104. Коренберг В. Б. Основы спортивной кинезиологии : учеб. пособие. Москва : Советский спорт, 2005. 232 с.

105. Коц Я. М. Спортивная физиология. Москва, 1998. 200 с.

106. Кравчук Я. Теоретико-методичні засади диференційованого підходу до навчання фізичної культури учнів загальноосвітньої школи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. №. 1 (9), 2010. С. 40-45.

107. Красілов А., Лянной М., Рибалко П., Ганчева В. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 4 (88). С. 119 -129.

108. Красілов А.Д. Експериментальна перевірка моделі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. № 70, Т. 2. С. 186-190.

109. Красілов А.Д. Значущість проблеми розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми розвитку освіти в Україні* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Суми, 28 вересня 2018 р.). Суми, 2018. С. 79-81.

110. Красілов А.Д. Модель розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу. *Фізико-математична освіта*. 2019. Вип. 4(22). Ч. 2. С. 62-67.

111. Красілов А.Д. Організаційно-управлінські умови розвитку неолімпійського спорту на Слобожанщині. Монографія / за заг. ред. А.С.Бондар. Харків : 2017. С. 185-208.

112. Красілов А.Д. Про кінезіологічну компетентність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту та її розвиток на засадах диференційованого підходу. *Діджиталізація в Україні: інновації в освіті, науці, бізнесі* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Бердянськ, 16-18 вересня 2019 р.). Бердянськ, 2019. С. 45-46.

113. Красілов А.Д. Про результати розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу. *Економіка, управління, освіта і наука: трансфер теорії і практики в умовах цифрової глобалізації* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Мелітополь, 14-15 січня 2020 р.). Мелітополь, 2020. С. 132-134.

114. Красілов А.Д. Роль і місце диференційованого підходу у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Фізико-математична освіта*. 2018. Вип. 1(15). Ч. 2. С. 130-134.

115. Красілов А.Д. Специфіка розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі професійної підготовки. *Україна майбутнього: перспективи інтеграції та інноваційного розвитку* : матеріали міжнародного науково-практичного форуму (м. Суми, 13-15 вересня, 2019 р.). Суми, 2019. С. 116-117.

116. Красілов А.Д. Суть і структура кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Педагогіка та психологія*. 2019. Вип. 61. С. 77-87.

117. Красілов А.Д., Леоненко А.В. Сокільство та спортивний рух на українських землях на початку ХХ століття. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. С. 103-105.

118. Красілов А.Д., Леоненко А.В. Передумови виникнення та розвиток фізичного виховання молоді на засадах національних традицій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. 2018. № 152, Том 1.

119. Красілов А.Д., Прокопова Л.І. Сегментація ринку фізкультурно-оздоровчих послуг за типами споживачів. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XIX Міжнародної наук.-практ. конф. молодих учених. Суми 2019. Т. 1. С. 198-202.

120. Красілов А.Д., Томенко О.А. Особливості освітньої діяльності Спортивного комітету України. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 222-225.

121. Кремень В. Г. Філософія національної ідеї. Людина. Освіта. Соціум. Київ: Грамота, 2007. 576 с.

122. Кремень В. Г. Якісна освіта як вимога XXI століття. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*. 2007. №1516 (19-20). С. 3-10.

123. Крутецкий В. А. Основы педагогической психологии. М.: Просвещение, 1972. 255 с.

124. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. Київ, 2000. 43 с.

125. Кузьмина Н. В., Софьина В. Н. Акмеологическая концепция развития профессиональной компетентности в вузе : монография. Санкт-Петербург : Центр стратегических исследований, 2012. 200 с.

126. Кузьмина Н. В. Методы исследования педагогической деятельности. Ленинград, 1970. 114 с.

127. Кузьмінський А.І., Омеляненко В.Л. Педагогіка в запитаннях і відповідях: Навчальний посібник. К.: Знання, 2006. 311 с.

128. Куписевич Ч. Основы общей дидактики / Пер. с польск. О. В. Долженко. Москва : «Высшая школа», 1986. 368 с.

129. Курамшін Ю.Ф. Теорія і методика фізичної культури : підручник. М. : Радянський спорт, 2003. 464 с.

130. Курлянд З. Н. Педагогіка вищої школи. Київ : Знання, 2007. 399 с.

131. Кутек Т. Особливості навчального процесу майбутніх фахівців галузі «Фізична культура і спорт». URL : <http://eprints.zu.edu.ua/7618/1/Львів%20нова.pdf> (дата звернення: 12.06.2020)

132. Лазаренко С. А., Чхайло М. Б., Балашов Д. І. Фізична культура народів, що населяли територію України дослов'янської доби. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: «Педагогічні науки» / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. Вип. 140. Чернігів : ЧНПУ, 2016. С. 364-369.*

133. Лапутин А. Н. Кинезиология – учение о двигательной функции организма человека. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007. № 4. С. 3-6.*

134. Лапутін А. М., Гамалій В. В., Архипов О. А., Кашуба В. О., Носко М. О., Хабінець Т. О. Біомеханіка спорту. Київ: Олімпійська література, 2001. 320 с.

135. Леоненко А.В., Красілов А.Д. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді. *Молодий вчений : науковий журнал. 2017. №3.1 (43.1) березень. С. 190-193.*

136. Леоненко А.В., Красілов А.Д. Передумови виникнення та розвиток фізичного виховання молоді на засадах національних традицій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Чернігів, 2018. Вип. 152. Т. 1. С. 105-107.*

137. Леоненко А.В., Красілов А.Д., Загінайлова І.В. Формування навчально-тренувальних завдань у секційній роботі студентів засобами пауерліфтингу. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали ХІХ Міжнародної науково-практичної конференції*

молодих учених (м. Суми, 23-24 травня 2019 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. Т. I. С. 65-69.

138. Леоненко А.В., Красілов А.Д., Король С.В. Основні аспекти планування та організації навчально-тренувального процесу з пауерліфтингу. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (м. Суми, 18-19 травня 2017 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. Т. II. С. 144-147.

139. Леоненко А.В., Красілов А.Д., Лищенко А.В. Сучасна інтерпретація традицій української фізичної культури як старослов'янської системи фізичного виховання. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів* : матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (м. Суми, 18-19 квітня 2013 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2013. Т. II. С. 116-119.

140. Леонтьев Д. А. Методика изучения ценностных ориентаций. Москва : Смысл, 1992. 17 с.

141. Ложкин Г. В., Глуханюк Н. С., Воляннюк Н. Ю. Проблема суб'єкта як теоретична основа професіоналізації особистості. *Психологія і суспільство*. 2003. № 2 (12). С. 97-103.

142. Лоза Т.О., Чередніченко С.В., Леоненко А.В., Красілов А. Д. Програми навчальних дисциплін (Спеціалізація „Сокіл”)» : метод. посібник. Суми : Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2003. 112 с.

143. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. Москва : ГЦОЛИФК, 1992. 120 с.

144. Лубышева Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа. *Теория и практика физической культуры*. Москва, 1996. № 1. С. 2–4.

145. Лянной Ю. О. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних

зкладах : автореф. дис.... д-ра пед. наук. 13.00.04. Київ : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2017. 44 с.

146. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва : ТВТ «Дивизион», 2006. 290 с.

147. Мальцев Ю. П. Развитие волевых качеств : целеустремленности, настойчивости, выдержки и самообладания в процессе спортивной тренировки борца : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Ленинград, 1997. 22 с.

148. Маркелов В. И. Взаимосвязь показателей самоактуализации и индивидуально-личностных свойств у студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2013. 23 с.

149. Мартіросян Л.А. Диференціація навчання в процесі вивчення дисциплін педагогічного циклу: дис. ... канд. пед. наук:13.00.04/ Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1997. 208 с.

150. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). Москва : ФиС, 1991. 543 с.

151. Назаров В. Т. Движения спортсмена. Минск : Полымя, 1984. 176 с.

152. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження кваліфікаційних характеристик професій (посад) педагогічних та науково-педагогічних працівників навчальних закладів» № 665 від 01.06.2013. URL: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/1672> (дата звернення: 08.01.2020).

153. Наказ МОН України від 02.06.1993 № 161. Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах. URL : <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0173-93> (дата звернення: 11.06.2020).

154. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Указ Президента України №42/2016 від 09.02.2016 р. URL :

<http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016/print1465286153060829> (дата звернення: 09.02.2020).

155. Николаев Ю. М. История и методология науки о физической культуре : учеб.-метод. пособие. Санкт Петербург : Олимп-СПб, 2010. 200 с.

156. Новосад В.П., Селіверстов Р.Г., Артим І.І. Кількісні методи експертного оцінювання. Наук.- метод. розробка. Київ: НАДУ, 2009. с. 3-6.

157. Носко М. О., Архипов О. А. Рухові якості як основні критерії рухової функції людини. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. *Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. ст. Чернігів, 2013. Вип. 107. Т. 2. С. 67–70.

158. Носко М. О., Брижаний О. В., Гаркуша С. В., Брижата І. А. Біомеханіка фізичного виховання і спорту. Київ : МП Леся, 2012. 287 с.

159. Носко М. О., Гаркуша С. В., Брижата І. А. Метрологічний контроль у фізичному вихованні і спорті. Київ : МП Леся, 2012. 254 с.

160. Носко М. О., Власенко С. О., Синіговець В. І. Біомеханічна структура фізичних вправ. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблем фізичного виховання і спорту*. 2001. № 16. С. 16-21.

161. Овчарук О. В. Компетентності як ключ до формування змісту освіти. Стратегія реформування освіти України. Київ : К. І. С., 2003. 295 с.

162. Огієнко П. М. Формування науково-педагогічного світогляду особистості як основи професійної підготовки фахівців в галузі фізичної культури та спорту. *Вісник ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів: ЧНПУ, 2011. № 86. Том 2. С. 398-403.

163. Огієнко П. М., Луговський І. А., Почтар О. М. Історичні витоки та розвиток біомеханіки як наукової гілки біофізики. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт* : збірник. Чернігівський держ. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. Чернігів, 2008. Вип. 54. С. 34-38.

164. Ортинський В. Л. Педагогіка вищої школи. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 472 с.

165. Остапчук О. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває. *Підручник для директора*. 2003. № 4. С. 3 – 8.

166. П'ятницька Д. В. Аналіз форм організації навчального процесу майбутніх фітнес-тренерів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2016. № 47. С. 322-328.

167. Павлюк Є. О. Професійне становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки : монографія. Хмельницький : ХНУ, 2016. 403 с.

168. Петренко Н. В. Самоактуалізація та самореалізація особистості у філософсько-освітньому дискурсі. *Науково-теоретичний і громадсько-політичний альманах «ГРАНІ»*. 2016. № 7(135). С. 52-57.

169. Петренко Ю.І. Формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі їх професійної підготовки. : дис.... канд. пед. наук : 13.00.04 /СумДПУ ім.А.С.Макаренка. Суми, 2019. 326 с.

170. Пехота О. М., Старєва А. М. Особистісно орієнтоване навчання: підготовка вчителя: монографія. Миколаїв: Іліон, 2007. 272 с.

171. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2004. С. 327 – 345.

172. Поліщук А. Інноваційні технології в фізичному вихованні студентів. URL : www.vtei.com.ua/doc/16.10.2015/77/7.5.pdf (дата звернення: 05.03.2020).

173. Пономарьов В. О. Формування професійно-педагогічної компетентності майбутнього тренера з атлетичної гімнастики у процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2010. 20 с.

174. Пономарьов В. О. Формування професійно-педагогічної компетентності майбутнього тренера з атлетичної гімнастики у процесі

фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2010. 20 с.

175. Президент України. Про Національну доктрину розвитку освіти: Указ, Доктрина. Офіційний вісник України. 2002. № 16. С. 11.

176. Приходько В. В., Вілянський В. М., Чернігівська С. А. Управління власним здоров'ям : навч. посіб. Дніпропетровськ, 2012. 124 с.

177. Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. Постанова Кабінету Міністрів України № 115 від 1 березня 2017 р. URL : <https://www.kmu.gov.ua/ua/npras/249793397> (дата звернення: 17.06.2020).

178. Професійна освіта : словник / Уклад. С.У. Гончаренко та ін. Київ : Вища школа, 2000. 380 с.

179. Проценко А. А. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі педагогічної практики : дис.... канд. пед. наук. 13.00.04. Мелітополь, 2018. 332 с.

180. Радзівський Р. М. Біомеханіка ситуативних рухів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. Вип. 118(1). С. 300-303.

181. Ратов И. П., Попов Г. И., Лонгинов А. А., Шмонин Б. В. Биомеханические технологии подготовки спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 2007. 120 с.

182. Решетень И. Н., Каргаполов Е. П. Проблема моделей личности деятельности и подготовки специалиста по физической культуре и спорту. *Теория и практика физической культуры.* 1982. № 1. С. 6-13.

183. Рибалко П.Ф., Красілов А.Д. Методичні аспекти розвитку сили. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України* : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Суми, 29-30 квітня 2010 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. Т. II. С. 202-205.

184. Рибалко П.Ф., Красілов А.Д. Організаційно-методичні основи секційних занять з пауерліфтингу. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України* : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю (м. Суми, 19-20 квітня 2012 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2012. Т. I. С. 196-201.

185. Рибалко П.Ф., Красілов А.Д., Жуков В.Л. Основи теорії атлетизму : навчально-методичний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. 112 с.

186. Рибалко П.Ф., Красілов А.Д., Жуков В.Л. Силові види спорту : навчально-методичний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. 108 с.

187. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. Донецк : ДонНУ, 2005. 290 с.

188. Рудик П. А. Психология воли спортсмена. Москва, 1989. 66 с.

189. Рутиня Ю. В. Професійна самоактуалізація особистості. *Актуальні проблеми психології* : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2016. № 45. Том I. С. 66.

190. Сайкина Е. Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях : монография. Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. 393 с.

191. Сайкина Е. Г., Лобанов Ю. Я., Смирнова Ю. В. Условия успешного функционирования системы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры при подготовке специалистов по детскому фитнесу. *Современные проблемы науки и образования*. 2017. № 6. URL : <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=27134> (дата звернення: 11.05.2020).

192. Сапогов В.А. Диференційований підхід до студентів як засіб підвищення ефективності навчального процесу в педагогічному вузі:

автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. К., 1994. 22 с.

193. Сватъєв А. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2013. 571 с.

194. Семиченко В. А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. Модульный курс психологии. Модуль «Направленность». Киев : Миллениум, 2004. 521 с.

195. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти. Київ : КНТ, 2010. 776 с.

196. Сікорський П.І. Теорія і методика диференційованого навчання. – Львів: В-во “СПОЛОМ”, 2000. 421 с.

197. Сітовський А. М., Чижик В. В. Планування диференційованої фізичної підготовки підлітків з урахуванням темпів їх біологічного дозрівання. *Молодіжний науковий вісник. Серія : фізичне виховання і спорт.* 2008. № 10. С. 18–23.

198. Скибицкий Э. Г., Толстова И. Э., Шефель В. Г. Методика профессионального обучения. Новосибирск : НГАУ, 2008. 166 с.

199. Слостенин В. А. Доминанта деятельности. *Народное образование.* 1998. № 9. С. 41-42.

200. Слепкань З.І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: Для студентів-магістрів /Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. К.: НПУ, 2000. 210 с.

201. Слобожанінов П. А. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ: Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, 2017. 288 с.

202. Сотский Н. Б. Биомеханика. Минск : БГУФК, 2005. 193 с.

203. Сотский Н. Б., Екимов В. Ю., Пономаренко В. К. Практикум по биомеханике. Минск : БГУФК, 2010. 15 с.

204. Спирін О. М. Диференційований підхід у вивченні основ штучного інтелекту в курсі інформатики фізико-математичного факультету вищого педагогічного закладу: дис... канд. пед. наук: 13.00.02 / Нац. пед. ун-т. ім. М.П. Драгоманова, 2001. 219 с.

205. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ : Інтерсервіс, 2015. 178 с.

206. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки учителів фізичного виховання : монографія. Львів : Піраміда, 2016. 652 с.

207. Столяров В. И. Социология физической культуры и спорта (введение в проблематику и новая концепция). Москва : Гуманитарный центр «СПАРТ», 2002. 346 с.

208. Столяров В. И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция : монография. Киев : Олимпийская литература, 2015. 704 с.

209. Столярчук О. А. Самоактуалізація як чинник становлення особистості майбутнього фахівця. Innovative Solutions in Modern Science, 2017. № 4(13). С. 129-139.

210. Стратегія сталого розвитку «Україна–2020». Указ Президента України № 5/2015 від 12.01.2015 р. URL : zakon2.rada.gov.ua/laws/show/5/2015 (дата звернення: 18.04.2020).

211. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект). Запоріжжя : Запорізький держ. ун-т, 2003. 442 с.

212. Тарасенко В. И. Компетентностная подготовка студентов к профессиональной деятельности тренера по спортивным танцам : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2016. 170 с.

213. Тесленко А. А., Попов А. В., Бунин С. Г., Хабинец Т. А. Технические средства программируемой активации мышечной системы в тренировочном процессе. Оптимизация управления процессом

совершенствования технического мастерства спортсменов высшей квалификации. Комитет по физической культуре и спорту при СМ УССР. Киев, 1979. С. 30–35.

214. Тимошенко О. В. Теоретико-методологічні засади оптимізації професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Київ, 2009. 45 с.

215. Токарь Л.В. Реалізація принципів гуманізації та гуманітаризації в умовах диференціації самостійної навчальної діяльності студентів педагогічного університету. *Теоретичні питання культури, освіти та виховання*: Збірник наукових праць. К., 2010. С. 25.

216. Томенко О. А., Лазоренко С. А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 2. С. 17-20.

217. Туранов,Ю.О. і Урський,В.І. 2001.Науково-дослідна робота в закладах освіти: метод. посібник. Тернопіль : АСТОН. с.140.

218. Туркот Т. І. Педагогіка вищої школи. Київ : Кондор, 2011. 628 с.

219. Уваров А.Ю. Индивидуализация образовательной работы: ключевые составляющие трансформации школы. *Освітологічний дискурс*: Електронне наукове фахове видання, Київський університет імені Бориса Грінченка МОН України, 2011, №2 (4).

220. Унт И.Э. Индивидуализация и дифференциация обучения. М., 1990. 192 с.

221. Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания. Москва : Просвещение, 1989. 206 с.

222. Фіцула М. М. Педагогіка вищої школи. Київ : Академвидав, 2010. 456 с.

223. Фіцула М. М. Педагогіка. Тернопіль : «Навчальна книга – Богдан», 1997. 192 с.

224. Формування рухових умінь і навичок учнів. URL : <https://osvita.ua/vnz/reports/pedagog/13719/> (дата звернення: 18.06.2020).

225. Хазова С. А. Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту. Москва, 2010. 564 с.

226. Хазова С. А. Развитие конкурентоспособности специалистов по физической культуре и спорту в процессе профессиональной подготовки : монография. Майкоп : Адыгейский государственный университет, 2011. 371 с.

227. Харченко Р., Хоменко С., Красілов А., Рибалко П. Методика викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 5(89). С. 183-194.

228. Хоменко В. П. Природничо-наукова підготовка фахівця фізичної культури : монографія. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2012. 380 с.

229. Хонц Кэрол Энн. Безграничные возможности. Б. м. : [б. и.], 1990. 136 с.

230. Цьось А.В. Диференційований підхід у процесі професійної підготовки вчителя фізичної культури: автореф. дис... канд. пед. наук:13.00.01 / Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова. К., 1994. 16 с.

231. Чайка В. М. Основы дидактики. Київ : Академвидав, 2011. 240 с.

232. Чернявський О. А. Структурно-функціональна модель формування фахової компетентності офіцерів оперативно-тактичного рівня зі спеціальної фізичної підготовки та спорту. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. Вип. 5. С. 135-141.

233. Шмидт И. Р. Основы прикладной кинезиологии : лекции для слушателей циклов общего и тематического усовершенствования. Новокузнецк : Наука, 2004. 40 с.

234. Шутова С. Е., Медзик Е. А. Особенности проявления волевых качеств у студентов разных спортивных специализаций, влияющих на

успешность их соревновательной деятельности. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах*: матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції. Дніпропетровськ, 2015. С. 371-376.

235. Энока Р. М. Основы кинезиологии. Киев : Олимпийская литература, 2000. 399 с.

236. Ягупов В. В., Свистун В. І. Компетентнісний підхід до підготовки фахівців у системі вищої освіти. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2007. Т. 71. С. 3 – 8.

237. Ярцева, В. Н. 1995. Большой энциклопедический словарь: 2-е издание. Москва: Большая энциклопедия. с.685.

238. Bowden J. Competency – Based Education – Neither a Panacea nor a Pariah. URL : www.crm.hct.ac.ae/events/archive/tend.018.bowden.html (дата звернення: 15.05.2020).

239. Gardner H. Five minds for the future. Boston, MA : Harvard Business School Press, 2007. 151 p.

240. George A. M. The magical number seven, plus or minus two. *The Psychological Review*. 1956. № 63. P. 81-97.

241. Hochschulrahmengesetz vom 12. April 2007 (BGBl. IS.506). Bonn : Dokumentations-und Bildungsinformationsdienst, 2007. 506 p.

242. Krasilov A.D. About problem of development of kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports. *International Scientific Journal «Future Science: Youth Innovations Digest»*. 2019. Volume 3, Issue 3. P. 20-24.

243. La Tourelle M., Courtenay A. Thorsons Introductory Guide to Kinesiology. London : Thorsons An Imprint of Harper Collins Publishers, 1992. 176 p.

244. Macnamara A., Collins D. Do mental skills make champions? Examining the discriminant function of the psychological characteristics of developing excellence questionnaire. *Journal of sports sciences*. 2013. № 31(7). P. 36-44.

245. Pavliuk Ye. O. Classification of the future coaches-instructors professional training at the higher education establishments. *Středoevropský věstník pro vědu a výzkum*. 2015. NR 6 (19). P. 57 – 60.

246. Pavliuk Ye. O. Defining quality of the future coaches-instructors' professional competence in the process of training. *European Applied Sciences*. 2015. NR 6. P. 28 – 29.

247. Pavliuk Ye. O. Definition of pedagogical conditions for the future coaches-instructors' career formation system in the process of professional training. *Nauka i Studia*. 2015. NR 9 (140). P. 62 – 65.

248. Rahmenlehrplan für den Ausbildungsberuf Berufskraftfahrer /Berufskraftfahrerin. BIBB. 2000.

249. Shafer J. Applied Kinesiology. London : Verlag, 1994. 120 p.

250. Tuning, Educational Structures in Europe. Learning outcomes. Competences. Methodology. 2001–2009. URL : [www. Relintdeusto](http://www.Relintdeusto) /Tuning Project (дата звернення: 11.05.2020).

251. Volyanyuk N. The basis of authority of the coach. Sixth International Scientific Congress Modern Olympic Sport and Sport for all. Warsaw, June 6 – 9. 2002. P. 468 – 469.

ДОДАТКИ

Додаток А

Аналіз поняття «рухові уміння й навички»

Уміння вищого порядку представляє собою комплекс рухових навичок, що взаємодіють у процесі вирішення учнями певних рухових завдань. До уміння вищого порядку відносяться й уміння здійснювати процес фізичної культури з метою самовдосконалення.

Рухове уміння виконувати окрему рухову дію – це здатність виконувати вправу, концентруючи увагу на кожному русі, що входить до її складу. Формується уміння шляхом багаторазового повторення вправи у стандартних умовах, при активній участі всіх органів відчуття (зору, слуху тощо). Увага при цьому зосереджена на деталях, елементах рухової дії, на просторових, часових, просторово-часових, динамічних та ритмічних характеристиках рухів. Одночасно засвоїти ці характеристики неможливо. Вивчають їх послідовно шляхом усвідомленого багаторазового практичного вправляння.

Багаторазове повторення вправи і її частин під безпосереднім контролем свідомості і при безперервному пошуку способів найефективнішого їх виконання поступово приводить до удосконалення і стабілізації рухових операцій, окремих елементів, з наступним їх поєднанням у рухову дію. На перших кроках навчання рухові дії виконуються уповільнено, з зупинками, зайвими рухами та помилками. Такий рівень володіння вправою прийнято називати умінням.

Збільшення числа повторень і корекції помилок приводить до невимушеного, плавного, безпомилкового, стабільного й економного виконання вправи. Вправа поступово автоматизується. Іншими словами, відбувається плавна трансформація уміння в навичку.

У міру автоматизації рухової дії вправа виконується під контролем рухового аналізатора («м'язового відчуття»). Усі інші аналізатори, які брали участь в управлінні і корекції рухів, переключаються на контроль зовнішніх умов та результатів рухової діяльності. Це дає можливість переключити мислення на вирішення інших завдань. Проте всі довільні автоматизовані рухові дії, сформовані на основі свідомості, в будь-який час можуть бути взяті під контроль. Таким чином, рухова навичка завжди чітко усвідомлюється і може бути відтворена в уяві, в мові, в образі та в практичному виконанні.

Рівень усвідомлення рухової дії, яка вивчається, неоднаковий, і це суттєво позначається на швидкості і якості засвоєння вправи та на здатності до творчого використання засвоєної вправи в життєдіяльності. Тому важливо застосовувати диференціацію.

При володінні вправою на рівні навички свідомість виконує пускову (початок руху), контролюючу (фіксація відхилень від правильного виконання вправи), корегуючу (заходи щодо виправлення помилок або виходу із

скрутних ситуацій) та гальмівну (активне гальмування руху або перехід до іншої дії) функції.

На стадії формування навички поступово усуваються зайві рухи, удосконалюється міжм'язова координація, рухи стають точнішими у просторі, часі і за зусиллями. Усі рухи відтворюються невимушене, плавно, з високою точністю і стабільно.

Рівень володіння фізичною вправою, якому притаманні перераховані характеристики, називають навичкою.

З окремих навичок формується вміння виконувати цілісну рухову діяльність, або вміння вищого порядку.

Уміння вищого порядку в навичку не переходить, бо воно проявляється завжди в ситуативних умовах і залежить від дій партнерів, суперників, зовнішніх умов тощо. Для уміння вищого порядку характерні варіативність і творчість діяльності, стійкість до несприятливих внутрішніх та зовнішніх умов, виконання дій на тлі втоми, висока індивідуалізація діяльності, здатність перебудовуватись у ході діяльності.

Формування рухових умінь і навичок має певні психологічні, функціональні і, як наслідок, дидактичні особливості. Відповідно до природних психофізіологічних процесів, які протікають в організмі, під впливом багаторазового повторення фізичних вправ, що вивчаються, будується педагогічний процес управління формуванням рухових умінь і навичок.

Аналіз участі свідомості у формуванні і закріпленні рухової дії дозволяє виділити три фази усвідомлення цих дій:

- мала усвідомленість внаслідок «туманного» уявлення про вправу;
- відносно повна усвідомленість рухової дії та окремих рухів внаслідок формування цілісного уявлення про вправу і розвитку здатності диференціювати параметри руху;
- часткова усвідомленість як наслідок автоматизації рухової дії та переключення уваги на умови виконання.

Характерними рисами умінь на початку їх формування є надмірна мобілізація вольових зусиль, емоційна реакція на новизну, наявність невпевненості, а іноді і страху. Усе це призводить до захисних рухових реакцій, до скутості та зайвих ізольованих рухів. Контроль за діями здійснюється за рахунок зору і слуху. М'язове відчуття лише формується. Уява про вправу уточнюється здебільшого за рахунок зовнішнього зворотного зв'язку. Сконцентроване в часі багаторазове повторення вправ створює умови для аналізу виконуваних рухових дій, їх порівняння з попередніми спробами, тому їх виконання повинно носити характер свідомих спроб відтворити програму вправи, що розучується. Подальше виконання вправи знімає почуття невпевненості і страху. Поступово усуваються захисні рухові реакції, що заважають правильному виконанню вправи. Помилки у виконанні ще можливі, увага ще напружена і концентрується переважно на окремих рухах. Переключення уваги на оточуючу обстановку, партнерів та ін. погіршує якість дії або призводить до невиконання вправи. Поступово

уміння переходить у навичку. Контроль за діями здійснюється переважно за рахунок пропріорецептивних сигналів.

У міру оволодіння руховими діями роль свідомого контролю за ними зменшується: дія контролюється або при помірній зосередженості, що чергується з короткими відволіканнями уваги, або при поверховій зосередженості (швидкий контроль дій без їх глибокого осмислення).

Таким чином, окремі складові (рухи) складної рухової дії після її засвоєння можуть протікати при послабленому контролі свідомості, при згорнутому контролі, тобто слабо або зовсім не усвідомлюватись. Водночас не усвідомлення окремих частин навички не означає, що вона протікає без контролю свідомості.

Усвідомленість або неусвідомленість дії загалом (або її частин) не виключає і не порушує свідомого управління виконанням вправи на рівні навички. Якщо будь-який рух рухової дії не усвідомлюється в процесі її виконання, то це означає, що свідомість (увага учня) переключена не на рух, а на оточуюче середовище (переміщення суперника або партнера, контроль за переміщенням приладу і т. і.). За час відволікання уваги від виконання руху учень вирішує тактичні, естетичні і інші, не менш важливі завдання.

При формуванні умінь вищого порядку учень навчається змінювати (варіювати) деталі техніки виконання спортивної вправи для того, щоб домогтись максимального результату при зміні умов діяльності. Наприклад, при метанні варіюють кут вильоту приладу залежно від зустрічного чи супутнього вітру; вносять поправки у виконання гімнастичних вправ залежно від жорсткості приладів тощо.

Додаток Б

Анкетування для викладачів факультетів фізичної культури та студентів інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка

Які складові є найважливішими для кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців ФКіС?»

№	Складові кінезіологічної компетентності	Відповіді
1.	Мотиваційна	
2.	Потребнісна	
3.	Ціннісна (аксіологічна)	
4.	Теоретична (знання, когнітивна)	
5.	Практична (діяльнісна, праксеологічна)	
6.	Методична	
7.	Техніко-операційна (виконавча)	
8.	Рефлексивна	
9.	Поведінкова	
10.	Особистісна	

На Вашу думку, які чинники заважають розвитку кінезіологічної компетентності фахівців з ФКіС

№	Чинники	Відповідь
1.	Невпевненість з приводу працевлаштування у сфері ФКіС	
2.	Відсутність можливості застосувати знання та вміння з біомеханіки у ході вивчення інших практичних дисциплін	
3.	Труднощі із сприйняттям матеріалу з кінезіології	
4.	Відсутність спрямованості змісту підготовки на формування кінезіологічних знань та умінь студентів	
5.	Незначна кількість теоретичних занять з напрямків кінезіології	
6.	Незначна кількість практичних занять з напрямків кінезіології	
7.	Відсутність мотивації до вивчення кінезіології	

Експертне оцінювання педагогічних умов розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу

№	Педагогічна умова	Ранг
1.	Орієнтація професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на розвиток рухових умінь та навичок.	
2.	Створення на заняттях особистісно орієнтованих навчально-тренувальних ситуацій, які спонукають студентів до здійснення диференціації у професійній діяльності.	
3.	Стимулювання мотивації до розвитку рухових якостей через організацію систематичного відкритого моніторингу індивідуальних досягнень кожного.	
4.	Підпорядкування змісту роботи викладачів університету принципам диференціації навчання.	
5.	Урахування індивідуального характеру засвоєння кінезіологічних знань з колективною організацією навчальної діяльності студентів через диференціацію змісту навчання.	
6.	Побудова у ЗВО навчального-тренувального процесу з обов'язковим включенням інформаційних технологій до різних дисциплін.	
7.	Орієнтація мотивів і завдань практичної підготовки на розвиток рухових якостей при проведенні тренувань.	
8.	Практичне знайомство студентів із досвідом розвитку кінезіологічної компетентності у навчально-тренувальному процесі.	
9.	Інтеграція інноваційних видів рухової активності та варіативних дидактичних матеріалів через індивідуалізацію навчально-тренувального процесу.	
10.	Індивідуалізація навчання студентів, створення умов для їхньої професійної та особистісної самореалізації	

Спецкурс «Неолімпійські види спорту»

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини.	Вибірова
	Напрямок підготовки Всі напрямки	
Модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування): <u>МФ,ТФ,ЕТФ, ІФ, ГФ,</u> <u>ФЕУ,ФРЕТ,</u> <u>КНТ,ФМТУ, СН, Ю</u>	Рік підготовки:
Змістових модулів – 12		2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: -		Семестр
Загальна кількість годин -90		3,4-й
		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання – 4 самостійної роботи студента 3	14 – год	
	Практичні заняття	
	28- год.	
	Самостійна робота	
	38 – год.	
	Індивідуальні завдання:	
	10 - год.	
Вид контролю: залік, диференційний залік		

2. Мета і завдання дисципліни «Неолімпійський спорт»

Мета вивчення дисципліни.

2.1. Метою дисципліни «Неолімпійський спорт» закріплення та розширення теоретичних і практичних знань в галузі загальних основ не олімпійського спорту. Знати місце неолімпійського спорту у сучасному суспільстві, передумови формування, організаційно-правові та соціально-економічні засади неолімпійського спорту та принципи ефективного управління ними, комерційні та спортивні аспекти побудови систем змагань, особливості підготовки спортсменів.

2.2. Завдання вивчення дисципліни: формування професійного світогляду студентів, основ знань та навичок в галузі Неолімпійського спорту.

2.3. Завдання лекційних занять:

- формування цілісної системи теоретичних знань з курсу.

2.4. Завдання практичних занять:

- навчитись розробляти системи змагань, визначити пріоритетність розвитку видів неолімпійського спорту.

3. Програма навчальної дисципліни:

Змістовий модуль 1. Неолімпійський спорт .

Тема 1. Загальна характеристика неолімпійського спорту.

Загальна характеристика неолімпійського спорту. Інтеграція, спортизація неолімпійського спорту. Соціальний інститут не олімпійського спорту в Україні. Особливості розвитку не олімпійського спорту.

Література: 1, 2, 3, 6.

Тема 2. Неолімпійський спорт у сучасному міжнародному спортивному русі.

Місце і значення не олімпійського спорту в структурі міжнародного спортивного руху, вплив на розвиток міжнародного спортивного руху. Характеристика взаємозв'язку компонентів не олімпійського спорту із основними напрямками спорту.

Література: 1, 2, 4, 7.

Змістовий модуль 2. Кваліфікація та організаційні аспекти не олімпійського спорту.

Тема 3. Особливості кваліфікації не олімпійських видів спорту.

Історичні закономірності кваліфікації неолімпійського спорту. Кваліфікація не олімпійських видів спорту відповідно до змагальної діяльності, відповідно структурі рухів та критеріям навантажень.

Література: 1, 3, 5.

Тема 4. Організаційні аспекти не олімпійського спорту у міжнародному спортивному русі.

Система управління не олімпійським спортом на міжнародному рівні. Структура та основні функції діяльності спортивних організацій, які здійснюють управління не олімпійським спортом.

Література: 2, 3, 7.

Тема 5. Організаційні аспекти не олімпійського спорту в Україні.

Місце і значення не олімпійського спорту. Організаційна структура та основні напрямки діяльності органів управління, що забезпечують розвиток не олімпійського спорту в Україні.

Література: 1, 7.

Тема 6. Історичні аспекти розвитку неолімпійського спорту.

Джерела зародження неолімпійських видів спорту. Етапи історичного розвитку не олімпійського спорту в Україні та їх характеристика.

Література: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Змістовий модуль 3. Всесвітні ігри.

Тема 7. Тенденція розвитку Всесвітніх ігор різної спрямованості.

Основні напрямки розвитку Всесвітніх ігор на міжнародній спортивній арені. Відмінні та спільні риси з організації та проведення Всесвітніх ігор з Олімпійськими іграми.

Література: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Тема 8. Участь спортсменів України у Всесвітніх іграх.

Основні спортивні досягнення Українських спортсменів на Всесвітніх іграх.

Література: 1, 2, 5, 7.

Тема 9. Характеристика Всесвітніх ігор різної спрямованості.

Характеристика Всесвітніх ігор під егідою СпортАккорд.

Література: 1, 2, 4, 7.

**4. Структура залікового кредиту
з дисципліни “ Неолімпійський спорт”
(денна форма навчання)**

	Кількість годин				
	Лекції Д/З	Прак- тичні заняття Д/З	Самостій-на робота Д/З	Індиві- дуаль- на робот а	Контрольні заходи
Змістовний модуль 1. Неолімпійський спорт.					
Тема 1. <i>Загальна характеристика неолімпійського спорту.</i>	1/1	2/1	10/15	2	Опиту- вання
Тема 2. <i>Неолімпійський спорт у сучасному Міжнародному спортивному русі.</i>	1/1	2/1	10/15	1	Опиту- вання
Змістовний модуль 2. Кваліфікація та організаційні аспекти не олімпійського спорту.					
Тема 3. <i>Особливості кваліфікації не олімпійських видів спорту.</i>	2/2	2/1	10/15	-	Опиту- вання
Тема 4. <i>Організаційні аспекти не олімпійського спорту у міжнародному спортивному русі.</i>	2/2	4/-	11/15	-	Опиту- вання
Тема 5. <i>Організаційні аспекти не олімпійського спорту в Україні.</i>	2/2	4/-	15/15	-	Опиту- вання
Тема 6. <i>Історичні аспекти</i>	2/1	2/1	15/15		

<i>розвитку неолімпійського спорту.</i>					
Змістовний модуль 3. Всесвітні ігри.					
Тема 7. <i>Тенденція розвитку Всесвітніх ігор різної спрямованості.</i>	2/1	4/1	10/15	-	Опиту- вання
Тема 8. <i>Участь спортсменів України у Всесвітніх іграх.</i>	1/1	4/1	10/15	-	Опиту- вання
Тема 9. <i>Характеристика Всесвітніх ігор різної спрямованості.</i>	1/1	4/-	10/12	-	Опиту- вання
Тренінг			4/-		
Разом	14/12	28/6	105/132	3	

5. Тематика практичних (семінарських або лабораторних) занять

Практичне заняття № 1

Тема . Загальна характеристика неолімпійського спорту.

Мета: ознайомлення з видами спорту, які не включені в програму Олімпійських ігор.

Питання для обговорення:

1. Загальна характеристика не олімпійського спорту.
2. Інтеграція не олімпійського спорту.
3. Аспекти не олімпійського спорту.
4. Особливості розвитку не олімпійського спорту.

Література: 1, 2, 3, 6.

Практичне заняття № 2

Тема. Неолімпійський спорт у сучасному Міжнародному спортивному русі.

Мета: ознайомлення з місцем неолімпійських видів у Міжнародному спортивному русі.

Питання для обговорення:

1. Місце не олімпійського спорту у сучасному Міжнародному спортивному русі..
2. Вплив не олімпійського спорту на розвиток міжнародного спортивного руху.
3. Сучасні аспекти взаємодії не олімпійського та Олімпійського спорту.

Література: 1, 2, 4, 7.

Практичне заняття № 3

Тема: Особливості кваліфікації не олімпійських видів спорту.

Мета: Ознайомлення з класифікацією.

Питання для обговорення:

1. Історичні закономірності кваліфікації не олімпійських видів спорту.
2. Класифікація не олімпійських видів спорту відповідно до змагальної діяльності.
3. Класифікація видів спорту відповідно структурі рухів та критеріям навантажень.
4. Внутрішня класифікація окремих не олімпійських видів спорту.

Література: 1, 3, 5.

Практичне заняття № 4,5

Тема: *Організаційні аспекти не олімпійського спорту у міжнародному спортивному русі.*

Мета: Ознайомлення з організацією та проведенням Неолімпійського спорту.

Питання для обговорення (навчання):

1. Система управління не олімпійським спортом на міжнародному рівні..
2. Правове регулювання.
3. Структура та основні функції діяльності спортивних організацій , які здійснюють управління не олімпійським спортом.

Література: 2, 3, 7.

Практичне заняття № 6,7

Тема: *Організаційні аспекти не олімпійського спорту в Україні.*

Мета: ознайомитись з місцем не олімпійського спорту в Україні.

Питання для обговорення:

1. Місце та значення не олімпійського спорту в Україні.
2. Організаційна структура та основні напрямки діяльності органів управління.
3. Правове регулювання не олімпійського спорту в Україні.

Література: 1, 7.

Практичне заняття № 8

Тема: *Історичні аспекти розвитку неолімпійського спорту.*

Мета: Ознайомлення з розвитком не олімпійського спорту.

Питання для обговорення (навчання):

1. Зародження не олімпійського спорту.
2. Історичні передумови розвитку не олімпійського спорту в Україні.
3. Етапи розвитку не олімпійського спорту та їх характеристика.
4. Проблеми та перспективи розвитку.

Література: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Практичне заняття № 9,10

Тема: *Тенденція розвитку Всесвітніх ігор різної спрямованості.*

Мета: ознайомлення з Всесвітніми іграми.

Питання для обговорення (навчання):

1. Основні напрямки розвитку Всесвітніх ігор на міжнародній арені.
2. Відмінні та спільні риси з організації та проведення Всесвітніх ігор різної спрямованості з Олімпійськими іграми.
3. Формування програми Всесвітніх ігор.
4. Характеристика етапів розвитку Всесвітніх ігор.

Література: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.

Практичне заняття № 11,12

Тема: *Участь спортсменів України у Всесвітніх іграх.*

Мета: ознайомлення з українськими спортсменами, які брали участь у Всесвітніх іграх.

Питання для обговорення (навчання):

1. Участь українських спортсменів в складі команди СРСР.
2. Основні спортивні досягнення українських спортсменів.

Література: 1, 2, 5, 7

Практичне заняття № 13,14

Тема: *Характеристика Всесвітніх ігор різної спрямованості.*

Мета: ознайомлення з Всесвітніми іграми.

Питання для обговорення (навчання):

1. Характеристика Всесвітніх ігор під егідою СпортАккорд.
2. Характеристика Всесвітніх ігор з інтелектуальних видів спорту.
3. Характеристика Всесвітніх ігор єдиноборств.
4. Характеристика Всесвітніх ігор, що проводяться за національними та професійними ознаками.

Література: 1, 2, 4, 7

6. Комплексне практичне індивідуальне завдання (КПЗ)

Комплексне практичне індивідуальне завдання з дисципліни «Неолімпійський спорт» виконується самостійно кожним студентом згідно методичних рекомендацій до виконання КПЗ. КПЗ охоплює основні теми дисципліни «Неолімпійський спорт». Метою виконання КПЗ є оволодіння студентами спеціальними знаннями та гімнастичними руховими навичками і вміннями, які потрібні у спорті, повсякденному житті, на виробництві і для захисту Батьківщини. КПЗ оформляється відповідно до встановлених вимог. При виконанні та оформленні КПЗ студент може використовувати комп'ютерну техніку. КПЗ оцінюється за 100-бальною шкалою. Виконання КПЗ є одним із обов'язкових складових модулів залікового кредиту з дисципліни «Неолімпійський спорт».

7. Самостійна робота

Номер теми	Тема	К-сть годин Д/З
1.	<i>Загальна характеристика неолімпійського спорту.</i>	10/15
2.	<i>Неолімпійський спорт у сучасному Міжнародному спортивному русі.</i>	10/15
3.	<i>Особливості кваліфікації неолімпійських видів спорту.</i>	10/15
4.	<i>Організаційні аспекти неолімпійського спорту у міжнародному спортивному русі.</i>	11/15
5.	<i>Організаційні аспекти неолімпійського спорту в Україні.</i>	15/15
6.	<i>Історичні аспекти розвитку неолімпійського спорту.</i>	15/15
7.	<i>Тенденція розвитку Всесвітніх ігор різної спрямованості.</i>	10/15
8.	<i>Участь спортсменів України у Всесвітніх іграх.</i>	10/15

9.	<i>Характеристика Всесвітніх ігор різної спрямованості.</i>	10/12
Разом:		101/ 132

8. Тренінг з дисципліни

Тематика: організація змагань з обраного виду спорту (Неолімпійського).

Порядок проведення:

1. Жеребкування.
2. Проведення змагань.
3. Підсумки.

9. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни “Неолімпійський спорт” використовуються наступні засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання:

- стандартизовані тести;
- поточне опитування;
- залікове модульне тестування та опитування;
- оцінювання результатів КПЗ;
- ректорська контрольна робота.

10. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни “Неолімпійський спорт” визначається як середньозважена величина, залежно від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Для заліку

Заліковий модуль 1	Заліковий модуль 2 (ректорська контрольна робота)	Заліковий модуль 3 (підсумкова оцінка за КПЗ, враховуючи поточне опитування)	Разом
30%	40%	30%	100%
9 тиждень	___ тиждень	___ тиждень	

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№	Найменування	Номер теми
1.	Електронний варіант лекцій	1-9
2.	Індивідуальні завдання для самостійного виконання (електронний варіант)	1-9
3.	Вихідні дані для обробки на ПК	1-9
	Перелік методичних вказівок та матеріалів	
№	Найменування	К-сть примірників
1.	Неолімпійський спорт. Методичні вказівки до практичних занять для студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» - 2018. - 44 с.	30

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Гуськов С.И., Платонов Н.В. Профессиональный спорт. Киев: Олимпийская литература, 2000. - 392 с.
2. Долбишева Н.Г. Историчні аспекти та хронологія Всесвітніх ігор у міжнародному спортивному русі: монографія. Дніпропетровськ: Вид-во Маковецький, 2012. - 248 с.
3. Долбишева Н.Г. Організаційні аспекти неолімпійського: методичні рекомендації. Дніпропетровськ: ДДФКіС. 2015. - 50 с.
4. Долбишева Н.Г. Шевляк І.М. (Сумін. І.Т. Скрипченко) Всесвітні ігри у міжнародному спортивному русі. Дніпропетровськ: Інновація, 2015. - 316 с.
5. Долбишева Н.Г. Хронологія Всесвітніх ігор: методичні рекомендації. Дніпропетровськ: ООО Ветта, 2012. - 38 с.
6. Неолімпійський спорт: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Є.В. Імас, С.Ф. Матвеев, О.В. Борисова та ін. Київ: Олімпійська література, 2015. - 184 с.
7. Філь С.М., Худолій О.М., Малка Г.В. Історія фізичної культури: навчальний посібник. Харків.: «ОВС», 2003. - 160 с.

Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для заліку

Поточне тестування та самостійна робота									Сума
Змістовий модуль №1					Змістовий модуль № 2				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	100

T1, T2 ... T9 – теми змістових модулів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
85-89	B	добре	
75-84	C		
70-74	D	задовільно	
60-69	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Обчислювання антропометричних індексів

Ваго-зростовий індекс
 $I_{вр} = m/R$, де R – зріст (см); m – маса тіла (кг)
 Норма: чол. – 370 – 400 г/см
 жіні. – 325 – 375 г/см

	1	2	3	4	5
Показник індексу					

Індекс Брока (взаємовідношення між масою (m) (кг) та зростом (R) (см))

$$m1 = R - 100 \text{ (R 155-165 см)}$$

$$m2 = R - 105 \text{ (R 166-175 см)}$$

$$m3 = R - 110 \text{ (R 176 см і більше)}$$

	1	2	3	4	5
Показник індексу					

Нормальна вага в залежності від зросту (за Габсом)

$$m1 = 55 + 4/5 \times (R - 150) \text{ (кг)}$$

	1	2	3	4	5
Показник індексу					

Життєвий індекс ($ЖІ$) $ЖІ = (\text{життєва ємність легенів}) ЖЄЛ/m \text{ (см}^3/\text{кг)}$

Показники: низькі для спортсменів (за Геселевичем)

для чоловіків 65-70 см³/кг 70 см³/кг

для жінок 55-60 см³/кг 57-60 см³/кг

	1	2	3	4	5
Показник індексу					

Показник міцності тілобудови

$I_{мтб} = R - (m + ОКГ \text{ під час видиху})$, де I – індекс міцності тілобудови;

m – маса тіла; $ОКГ$ – *окружність грудної клітини під час видиху*;

R – довжина тіла в положенні стоячи (см). Менше 10 – міцна тілобудова

10-20 – гарна

21-25 – середня

26-35 – слабка

36 – дуже слабка

	1	2	3	4	5
Показник індексу					

Коефіцієнт пропорційності ($КП$) тілобудови

$КП = (R1 - R2) / R2 \times 100$; $R1$ – довжина тіла стоячи (см)

$R2$ – довжина тіла сидячи (см) Норма – 87-92 %

	1	2	3	4	5
Показник індексу					

Індекс пропорційності розвитку грудної клітини ($ОГК$)

$I_{пр} = ОКГ(\text{у спокою}) - R/2$; R – ріст, $ОГК$ – *окружність грудної клітини у спокою*

Настрій	Гарний	При наявності тренування														
	Середній															
	Поганий	При відсутності тренування														

Графік змін суб'єктивних показників

(Визначити середній показник відповідно до щоденника самоконтролю)

	Самопочуття					Працездатність					Настрій				
Гарно															
Середн. показн.															
Не дуже погано															
Погано															
Дуже погано															

Сон

Стан показника															
Міцно															
Спокійно															
Сторожко															
Не спокійно															

	Втомленість					Бажання тренуватися					Збудження				
Стан показника															
Високий															
Середній															
Низький															

Апетит

Показники															
Гарний															
Середній															
Поганий															

Об'єктивні показники

Фізіологічне обстеження

№ п/п	Показники										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Антропометричні ознаки											
1	ЖЄЛ (мл)										
2	Зап'ясна динамометрія (кг)										
	Права										
	Ліва										
3	Станова динамометрія (кг)										
Функціональне обстеження основних систем та функціональних проб											
4	ЧСС (уд.у хв..)										
	Після сну (лежачи)										
	Після сну (стоячи)										
	До навантаження										
	Після навантаження (через 5 хв)										
5	АТ (артеріальний тиск максим. (у спокою) (мм.рт.ст.) мінім.										
Реакція організму на функціональні проби і навантаження											
6	Координаційні здібності (тест Ромберга) (хв.сек.)										
7	Ортостатична проба										
8	Одномоментна функціональна проба з присіданнями										
9	Проба Генча (затримка дихання під час видиху)										
10	Проба Штанге (затримка дихання під час вдиху)										
11	Гарвардський степ-тест (проба степ-ергометрії)										
12	Індекс Руф'є (проба з присіданнями)										

Обчислення показників

Ортостатична проба (Прорт.стат.) уд/хв.

1 показник – (після відпочинку 5 хв.) – ЧСС1 у положенні лежачи за 1 хв.

2 показник – (після відпочинку стоячи 1 хв.) – ЧСС2 у положенні стоячи за 1 хв.

$$\text{Прорт.стат.} = \text{ЧСС2} - \text{ЧСС1}$$

Від 0 до 12 ударів – гарний стан фізичної підготовленості

Від 13 до 18 ударів – задовільний

Від 19 до 25 ударів – незадовільний

Більш 25 – свідчить про перевтому або захворювання

Показник						
<i>ЧСС2</i>						
<i>ЧСС1</i>						
Різниця (Прорт. стат.)						

Одномоментна функціональна проба з присіданням (*FPr*)

1. Відпочинок стоячи в основному положенні – 3 хв. На 4-й хв. виміряти *ЧСС1* – 1 показник.

2. 20 глибоких присідань за 40 сек., піднімаючи руки вперед коліна розводити в сторони, тулуб – у вертикальному положенні. Підрахувати *ЧСС2* після навантаження – 2 показник.

$$FPr = ЧСС1 / ЧСС2 \times 100$$

Показники: відмінно – 20 і менше
добре – 21 – 40
задовільно – 41 – 65
погано – 66 – 75
дуже погано – 76 і більше

Показники						
<i>ЧСС1</i> уд/хв						
<i>ЧСС2</i> уд/хв						
Збільшення %						

Проба Генча (затримка дихання під час видиху) (хв.сек.)

Здорові нетреновані – на 20-30 сек.

Треновані – до 90 сек. і більше

Показники затрим. дих. при видих. хв./сек						
--	--	--	--	--	--	--

Проба Штанге (затримка дихання під час видиху) (хв.сек.)

Після 5-7 хв. відпочинку зробити 2-3 глибоких вдихи і видихи, повний вдих і затримка.

Здорові діти та підлітки (6-18 років) – 16-55 сек.

Здорові дорослі не треновані – 40-50 сек.

Треновані спортсмени – від 60 сек. до 2-2,5 хв.

Показники затрим. дих. при вдих. хв./сек						
---	--	--	--	--	--	--

Гарвардський степ-тест (висота сходинок: для чол. – 50 см; ж. – 43 см)

Виконати 30 сходжень за 1 хв. на сходинку. Темп метронома 120 уд/хв, тривалість виконання завдання – 5 хв.

Завдання:

вихідне положення (В.П.) – основна стійка біля сходинок;

1. 1 удар метронома – одна нога на сходинці;
2. 2 удар – друга нога на сходинці;
3. 3 удар – перша нога в В.П.
4. 4 удар – друга нога в В.П.

$$IRCT = t \times 100 / ЧСС1 \times 5,5$$

IRCT – індекс Гарвардського степ-тесту; *t* – час сходження в сек.; *ЧСС1* – частота пульсу.

Фізичну працездатність за індексом Гарвардського степ-тесту оцінюють за шкалою:

- менше 55 – низька;
- 55 – 64 – нижче середнього;
- 65 – 79 – середня;
- 80 – 89 – добра;
- більше 90 – відмінна.

Показник						
<i>ЧСС1</i> уд/хв						
<i>Час – t</i> хв						
<i>IRCT</i>						

Індекс Руф'є (*IRуф.*)

Завдання: 30 присідань за 30 сек. – для чоловіків;

23 присідання за 30 сек. – для жінок

$$IRуф. = ЧСС1 + ЧСС2 + ЧСС3 / 10$$

Де: *ЧСС1* – частота серцевих скорочень за 1 хв. до навантаження в положенні сидячи після відпочинку 5 хв.

ЧСС2 – за 1 хв. після навантаження (стоячи)

ЧСС3 – за 1 хв. після навантаження (сидячи)

Оцінка індексу (за Волковою Т.В., Волковим А.Г., 1978)

- 5 – відмінно
- 5-10 – добре
- 11-12 задовільно
- вище 15 – незадовільно

Показники	Обстеження					
<i>ЧСС1</i>						
<i>ЧСС2</i>						
<i>ЧСС3</i>						
<i>IRуф.</i>						

Фізична підготовленість

На основі положення про державні тести й нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України

(витяги з таблиці надаються) – порівнювати свої показники з нормативними

Тест на витривалість

Витяг з таблиці

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали
------------------	-------	-----------------

Прикладні навички

Витяг з таблиці

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Плавання одним із обраних способів, м	Ч	100	75	50	25	-
	Ж	100	75	50	25	-
Біг на лижах 5000 м (хв.сек.) або 10000 м (хв.сек.)	Ч	24.50	25.00	26.35	27.45	28.30
		50.00	52.00	55.00	58.00	60.00
Біг на лижах 3000 м (хв.сек.) Або 5000 м (хв.сек.)	Ж	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
		31.00	31.30	34.15	36.40	38.00

Результати

№ пп	Види випробувань	№№ обстежень														
		1	2	3	1	2	3	1	2	3						
1.	Плавання одним з обраних способів, м															
	Бали															
2.	Біг на лижах 5000 м (хв.сек) Біг на лижах 10000 м (хв.сек)															
	Бали															
3.	Біг на лижах 3000 м (хв.сек) Біг на лижах 5000 м (хв.сек)															
	Бали															

Фізичний розвиток

Таблиця розрахунку індивідуальної оцінки тестування

Тест	Показники	Оцінка в балах	Коефіцієнт тесту	Можливий результат з урахуванням коефіцієнта
На витривалість (самостійно обраний)		1 - 5	2	2 - 10
На силу (самостійно обраний)		1 - 5	1	1 - 5
Комплексний		1 - 5	2	2 - 10
На швидкість		1 - 5	1	1 - 5
На спритність		1 - 5	1	1 - 5
На гнучкість		1 - 5	1	1 - 5
Плавання		1 - 5	2	2 - 10

Спецкурс «Силові види спорту»

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт, здоров'я людини.	Вибіркова
	Напрямок підготовки Всі напрямки	
Модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування): <u>МФ,ТФ,ЕТФ, ІФ, ГФ,</u> <u>ФЕУ,ФРЕТ,</u> <u>КНТ,ФМТУ, СН, Ю</u>	Рік підготовки:
Змістових модулів – 12		2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: -		Семестр
Загальна кількість годин -116		3,4-й
		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання – 4 самостійної роботи студента 3	8 – год	
	Практичні заняття	
	48- год.	
	Самостійна робота	
	60 – год.	
	Вид контролю: залік, диференційний залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Програма складена на основі навчального плану і розрахована на підготовку фахівців з фізичного виховання та спорту. Курс “Силові види спорту” є обов’язковим у професійній підготовці викладачів фізичного виховання та спорту, тренерів з обраного виду спорту, спеціалістів з фізичної реабілітації.

Метою вивчення дисципліни є ознайомлення студентів з деякими видами фізичних занять силового напрямку, зокрема атлетичною гімнастикою, бодібілдингом, пауерліфтингом, що можуть бути рекомендовані майбутнім фахівцям як засоби, що пропонуються клієнтам фітнес-центрів, інших оздоровчих та спортивних закладів.

З урахуванням вимог, зазначених у “Кваліфікаційних характеристиках випускника” до рівня і змісту підготовленості спеціалістів у галузі “Фізичне виховання і спорт”, дисципліна передбачає глибоке засвоєння студентами теоретичних знань і методичних навичок основ фізичного виховання людини практично на всіх етапах її життєдіяльності. Курси враховують та інтерпретують попередні знання студентів із гуманітарних, медико-біологічних і спеціальних дисциплін, передбачають можливість використання отриманих знань в процесі вивчення наступних курсів з проблем фізичної реабілітації, рекреації, інваспорту тощо.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен “Силові види спорту” студенти повинні знати:

- Основні засоби атлетизму та форми організації занять;
- Особливості застосування вправ силового характеру у тренувальному процесі;
- Вплив силових вправ на організм людини;
- Загальні відміни найвідоміших видів фізичних занять силового напрямку;
- Можливості їх використання в оздоровчих закладах;
- Основи планування, педагогічного контролю та обліку навчального процесу з атлетизму.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен вміти:

- Складати план-конспект заняття і виконувати комплекси силових вправ, планувати навчально-тренувальний процес з атлетизму, володіти методикою його викладання;
- Аналізувати фізичний стан тих, хто займається, під час виконання вправ і після них

- Використовувати отримані навички для формування індивідуальних програм тренувань, залежно від рівня фізичної підготовки та здоров'я людини;
- Здійснювати науково-дослідницьку та методичну роботу, орієнтуватися у спеціальній науково-педагогічній літературі за профілем свого фаху.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси .

Тема.1. Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси .

Тема.2. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів шиї та поясу верхньої кінцівки.

Тема.3. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей

Тема.4 Базові вправи для розвитку м'язів рук:

Тема.5 Формуючі вправи для розвитку м'язів рук

Тема.6 Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини

Тема.7 Базові вправи для розвитку м'язів тазового поясу та ніг

Модуль 2.

Змістовий модуль 2. Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі.

Тема.1 Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі

Тема.2. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів живота

Тема.3 Формуючі вправи для розвитку м'язів ніг

Тема 4. Особливості тренувальних занять

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	ін д	с.р .		л	п	ла б	ін д	с.р .
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1.												
Змістовий модуль 1. Основні базові вправи атлетизму.												
Тема 1. Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси	10			4		6	-					
Тема 2. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів шиї та поясу верхньої кінцівки	14			4		4	-					
Тема 3. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей	8			4		4						
Тема 4. Базові вправи для розвитку м'язів рук:	8			4		4						
Тема.5 Формуючі вправи для розвитку м'язів рук	8			4		6						
Тема.6. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини	10			4		6						
Тема 7. Базові вправи для розвитку м'язів тазового поясу та ніг	10			4		6						
Разом за змістовим модулем 1	62			28		36						
Модуль 2.												
Змістовий модуль 2. Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі												
Тема 1. Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі	8			4		4						
Тема 2. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів живота	10			4		4						
Тема.3 Формуючі вправи для розвитку м'язів ніг	8			4		4						
Тема 4. Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі	10			4		6						
Тема 5. Особливості тренувальних занять	10			4		6						

Разом за змістовим модулем 2	46		20		24	-					
Усього годин	108		48		60						

5. Теми лекційних занять

Тема.1. Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси . Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі (2 год.)

Тема.2. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів живота (2 год.)

Тема.3 Формуючі вправи для розвитку м'язів ніг (2 год.)

Тема 4. Особливості тренувальних занять (2 год.)

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси - Присідання; - Жим лежачи; - Тяга	2
2	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів шиї та поясу верхньої кінцівки: - Основні м'язи шиї; - Вправи для розвитку м'язів шиї;	2
3	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів шиї та поясу верхньої кінцівки: - М'язи поясу верхньої кінцівки; - Вправи для розвитку м'язів верхньої кінцівки.	2
4	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей - Основні м'язи грудей; - Базові вправи для розвитку м'язів грудей; - Вправи для розвитку верхньої частини грудних м'язів; -	2
5	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей - Вправи для розвитку середньої частини грудних м'язів; - Вправи для розвитку нижньої частини грудних	2

	м'язів.	
6	Базові вправи для розвитку м'язів рук: <ul style="list-style-type: none"> - Основні м'язи вільної верхньої кінцівки; - Вправи для розвитку м'язів плеча; - Вправи для розвитку м'язів передпліччя. 	2
7	Формуючі вправи для розвитку м'язів рук: <ul style="list-style-type: none"> - Вправи для розвитку різних ділянок м'язів - розгиначів плеча; - Вправи для розвитку різних ділянок м'язів - згиначів плеча; - Вправи для розвитку м'язів передпліччя. 	2
8	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини <ul style="list-style-type: none"> - Основні м'язи спини; - Вправи для розвитку м'язів спини.. 	2
9	Базові вправи для розвитку м'язів тазового поясу та ніг <ul style="list-style-type: none"> - Основні м'язи тазового поясу та вільної нижньої кінцівки (стегна й гомілки); - Вправи для розвитку м'язів тазового поясу, стегна й гомілки 	2
10	Формуючі вправи для розвитку м'язів ніг: <ul style="list-style-type: none"> - Вправи для розвитку м'язів стегна (розгиначі); - Вправи для розвитку м'язів стегна (згиначі); - Вправи для розвитку м'язів гомілки. 	2
11	Базові вправи для розвитку м'язів живота: <ul style="list-style-type: none"> - Основні м'язи передньої та бічних стінок живота; - Вправи для розвитку верхньої ділянки черевного пресу; - 	2
12	Формуючі вправи для розвитку м'язів живота: <ul style="list-style-type: none"> - Вправи для розвитку нижньої ділянки черевного пресу; - Вправи для розвитку бічних м'язів 	2
	Модуль1	2
1	Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі <ul style="list-style-type: none"> - Правила поведінки у залі; - Страхування та самострахування на заняттях з атлетизму; 	2
2	Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі <ul style="list-style-type: none"> - Щоденник спортсмена; 	2

	- Структура тренувального заняття.	
3	Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі: - Основні тренувальні принципи - Самоконтроль при заняттях атлетизмом - Порівняння тренувальних комплексів	2
4	Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі: - Порівняння тренувальних комплексів	2
5	Особливості тренувальних занять - Порівняння комплексів з атлетичної гімнастики - Персональне тренування	2
6	Темп і режими виконання вправ. - Характеристика темпів виконання вправ - Подолаючий та поступаючий режими виконання вправ з навантаженням	2
7	Заняття на тренажерах, іншому обладнанні силового тренування - Види, класифікація тренажерів - Дихання при виконанні вправ	2
8	Заняття на тренажерах, іншому обладнанні силового тренування - Розрахунок навантаження - Специфіка виконання	2
9	Техніка безпеки на заняттях атлетичною гімнастикою	2
	Модульний контроль 2	2

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Типи тілобудови чоловіків і жінок.	4
2	Особливості тренувальних занять атлетів з різними типами тіло будови.	4
3	Структурні зміни м'язової системи під впливом	4

	фізичних навантажень.	
4	Огляд і порівняння тренувальних комплексів з атлетизму	4
5	Силова підготовка в обраному виді спорту.	10
6	Раціональне харчування.	10
7	Режим і характер харчування.	6
8	Особливості харчування при заняттях атлетизмом.	6
9	Фармакологічні й педагогічні засоби відновлення організму.	6
10	Заборонені у спорті препарати.	6
	Усього	60

10. Методи навчання

Методика вивчення вправам – включає в себе допоміжні та обов’язкові дії.

До допоміжних дій належать: *демонстрація кіно-фото продукції, виконання вправи у сповільненому темпі з попутним поясненням і т. ін.*

До обов’язкових дій належать: *правильна назва вправи, якісна демонстрація виконання, розповідь про техніку виконання, технічні вимоги до вправи; а також вибір одного із 6-ти наступних способів вивчення вправи: загальною, за розділами, по частинам, з допомогою підготовчих вправ; з підтримкою; з допомогою спеціальних пристроїв;*

Підбір раціональних методів навчання в атлетизмі означає наступне:

- підбір найбільш раціональних способів вивчення, удосконалення та контролю виконання силових вправ;
- визначення ефективних способів організації уроку.
-

Способи вивчення вправи

- **Загалом** – спосіб застосовується у тих випадках, коли вправа не складна і може бути виконана учнями одразу та без допомоги.
- **За розділами** – спосіб застосовується у тих випадках, коли вправа складається із великої кількості простих рухів, в якій важливі їх послідовність, положення частин тіла та спосіб зміни положень.
- **По частинам** – застосовується у тих випадках, коли складну вправу доцільно для вивчення розділити на дві-три частини.
- **З допомогою підготовчих вправ** – застосовується у тих випадках, коли складно-технічну вправу важко вивчати іншими способами.
- **З підтримкою** – застосовується у тих випадках, коли є можливість підтримати учня під час виконання складної вправи, допомагаючи йому

відтворити необхідні параметри рухів чи зберегти визначене технікою положення тіла та його частин.

- **За допомогою спеціальних пристроїв** – застосовується переважно у тих випадках, коли виконання вправи пов'язане з ризиком отримати травму. До спеціальних пристроїв належать лонжі, тренажери, сітка для страхування від падінь, ін.

11. Методи контролю

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 50-ти бальною шкалою в межах окремого змістового модулю, та 100-бальною шкалою у процесі залікового модульного контролю. Загальна оцінка складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю, або ж сумування оцінок поточного модульного контролю та підсумкового.

Підсумковий модульний контроль проводиться наприкінці навчального семестру (року) і дає можливість визначити проміжкові та кінцеву ступінь освоєння навчального матеріалу. Підсумковий модульний контроль включає наступні види контролю: залік.

Залік є підсумковим контролем змістових модулів і проводиться наприкінці 2-го семестру навчання. Під час заліку визначається рейтингова оцінка успішності студентів за семестр. Рейтингова залікова оцінка студента не повинна бути меншою 60-ти балів. Вона складається з оцінок попередніх контролів змістових модулів .

Максимальна кількість балів, які отримують студенти у II семестрі

Модулі, змістові модулі (ЗМ)	Розподіл балів		
	Разом балів	Практ.	МКР
Змістовний модуль 1. Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси .	55	35	20
Змістовний модуль 2. Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі	45	25	20
Разом за модуль 1.2	100	60	40

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Приклад для заліку

Поточне тестування та самостійна робота											МКР	Сума	
Змістовий модуль №1						Змістовий модуль № 2							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	40	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

14. Рекомендована література

Базова

1. Баран І., Федорішко А. Культуризм для чоловіків і жінок. Основи методики. Ужгород, 1990.
2. Вейдер Джо. Система спортивного будівництва тіла.- М.: ФиС, 1991.- 112 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов.- М.: Сов.спорт, 2005.- 600 с.
4. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге.- М.: Олимпия Пресс, 2006.-80с.

Допоміжна

5. Олешко В.Г. Силові види спорту.- К.: Олімпійська література, 1999.
6. Пилипко В.Ф., Овсєнко В.В. Атлетизм: навчальний посібник.- Харків, ОВС, 2007.- 136 с.
7. Пуцов О.І., Капко І.О., Олешко В.Г. Атлетизм: навчальний посібник.- К.: ВПЦ "Київський університет", 2007.- 232 с.
8. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навчальний посібник. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008.- 460 с.

Обсяг і інтенсивність навантаження в тязі

Обсяг та інтенсивність навантаження у вправі тяга

Кваліфікація спортсменів	Вагові категорії, кг	Тяга поштовхова		
		Кількість підйомів	Середня вага, %	З них вага 100% і більше
КМС, I розряд	52-67,5	82	94,5	24
	75-82,5		92,5	20
	90-110		90	16
	понад 110		87	9
МС	52-67,5	210	95	49
	75-82,5		93	42
	90-110		91	37
	понад 110		87	31
МСМК	52-67,5	171	93	29
	75-82,5		91	25
	90-110		89	22
	понад 110		85	18

Середні дані обсягу та інтенсивності навантаження у вправі присідання

Кваліфікація спортсменів	Вагові категорії, кг	Тяги поштовхові		
		Кількість підйомів	Середня вага, %	З них вагою 100% і більше
II – III розряд	52-67,5	243		40
	75-82,5			36
	90- понад 110			33
КМС, I розряд	52-67,5	276	95	79
	75-82,5		92,5	72
	90-110		91	66
	понад 110		86	56
МСМК, МС	52-67,5	300	90,5	84
	75-82,5		88	70
	90-110		86,5	63
	понад 110		82	41

Методи розучування й засвоєння рухових дій

Із застосуванням методу «лінійної прогресії» спочатку багаторазово повторюють той чи інший елемент ногами, наприклад, приставний крок (елемент А), потім додають рух руками (елемент Б). Потім можна ускладнювати елемент за рахунок зміни напрямку, темпу тощо. Далі переходять до іншого елемента (елемент В). Таким чином, вибудовується певний ланцюжок з елементів; «А – Б – В – Г...».

Метод «від голови до хвоста». Спочатку виконується й багаторазово повторюється вправа А, потім – Б; потім знову повертаються до вправи А, яку з'єднують із вправою Б («А – Б»...). Кожну вправу повторюють багаторазово. Потім розучується новий рух – В, яку з'єднують із вправою Б (вправа А не повторюється) («Б – В»...), далі – Г («В – Г»...).

Метод «зигзага» полягає у використанні комбінацій із різних елементів, тому він застосовується на тому етапі, коли студенти вже засвоїли окремі елементи та з'єднання. Використання даного методу вимагає високої концентрації уваги й достатньої координації рухів. Схема даного методу має таку формулу: «А – Б...»; В; «А – Б – В...».

Наступна методика, яку використовував викладач, – «складання». На відміну від попередньої методики, у комбінації повторюються не окремі вправи, а їх з'єднання: «А + Б...»; В; «А + Б + В...»; Г; «А + Б + В + Г...».

Зауважимо, що засвоєння базових кроків та розучування комбінацій здійснювалося послідовно за принципом від простого до складного [383; 384].

Методика навчання базовим рухам в аквааеробіці має схожий алгоритм з методикою навчання в аеробіці [383; 384], хоча має специфічні ознаки у зв'язку зі специфікою водного середовища.

Методом навчання, крім зазначеного вище методу поетапного формування рухових дій (М. М. Боген [57]), були методи ідеомоторного навчання, методи розвитку концентрації та кінестетичних відчуттів за допомогою застосування метафор, візуальних та аудіальних субмодальностей, технік нейролінгвістичного програмування («якоріння») тощо [383; 384]. Так, при вивченні вправи «згинання та розгинання нижньої кінцівки у колінному суглобі» викладач подає таку команду: «Уявіть, що під Вашою правою стопою розташоване велике тістечко, яке Ви би не хотіли розчавити» або «коли Ви робите вдих, підніміть м'язи тазового дна і втягніть нижню частину живота таким чином, як ніби ви застібаєте невидиму блискавку».

Навчання руховим діям, або формування рухових дій відбувається у три етапи:

- етап початкового розучування;
- етап поглибленого розучування;
- етап закріплення і вдосконалення.

Мета етапу початкового розучування – навчити основ техніки рухової дії, сформуванню вміння виконувати її в загальних рисах, в основному варіанті.

Завдання цього етапу такі.

1. Створити загальне уявлення про рухову дію і осмислити її суть.
2. Навчити частин техніки дії, які раніше не були засвоєні.
3. Сформуванню загальний ритм рухового акту.
4. Усунути зайві рухи, які грубо спотворюють техніку.

Основні помилки на стадії формування початкового вміння є такі:

- внесення в руховий акт додаткових, непотрібних рухів;
- відхилення рухів за напрямком і амплітудою;
- зайва напруженість багатьох м'язових груп;
- спотворення загального ритму дії.

Основними причинами цих помилок є:

- недостатня фізична підготовленість;

– боязнь, що призводить до надмірного напруження мускулатури і обмеження амплітуди рухів;

- недостатнє розуміння рухового завдання;
- недостатній самоконтроль рухів;
- дефекти у виконанні попередніх частин рухової дії;
- втома;
- негативний перенос навичок;
- несприятливі умови виконання рухових дій.

Мета етапу поглибленого розучування – завершити формування рухової дії в основному варіанті на рівні навички і створити основу для формування умінь виконувати її в різноманітних умовах.

Для досягнення цієї мети вирішуються такі завдання:

- 1) поглибити розуміння закономірностей рухової дії, що вивчається;
- 2) уточнити техніку щодо індивідуальних можливостей, посилити самоконтроль;
- 3) домогтися правильного виконання вправи;
- 4) створити передумови варіативного виконання дії.

Навчання на цьому етапі будується таким чином, щоб забезпечити виконання вправи на рівні рухового вміння і сприяти її переходу до навички.

Мета етапу закріплення і вдосконалення – завершити формування рухової навички.

Для досягнення мети вирішуються такі завдання:

- 1) закріпити навичку володіння технікою дії;
- 2) забезпечити варіативність застосування сформованої навички в різних умовах;
- 3) завершити індивідуалізацію виконання засвоєної вправи.

Причинами помилок на цьому етапі є:

- надмірна, тривала концентрація уваги на контролі за деталями дії;
- порушення міри варіативності вправ і умов їх виконання;
- порушення співвідношення між відпрацюванням рухової навички і вихованням рухових якостей.

Для закріплення навички, забезпечення варіативності її виконання використовують такі методи:

- стандартно-повторної та повторно-варіативної вправи;
- змінюють зовнішні умови виконання;
- регулюють фізичний і психічний стан;
- поєднують вивчену на другому етапі вправу з іншими діями;
- підвищують обсяг та інтенсивність виконуваної роботи.

Силові вправи

Силовими вважаються такі фізичні вправи, що виконуються з максимальним або майже максимальним напруженням основних м'язів, яке вони виявляють у статичному або динамічному режимі скорочення при малій швидкості, рухи (з великим зовнішнім опором, вагою).

До засобів загальної силової підготовки відносяться різноманітні вправи, що дозволяють впливати або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи. Слід виділяти локальні, регіональні і глобальні вправи. У виконанні локальних вправ беруть участь менше 30% м'язів, регіональних - 30-50%, глобальних - понад 50%.

Вправи, спрямовані на підвищення рівня загальної силової підготовленості, дуже різноманітні і можуть виконуватися як з використанням різних додаткових пристосувань, так і без них. Найефективнішими є вправи зі штангою, ізокінетичними тренажерами, набивними м'ячами, блоковими пристроями, еспандерами, гумовими амортизаторами.

Гранична тривалість вправ із максимальним проявом сили обчислюється кількома секундами. Сила є основною руховою якістю, що визначає успіх виконання силових вправ.

Силові вправи поділяють за дією на ті чи інші м'язи або їх групи. Прийнято розрізняти вправи для: м'язів шиї; трапецієподібних м'язів; дельтоподібних м'язів; двоголових м'язів (біцепсів) плеча; триголових м'язів (трицепсів) плеча; м'язів передпліччя; м'язів грудей; м'язів живота; м'язів-розгиначів тулуба; найширших м'язів спини; чотириголових м'язів (квадрицепсів) стегна; двоголових м'язів (біцепсів) стегна; м'язів гомілки.

Фізичні вправи силової спрямованості прийнято також класифікувати й за типом обтяження.

- 1) Вправи з вільними обтяженнями (штанга, гирі, гантелі, диски тощо).
- 2) Вправи на силових тренажерах.
- 3) Вправи з використанням еспандерів (гумових та пружинних).
- 4) Вправи в подоланні опору/протидії партнера або додаткового опору.
- 5) Вправи з довільними статичними напруженнями м'язів.
- 6) Вправи з комбінованими обтяженнями.
- 7) Вправи з масою власного тіла.

Вправи з вільними обтяженнями (штанга, гирі, гантелі, диски тощо). Їх цінність полягає у тому, що можна точно дозувати величину обтяжень відповідно до індивідуальних можливостей людини. Велика різноманітність вправ з різними видами обтяжень дозволяє ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп і всіх видів силових якостей. Звичайно для цього необхідно мати великий набір різноманітного спортивного інвентарю. Силові вправи з приладами ефективні для розвитку спеціальних силових якостей у балістичних рухах (стрибки, метання тощо).

Основні недоліки. Нерівномірність величини опору в ході конкретної рухової дії. Рухи людини мають переважно криволінійний характер. При переміщенні ланок тіла щодо одна одної найбільший опір, який створює маса предмета, буде при найбільшій довжині важелів. У протилежних від цієї точки частинах траєкторії руху величина опору буде значно меншою. А це означає, що ефективність тренувального впливу в різних точках траєкторії руху буде різною.

Унаслідок кінетичної інерції спортивного приладу, при значній швидкості подолання опору його маси, високе напруження м'язів буде тільки в початковій фазі руху, а отже, і сила відповідних м'язів розвиватиметься не по всій амплітуді рухової дії.

Вправи на силових тренажерах. Відомо, що довготривале застосування одних і тих же вправ (традиційних), викликає адаптацію організму і тренуваність зростає неадекватно величині навантажень або навіть зовсім не зростає. Для подолання цього негативного явища необхідні нові нетрадиційні засоби. Такими засобами і можуть стати вправи на силових тренажерах. Тренажерами називаються технічні пристрої, за допомогою яких можна вирішувати певні педагогічні завдання.

Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загальної дії (на більшість м'язових груп одночасно). За їхньою допомогою можна також вибірково впливати на розвиток певної силової якості. Можливість вибірково зосередитися на розвитку сили певних м'язових груп (наприклад, тих, що відстають у силовому розвитку) і певного виду силових якостей дозволяє значно підвищити ефективність силової підготовки. Застосування у фізичній підготовці тренажерних комплексів з привабливим дизайном сприяє також підвищенню емоційного фону занять і, як наслідок, їх ефективності.

Вправи з використанням еспандерів (гумових та пружинних). Їхньою позитивною рисою є можливість завантажити м'язи практично по всій амплітуді руху. Проте для цього необхідно, щоб довжина еластичного предмету (гуми, пружини тощо) була, щонайменше, утричі більша, ніж амплітуда відповідного руху. Ці вправи ефективні для розвитку м'язової маси, а отже, і максимальної сили, але вони менш ефективні для розвитку швидкісної сили і практично непридатні для розвитку вибухової сили.

Основні недоліки. Негативний вплив на міжм'язову координацію. Наприклад, у стрибках, метаннях, боротьбі і подібних їм рухових діях початок руху вимагає прояву великої сили, а його закінчення високого рівня швидкості. Вправи з подоланням опору еластичних властивостей предметів вимагають протилежного прояву названих якостей, що негативно впливає на координацію роботи м'язів і ритмічну структуру руху.

Вправи в подоланні опору/протидії партнера або додаткового опору. Такі вправи виконуються практично без додаткового устаткування. Їх позитивною рисою є можливість розвивати силу в умовах, які максимально наближені до спеціалізованої рухової діяльності (наприклад, біг угору для розвитку швидкісної сили щодо бігу по стадіону; виконання технічних

прийомів боротьби з партнером, який має більшу масу тіла; виштовхування один одного з кола тощо). Особлива цінність вправ з партнером полягає в тому, що, виконуючи їх, атлети вимушені виявляти значні вольові зусилля, змагатися в умінні застосовувати силу для вирішення певного рухового завдання.

Основні недоліки. Підвищений ризик отримання травми м'язів (особливо у вправах з партнером) і неможливість точного дозування і обліку тренувального навантаження.

Вправи з довільними статичними напруженнями м'язів. Їх суть полягає в одночасному напруженні м'язів-синергистів і м'язівантагоністів певного суглоба. Можуть виконуватися при статичному скороченні м'язів, а також у напруженому повільному русі по всій його амплітуді, якщо одна група м'язів працює в переборюючому, а протилежна □ в уступаючому режимах. Ці вправи, під назвою „вольова гімнастика”, набули дуже широкої популярності на початку ХХ ст., а потім несправедливо були вилучені з силової підготовки. Позитивною якістю цих вправ є те, що їх можна виконувати без спортивних приладів. Вони сприяють збільшенню м'язової маси, удосконаленню внутрішньом'язової координації, досить ефективні при іммобілізації травмованих частин тіла. Вони є найменш травмонебезпечними вправами.

Основні недоліки. Нemoжливiсть точного дозування і обліку навантажень, а також погіршення міжм'язової координації.

Вправи з комбінованими обтяженнями. Дозволяють варіювати тренувальні дії і цим підвищують емоційність і ефективність тренувань. За їх допомогою можна значно поліпшити спеціальну силову підготовленість у відповідних рухових діях. Наприклад, стрибки з оптимальним додатковим обтяженням до маси власного тіла сприяють ефективному розвитку вибухової сили у відштовхуванні від опори.

Вправи з масою власного тіла. Такі вправи виконуються як без використання спеціального обладнання: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання без додаткового обтяження, піднімання тулуба/ніг лежачи на животі, піднімання ніг лежачи на спині/сидячи; так і з використанням спеціального обладнання: підтягування на перекладині, піднімання ніг у висі або в упорі, піднімання тулуба з положення сидячи.

Приклад силової вправи наведено на рисунку Й.1.1.

ЗГИНАННЯ РУКИ З ГАНТЕЛЕЮ В УПОРІ У СТЕГНО

Вихідне положення. Сісти на стілець або лавку. Утримуючи гантель в опущеній руці, притиснути лікоть до внутрішньої поверхні стегна.

Виконання вправи. На видиху зігнути руку у ліктьовому суглобі. Під час вдиху опустити гантель донизу.



Примітка. Ця вправа дозволяє контролювати амплітуду та швидкість руху. Вона головним чином задіює до роботи двоголовий м'яз плеча та плечовий м'яз.

Рис. Й.1.1. Приклад силової вправи

Комплекс вправ для розвитку спеціальних швидкісно-силових здібностей

№	Вправа	Дозування	Примітка
<i>Вправи для ніг</i>			
1.	Біг, але бігові кроки виконуються ширші й вищі ніж при звичайному бігу	2x100 м	Намагатися після кожної постановки ноги на землю якомога швидше відштовхнутися
2.	Біг нагору та вниз сходами. Варіанти: наступаючи на кожную сходинку; через сходинку; через дві сходинки.	5-6 прольотів 3-4 прольоти	Намагатися після кожної постановки ноги на землю якомога швидше відштовхнутися
3.	Стрибки нагору та вниз сходами. Варіанти: на двох ногах; на одній нозі; через сходинку; через дві сходинки.	3-4 прольоти	При виконанні стрибків активно допомагати рухами рук
4.	Стрибки через перешкоди (висота 30-50 см, відстань між перешкодами 50-80 см) Варіанти: на двох ногах; на одній нозі; на двох ногах з поворотом на 180° та 360°	8-10 6-8 6-8	У міру засвоєння вправи, збільшувати висоту і відстань між перешкодами
5.	Вільне падіння (не стрибок) з платформи (30-80 см), з послідуєчим стрибком вгору на наступну платформу	6-10	Падіння вниз подовжує м'язи ніг, а енергійний стрибок нагору приводить до наступного скорочення. Вправа тим ефективніша, чим менше час зіткнення ніг із землею
6.	Стрибки з місця на точку (відстань між в.п. та точкою можна варіювати від 50 см до 2 м)	6-10	У міру засвоєння вправи, збільшувати відстань між в.п. та точкою на яку слід стрибати

№	Вправа	Дозування	Примітка
7.	Стрибки з місця у довжину та у висоту	6-10	Стрибки виконувати на максимальну відстань чи висоту
8.	Поєднання стрибків з бігом. Варіанти: виконати 4-5 бігових кроків та послідуєчий стрибок з двох ніг у висоту; теж саме, але після 2-3 бігових кроків;	8-10 8-10	Стрибки виконувати на максимальну відстань чи висоту
	виконати 4-5 бігових кроків та послідуєчий стрибок поштовхом однієї ноги у висоту;	8-10 8-10	
	теж саме, але після 2-3 бігових кроків;	8-10	
	теж саме, що і в попередніх вправах, але стрибок виконується у довжину; теж саме, що і в попередніх вправах, але після стрибка у висоту чи довжину продовжити біг	6-8	
9.	Стрибки вгору з глибокого присіду. Варіанти: з положення ноги на ширині плечей (або п'ятки разом, носки в сторони); одна нога попереду, друга позаду (та зі зміною положення ніг); з поворотом на 180°, 360°; прогнувшись та зігнувши ноги; з в.п. низький старт; достаючи високо підвішений предмет	6-10 6-10 5-7 5-7 5-7	При виконанні стрибків положення рук довільне
10.	Стрибки з висоти більше 1 м.	5-7	При приземленні пом'якшувати падіння за рахунок рук, або перекиду
11.	Стрибки з підвищення на підвищення (зі стільця на стілець, або з колеса вкопаного в землю на колесо) Варіанти: з	5-7	Підвищення мають бути надійно закріплені, висота підвищень – від 30

№	Вправа	Дозування	Примітка
	ноги на ногу; з двох ніг на одну ногу; з однієї ноги на дві; з двох ніг на дві	5-7 5-7 5-7	см до 1 м.
12.	Стрибки на підвищення з місця та з розбігу. Варіанти: з однієї ноги на ногу; з однієї ноги на дві; з двох ніг на дві	5-7 5-7 5-7	Підвищення може будь яким за параметрами, бажано щоб спочатку воно мало велику площину та було не високим
13.	Стрибки через планку	5-7	Стрибки виконуються довільним способом
<i>Вправи для рук та плечового поясу</i>			
	Згинання розгинання рук в упорі лежачи	12-16	Тулуб не згинати, у довільному темпі
	Згинання розгинання рук у висі на перекладині	12-16	Тулуб не згинати.
	Лазіння по гімнастичній стінці	8-10	З максимальною швидкістю
	Лазіння по канат) Варіанти: за допомогою рук і ніг; тільки за допомогою рук, ноги довільно; тільки за допомогою рук, ноги прямі під кутом 90°	5-6 5-6 5-6	Лазіння виконувати в швидкому темпі

Методика «Потреба у досягненні» за Ю. М. Орловим

Шановні студенти!

Вам пропонується низка положень. Якщо Ви згодні з положенням, підкресліть «так», якщо не згодні – «ні».

1. На мою думку, успіх у житті залежить від випадку, а не від розрахунку.	так	ні
2. Якщо я залишусь без улюбленого заняття, моє життя стане марним.	так	ні
3. У будь-якій справі важливим для мене є її виконання, а не кінцевий результат.	так	ні
4. Вважаю, що люди страждають більше від невдач на роботі, чим від поганих стосунків з близькими людьми.	так	ні
5. На мою думку, більшість людей живе не близькими, а віддаленими цілями.	так	ні
6. У моєму житті успіхів було більше, чим невдач.	так	ні
7. Мені більше подобаються люди емоційні, а не діяльні.	так	ні
8. Навіть у звичайній роботі я намагаюся вдосконалити деякі її елементи.	так	ні
9. Коли я поглинений у думки про успіх, забуваю про запобіжні заходи.	так	ні
10. Мої близькі люди вважають мене ледачою людиною.	так	ні
11. У моїх невдачах, на мою думку, винні обставини, а не я сам.	так	ні
12. Мої батьки занадто суворо контролюють мене.	так	ні
13. У мене терпіння більше, ніж здібностей.	так	ні
14. Від своїх намірів занадто часто мене змушує відмовлятися лень, а не сумнів в успіху.	так	ні
15. Вважаю, що я впевнена в собі людина.	так	ні
16. Заради успіху я можу ризикувати, навіть якщо шанси не на користь мені.	так	ні
17. Я вважаю себе не старанною людиною.	так	ні
18. Моя енергія посилюється, коли все йде гладко.	так	ні
19. Якби я був журналістом, то писав би про оригінальні винаходи людей, а не про події.	так	ні
20. Близькі люди зазвичай не поділяють моїх планів.	так	ні
21. Рівень моїх вимог до життя нижче рівня моїх ровесників.	так	ні
22. Мені здається, що у мене наполегливості більше, ніж здібностей.	так	ні
23. Я міг би досягти більшого, звільнившись від поточних справ.	так	ні

Обробка результатів.

За кожну відповідь, яка співпала з «ключем», нараховується 1 бал. Підраховується сума балів за відповіді «так» на питання 2,6,7, 8,14,16,18,19, 21, 22,23 і за відповіді «ні» на питання 1,3,4, 5, 9,10,11,12,13,15,17,20.

Таблиця переводу балів

	Рівень мотивації досягнення									
	Низький			Середній				Високий		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сума балів	2-9	10	11	12	13	14	15	16	17	18-19

Тести для визначення показника «Обсяг кінезіологічних знань»

1. Хто написав першу книгу по біомеханіці і як вона називається?
 1. Джованні Альфонсо Бореллі, автор книги «Рух тварин»
 2. Бернштейн Н.А., книга «О построении движений»;
 3. Новик І. Б., книга «О моделировании сложных систем»;
 4. Бернштейн Н.А., книга «Очерк о физиологии движений и физиологии активности».
2. Назвіть основоположників біомеханіки як науки ?
 1. П.Ф.Лесгафт (1837-1930 р.), А.А.Ухтомский (1875-1941 р.), Н.А.Бернштейн (1896-1966 р.);
 2. Анохин П.К., Н.А.Бернштейн (1896-1966 р.);
 3. Гросс Х.Х., Донской Д.Д.;
 4. Донской Д.Д., Коренберг В.Б.
3. Які галузі інженерної біомеханіки розвиваються останнім часом (пов'язана з робототехнікою)?
 1. Медична біомеханіка (профілактика травматизму й протезування);
 2. Ергономічна біомеханіка (зв'язок людини з живою природою);
 3. Кінезіологія;
 4. Біомеханіка спорту.
4. Що прийнято вважати елементарною формою руху матерії?
 1. Механічний рух, тобто переміщення тіла в просторі;
 2. Соціальний рух - розвиток суспільства і людини;
 3. Хімічний рух - взаємодія атомів;
 4. Плин часу.
5. З яких частин складається опорно-руховий апарат людини?
 1. Активної (м'яза) і пасивної (кістки) частини;
 2. Нервової та серцево-судинної систем;
 3. Скелет та сухожилля;
 4. Суглоби та ЧСС.
6. Які виділяють напрямки в біомеханіці?
 1. Механічний напрямок, функціонально-анатомічний напрямок, фізіологічний напрямок;
 2. Механічний, математичний;
 3. Педагогічний, біофізичний;
 4. Кібернетичний.
7. Що називають системою рухів?
 1. Безліч суглобних рухів об'єднаних у складну єдину дію;
 2. Пройдена відстань;
 3. Виконана робота;
 4. Момент інерції.
8. Яка існує залежність між запасом швидкості й витривалістю?
 - 1). Чим менше запас швидкості, тим вище витривалість.
 - 2). Чим менше запас швидкості, тим менше витривалість.
 - 3). Чим більше запас швидкості, тим більше витривалість.
 - 4). Між ними не існує зв'язок.
9. Що вивчає кінематика?
 - 1). Кінематика рухів вивчає причини виникнення й зміни руху.
 - 2). Кінематика рухів вивчає властивості фізичних тіл, що проявляються в поступовій зміні швидкості й сили.

3). Кінематика рухів вивчає просторову форму рухів і їхньої зміни в часі без обліку мас і діючих сил.

4). Кінематика вивчає взаємодію тел.

10. Які характеристики є кінематичними характеристиками руху?

1). Кінематичними характеристиками є: темп, ритм, тривалість рухів, кінетична й потенційна енергія поступального руху, підйомна сила, лобовий опір, коефіцієнт корисної дії.

2). Кінематичними характеристиками є: темп, ритм, тривалість рухів, швидкість лінійне й кутова, прискорення лінійний і кутове, момент часу, величина кисневого боргу, сила, момент сили, імпульс сили й імпульс моменту сили.

3). Кінематичними характеристиками є: координати точки, тіла й системи тіл, траєкторія крапки, момент часу, тривалість рухів, ритм рухів, темп рухів, швидкість лінійна й кутова, прискорення лінійне й кутове.

4). Кінематичними характеристиками є: координати точки, тіла й системи тіл, кривизна поля, момент часу, тривалість рухів, ритм рухів, темп рухів, швидкість лінійне й кутова, прискорення лінійна й кутова.

11. Що називається системою відліку (відстані)?

1). Система відліку (відстані), це умовно обране тверде тіло по відношенню, до якого визначають масу інших тіл.

2). Система відліку (відстані), це умовно обране тверде тіло, стосовно якого визначають на скільки віддалилось інше тіло.

3). Система відліку (відстані), це умовно обране тверде тіло, стосовно якого визначають положення інших тіл у різні моменти часу.

4). Системою відліку (відстані) називають вимірювану відстань.

12. Що входить у систему відліку часу?

1). У систему відліку часу входить певний початок і одиниці відліку.

2). У систему відліку часу входить момент часу.

3). У систему відліку часу входить певний початок і орієнтація в просторі.

4). У систему відліку часу входить час.

13. Що дозволяють визначати просторові характеристики?

1). Просторові характеристики дозволяють визначати положення й рухи.

2). Просторові характеристики дозволяють визначати початок і одиниці відліку часу й відстані.

3). Просторові характеристики дозволяють визначати внутрішні сили активної дії.

4). Просторові характеристики дозволяють визначати співвідношення частин тіла.

15. Що являє собою біокинематичний ланцюг?

1). Біокинематична пара, з'єднана послідовно.

2). Три суглоба.

3). Суглоб, з'єднаний з м'язом.

4). Два м'яза.

16. Що визначають часові характеристики?

1). Часові характеристики розкривають рухи в часі: коли рух почався й закінчився (момент часу); як довго він тривав (тривалість руху); як часто виконувався рух (темп), як він був побудован в часі (ритм).

2). Часові характеристики характеризують співвідношення частин руху і їхню взаємодія.

3). Часові характеристики - це міри механічного стану біосистеми і її поведінки.

4). Часові характеристики визначають місце розташування ланок тіла.

17. Чим визначається положення тіла людини?

1). Положення тіла людини визначається обертанням тіла навколо вільних і не вільних осей.

2). Положення тіла людини визначається його місцем розташування навколо головного вектора й головного моменту сил.

3). Положення тіла людини визначається його позою, місцем розташування, орієнтацією щодо системи відліку й відношенням до опори

4). Положення тіла людини визначається його позою, місцем розташування, орієнтацією щодо системи відліку й відношенням до опори й утримуючого тіла.

18. Які сили можуть бути прикладені до біомеханічної системи?

1). До біомеханічної системи можуть бути прикладені сили ваги, сили ваги, піднімальна сила, що обертає момент, рухи на місці.

2). До біомеханічної системи можуть бути прикладені сили ваги, реакції опори, сили ваги, м'язові тяги, зусилля партнера й ін. сили.

3). До біомеханічної системи можуть бути прикладені сили ваги, сили ваги, піднімальна сила, що обертає момент, рухи на місці.

4). До біомеханічної системи можуть бути прикладені сили ваги, сили ваги, піднімальна сила, що обертає момент, рухи на місці.

19. Що необхідно зробити, щоб зберегти положення тіла?

1). Для збереження положення тіла потрібно закріпити ланки в суглобах і не допускати, щоб внутрішні сили змінювали його місце розташування, орієнтацію в просторі (виключити переміщення й повороти) і зв'язок з опорою.

2). Для збереження положення тіла потрібно закріпити ланки в суглобах і не допускати, щоб зовнішні сили змінювали його місце розташування, орієнтацію в просторі (виключити переміщення й повороти) і зв'язок з опорою.

3). Для збереження положення тіла потрібно закріпити ланки в суглобах і не допускати, щоб гальмуючі сили змінювали його місце розташування, орієнтацію в просторі (виключити переміщення й повороти) і зв'язок з опорою.

4). Для збереження положення тіла потрібно закріпити ланки в суглобах і не допускати, щоб сили, що врівноважують, змінювали його місце розташування, орієнтацію в просторі (виключити переміщення й повороти) і зв'язок з опорою.

20. Які існують види рівноваги?

1). Існує кілька видів рівноваги: обмежено-стійке, нестійке, байдужне.

2). Існує кілька видів рівноваги: стійке, обмежено-стійке, нестійке, байдужне, байдужно-нестійке.

3). Існує кілька видів рівноваги: стійке, обмежено-стійке, нестійке, байдужне.

4). Існує кілька видів рівноваги: стійке, обмежено-стійке, нестійке, байдужне.

21. Із чого складаються біокинематичні ланцюги опорно-рухового апарата?

1). з послідовно з'єднаних кісткових ланок і пар.

2). з рухливо з'єднаних ланок (твердих, пружних, гнучких) і відрізняються їхньою змінною сполукою, своєю довжиною й формою (складові важелі й маятники).

3). геометрично зв'язані між собою кінцеві ланки тіла.

4). з рухливо з'єднаних ланок (твердих, пружних, гнучких) і відрізняються їхньою змінною сполукою, своєю довжиною й формою (складові важелі й маятники).

22. Що містять у собі рухи навколо осей?

1). Руху навколо осей завжди містять у собі обертовий рух, але крім цього можуть містити й інші форми руху й здатності до навичок, що змінює й сам обертовий рух.

2). Руху навколо осей завжди містять у собі поступальний рух, але крім цього можуть містити й радіальне - уздовж радіуса до центра або від центра, що змінює й сам обертовий рух.

3). Руху навколо осей завжди містять у собі обертовий рух, але крім цього можуть містити й радіальне (поступальне) уздовж радіуса до центра або від центра, що змінює й сам обертовий рух.

4). Руху навколо осей завжди містять у собі елементарний і складний рух, що спричиняється зміни.

24. Яка гнучкість називається активною, яка гнучкість називається пасивною?

1). Під пасивною гнучкістю мають на увазі максимально можливу рухливість у суглобі, що спортсмен може виявити за рахунок сили тяги своїх м'язів. Активна гнучкість визначається найвищою амплітудою, яку можна досягти за рахунок дії зовнішніх сил. Величина активної гнучкості завжди менше пасивної.

2). Під активною гнучкістю мають на увазі максимально можливу рухливість у суглобі, що спортсмен може виявити за рахунок сили тяги своїх м'язів. Пасивна гнучкість визначається найвищою амплітудою, яку можна досягти за рахунок дії зовнішніх сил.

3). Під активною гнучкістю мають на увазі максимально можливу рухливість у суглобі, що спортсмен може виявити за рахунок зовнішніх сил. Пасивна гнучкість визначається найвищою амплітудою, яку можна досягти за рахунок дії внутрішніх сил. Величина активної гнучкості завжди менше пасивної.

4). Під активною гнучкістю мають на увазі максимально можливу рухливість у суглобі, що спортсмен може виявити за рахунок сили тяги своїх м'язів. Пасивна гнучкість визначається найвищою амплітудою, яку можна досягти за рахунок дії зовнішніх сил. Величина активної гнучкості завжди менше пасивної.

25. Для якого виду рівноваги визначають стійкість тіла?

1). Стійкість тіла визначають для байдужної рівноваги.

2). Стійкість тіла визначають для обмежено-стійкої рівноваги.

3). Стійкість тіла визначають для стійкої рівноваги.

4). Стійкість тіла визначають для хиткої рівноваги.

26. Яка основна функція м'язів?

1) Основна функція м'язів складається в перетворенні хімічної енергії в механічну роботу або силу.

2) Основна функція м'язів складається в перетворенні теплової енергії в механічну роботу або силу.

3) Основна функція м'язів складається в скороченні.

4) Основна функція м'язів складається в перетворенні кінетичної енергії в механічну роботу або силу.

27. Які фактори впливають на дальність польоту снаряда.

1). На дальність польоту снаряда впливають: початкова швидкість вильоту снаряда, кути вильоту, обертання снаряда й опір повітря, аеродинамічні властивості снаряда й сила, що притискає.

2). На дальність польоту снаряда впливають кути вильоту, вага снаряда, сила впливу на снаряд і сила реакції опори та початкова швидкість вильоту снаряду.

3). На дальність польоту снаряда впливають: початкова швидкість вильоту снаряду, кути вильоту, обертання снаряда й опір повітря, аеродинамічні властивості снаряда.

4). На дальність польоту снаряда впливає зіткнення тіл, що вдаряють, сила реакції опори, кути вильоту, початкова швидкість вильоту снаряда.

28. На які складові можна розкласти силу опору повітря?

1). Силу опору повітря можна розкласти на складові: одна з них спрямована по потоці - це піднімальна сила, інша перпендикулярна до потоку - це лобовий опір.

2). Силу опору повітря можна розкласти на складові: одна з них спрямована по потоці - це лобовий опір, інша перпендикулярна до потоку - це лобовий опір.

3). Силу опору повітря можна розкласти на складові: одна з них спрямована по потоці - це лобовий опір, інша перпендикулярна до потоку - це піднімальна сила, силу опору повітря можна розкласти на складові: одна з них спрямована по потоці - це піднімальна сила, інша перпендикулярна до потоку - це лобовий опір.

4). Силу опору повітря можна розкласти на складові: одна з них спрямована по потоці - це лобовий опір, інша перпендикулярна до потоку - це внутрішня сила.

29. Що називається загальним центром мас тіла (ОЦМ)?

1). Загальний центр мас тіла - лінія, де перетинаються всі сили, що діють на тіло, що приводять до поступального руху, і не зухвале його обертання.

2). Загальний центр мас тіла - рівнодіюча всіх сил ваги всіх частин тіла.

3). Загальний центр мас тіла - лінія, де перетинаються всі сили, що діють на тіло, що приводять до поступального руху, і не зухвале його обертання.

4). Загальний центр мас тіла - лінія, де перетинаються всі сили, що діють на тіло, - рівнодіюча всіх сил ваги всіх частин тіла.

30. Який вплив робить стомлення на активну й пасивну гнучкість?

1). Під впливом стомлення пасивна гнучкість зменшується, за рахунок зниження здатності м'язів до повного розслаблення після попереднього скорочення, а активна збільшується, за рахунок меншого тонуусу м'язів, що протидіють розтяганням.

2). Під впливом стомлення активна гнучкість зменшується.

3). Під впливом стомлення пасивна й активна гнучкість зменшуються, за рахунок зниження здатності м'язів до повного розслаблення після попереднього скорочення.

4). Під впливом стомлення пасивна й активна гнучкість зменшується

31. Яка основна функція м'язів?

1) Основна функція м'язів складається в перетворенні хімічної енергії в механічну роботу або силу.

2) Основна функція м'язів складається в перетворенні теплової енергії в механічну роботу або силу.

3) Основна функція м'язів складається в скороченні.

4) Основна функція м'язів складається в перетворенні кінетичної енергії в механічну роботу або силу.

32. Що називається загальним центром ваги тіла (ОЦТ)?

1). Загальний центр ваги тіла - це центр ваги всіх частин тіла.

2). Загальний центр ваги тіла - це центр ваги всіх частин.

3). Загальний центр ваги тіла - рівнодіюча всіх динамічних сил.

4). Загальний центр ваги тіла - рівнодіючих сил ваги.

33. Біомеханічна характеристика витривалості.

1). Здатність людини переборювати стомлення й ефективно діяти при цьому.

2). Якщо людина тривалий час виконує якесь рухове завдання.

3) Здатність людини ефективно діяти.

4). Здатність довго працювати.

34. Що називається інерцією тіла?

1). Інерцією тіла називається міра інертності тіла при поступальному русі.

2). Будь-які тіла зберігають швидкість незмінною при відсутності зовнішніх впливів. Ця властивість, не маюча міри, називається інерцією тіла.

3). Інерцією тіла називається відношення величини прикладеної сили до викликаного нею прискорення.

4). Будь-які тіла зберігають швидкість незмінною при відсутності зовнішніх впливів. Ця властивість, маюча міру, називається інерцією тіла.

35. Що називається інертністю тіла?

1). Інертністю тіла називається властивість фізичних тіл, що проявляється в поступовій зміні швидкості із часом під дією сил.

2). Інертністю тіла називається властивість тіл зберігати швидкість тіла незмінною.

3). Інертністю тіла називається міра швидкості зміни положення тіла.

4). Інертністю тіла називається здатність тіла зберігати стан спокою при впливі зовнішніх сил.

36. Від чого залежить маса тіла й що характеризує цей показник?

1). Маса тіла залежить від кількості речовини тіла й характеризує його властивість - як саме прикладена сила може змінити його рух.

2). Маса тіла залежить від властивостей фізичних тіл і виміряється добутком мас всіх матеріальних точок на радіуси обертання.

3). Маса тіла - це порівняльна міра інертності тіла при обертальному русі.

4). Маса тіла залежить від фізичної підготовки й характеризує самуправління системи.

37. Що називається силою?

1). Сила - це міра поступального руху тіла, що здатна передаватися іншому тілу у вигляді швидкості.

2). Сила - це міра механічної дії одного тіла на інше.

3). Сила - це міра обертового руху тіла, що здатна передаватися іншому тілу у вигляді швидкості.

4). Сила - це міра інертності тіла при дії тіла на інше тіло.

38. Що таке момент сили, коли він позитивний і коли негативний?

1). Момент сили - це міра обертальної дії сили на тіло. Момент сили вважають позитивним моментом, коли сила викликає поворот тіла за годинниковою стрілкою й негативним при повороті тіла проти годинникової стрілки (з боку спостерігача).

2). Момент сили - це міра обертальної дії сили на тіло. Момент сили вважають позитивним моментом, коли сила викликає поворот тіла проти годинникової стрілки, і негативним при повороті тіла за годинниковою стрілкою (з боку спостерігача).

3). Момент сили вважають позитивним, коли лінія дії сили проходить через вісь обертання, і негативним - коли не проходить.

4). Момент сили вважають позитивним, коли лінія дії сили проходить через кілька осей обертання, і негативним - коли не проходить.

39. Які сили можуть бути прикладені до біомеханічної системи?

1). До біомеханічної системи можуть бути прикладені сили ваги, сили ваги, піднімальна сила, що обертає момент, рухи на місці.

2). До біомеханічної системи можуть бути прикладені сили ваги, реакції опори, сили ваги, м'язові тяги, зусилля партнера й ін. сили.

3). До біомеханічної системи можуть бути прикладені сили ваги, сили ваги, піднімальна сила, що обертає момент, рухи на місці.

4). До біомеханічної системи можуть бути прикладені сили ваги, сили ваги, піднімальна сила, що обертає момент, рухи на місці.

40. Що називається гнучкістю?

1. Гнучкістю називається здатність виконувати рухи з великою амплітудою.

2. Гнучкістю називається здатність виконувати рухи.

3. Гнучкістю називається здатність виконувати рухи поступальні й обертові рухи в просторі й у часі.

4. Гнучкість властивість тіла людини робити вертикальні переміщення.

41. Яка гнучкість називається пасивної, яка активної?

1. Пасивна гнучкість, це здатність виконувати руху, у якому або суглобі з великою амплітудою за рахунок активності м'язових груп, що проходять через цей суглоб; активна гнучкість визначається найвищою амплітудою, яку можна досягти за рахунок зовнішніх сил.

2. Активна гнучкість, це здатність виконувати руху, у якому або суглобі з великою амплітудою за рахунок активності м'язових груп, що проходять через цей суглоб.

3. Активна гнучкість, це здатність змінювати суглобні кути, у якому або суглобі за рахунок енергії, що підводить; пасивна гнучкість, це гнучкість тіла в стані спокою.

4. Активна гнучкість проявляється в безперешкодному виконанні рухів; пасивна гнучкість - це процес виконання дії з урахуванням енергетичного забезпечення руху й керування цими процесами.

42. Чим визначається положення тіла людини?

1). Положення тіла людини визначається його місцем розташування навколо головного вектора.

2). Положення тіла людини визначається його місцем розташування навколо головного вектора й головного моменту сил.

3). Положення тіла людини визначається його позою, місцем розташування, орієнтацією щодо системи відліку й відношенням до опори

4). Положення тіла людини визначається його позою, місцем розташування, орієнтацією щодо системи відліку й відношенням до опори й утримуючого тіла.

43. Які характеристики називаються біомеханічними характеристиками?

1) Біомеханічними характеристиками називаються ті показники, які використовуються для кількісного опису рухової діяльності.

2) Біомеханічними характеристиками називаються ті показники, які використовуються для самоперевірки знань студентів.

3) Біомеханічними характеристиками називаються ті показники, які використовуються для якісного аналізу рухової діяльності.

4) Біомеханічними характеристиками називаються ті показники, які використовуються для кількісного опису й аналізу рухової діяльності.

44. На які характеристики діляться біомеханічні характеристики?

1) Всі біомеханічні характеристики діляться на кінематичні, динамічні й енергетичні, ізометричні, поступальні.

2) Всі біомеханічні характеристики діляться на кінематичні, динамічні, енергетичні й обертальні.

3) Всі біомеханічні характеристики діляться на кінематичні, динамічні й енергетичні.

4) Всі біомеханічні характеристики діляться на кінематичні, динамічні, енергетичні й локальні.

45. Що необхідно визначити, вивчаючи рух?

1). Вивчаючи рух потрібно визначити ряд величин, які тіло приймає при русі.

2). Вивчаючи рух потрібно визначити причину зміни руху й відповідну дію, і протидію, а також суглобні сили.

3). Положення системи тіл, що може змінювати свою конфігурацію, визначають по положенню загального центра мас тіла.

4). Вивчаючи рух необхідно визначити доцентрове й відцентрове прискорення

46. Що визначають часові характеристики?

1). Часові характеристики розкривають, коли рух почався й закінчився (момент часу); як довго він тривав (тривалість руху); як часто виконувався рух (темп), як він був побудован в часі (ритм).

2) Часові характеристики характеризують співвідношення частин руху і їхню взаємодія.

3). Часові характеристики - це міри механічного стану біосистеми і її поведінки.

4). Часові характеристики визначають місце розташування ланок тіла.

47. Що вивчає динаміка?

1). Динаміка вивчає внутрішні сили, що викликають рухи.

2). Динаміка вивчає всі рухи людини.

3). Динаміка вивчає особливості будови рухового апарату і його ланок.

4). Динаміка вивчає взаємодію систем організму.

48. Що таке момент сили, коли він позитивний і коли негативний?

1). Момент сили - це міра обертальної дії сили на тіло. Момент сили вважають позитивним моментом, коли сила діє за годинниковою стрілкою й негативним при повороті тіла проти годинникової стрілки (з боку спостерігача).

2). Момент сили - це міра обертальної дії сили на тіло. Момент сили вважають позитивним моментом, коли сила викликає поворот тіла проти годинникової стрілки, і негативним при повороті тіла за годинниковою стрілкою (з боку спостерігача).

3). Момент сили вважають позитивним, коли лінія дії сили проходить через вісь обертання, і негативним - коли не проходить.

4). Момент сили вважають позитивним, коли лінія дії сили проходить через кілька осей обертання, і негативним - коли не проходить.

49. Величина механічної роботи пропорційна:

- 1) лінійним розмірам тіла;
- 2) тотальним розмірам тіла;
- 3) обернено пропорційна до сили;
- 4) шляху дії сили.

50. Які характеристики реєструються методом гоніометрії?

- 1) кутові переміщення;
- 2) лінійні переміщення;
- 3) довжина дистанції;
- 4) траєкторія руху.

51. Що впливає на дальність польоту снаряда?

- 1) швидкість вильоту;
- 2) замах;
- 3) час контакту з снарядом;
- 4) швидкість руху ланки.

52. Указати одиниці вимірювання сили:

- а) Дж;
- б) кгм;
- в) Гц,
- г) Н.

53. Що називається силою?

1). Сила - це міра поступального руху тіла, що здатна передаватися іншому тілу у вигляді швидкості.

2). Сила - це міра механічної дії одного тіла на інше.

3). Сила - це міра обертового руху тіла, що здатна передаватися іншому тілу у вигляді швидкості.

4). Сила - це міра інертності тіла.

54. Що таке момент сили, коли він позитивний і коли негативний?

1). Момент сили - це міра обертальної дії сили на тіло. Момент сили вважають позитивним моментом, коли сила викликає поворот тіла за годинниковою стрілкою й негативним при повороті тіла проти годинникової стрілки (з боку спостерігача).

2). Момент сили - це міра обертальної дії сили на тіло. Момент сили вважають позитивним моментом, коли сила викликає поворот тіла проти годинникової стрілки, і негативним при повороті тіла за годинниковою стрілкою (з боку спостерігача).

3). Момент сили вважають позитивним, коли лінія дії сили проходить через вісь обертання, і негативним - коли не проходить.

4). Момент сили вважають позитивним, коли лінія дії сили проходить через кілька осей обертання, і негативним - коли не проходить.

55. Що називається стомленням?

1. Стомлення називаються ті зміни в організмі, які викликані наявністю кисневого боргу.

2. Стомленням називається викликане роботою тимчасове зниження працездатності.

3. Стомлення - це зниження значень аеробних резервів і збільшення величини звільненої енергії.

4. Стоплення – це зниження значень анаеробних резервів і збільшення величини звільненої енергії.

56. Що називається гнучкістю?

1. Гнучкістю називається здатність виконувати рухи з великою амплітудою.
2. Гнучкістю називається здатність виконувати рухи.
3. Гнучкістю називається здатність виконувати рухи поступальні й обертові рухи в просторі й у часі.
4. Гнучкість властивість тіла людини робити вертикальні переміщення.

57. Чим визначається положення тіла людини?

- 1). Положення тіла людини визначається обертанням тіла навколо вільних і не вільних осей.
- 2). Положення тіла людини визначається його місцем розташування навколо головного вектора й головного моменту сил.
- 3). Положення тіла людини визначається його позою, місцем розташування, орієнтацією щодо системи відліку й відношенням до опори
- 4). Положення тіла людини визначається його позою, місцем розташування, орієнтацією щодо системи відліку й відношенням до опори й утримуючого тіла.

58. Які сили можуть бути прикладені до біомеханічної системи?

- 1). До біомеханічної системи можуть бути прикладені сили ваги, піднімальна сила, що обертає момент, рухи на місці.
- 2). До біомеханічної системи можуть бути прикладені сили ваги, реакції опори, сили ваги, м'язові тяги, зусилля партнера й ін. сили.
- 3). До біомеханічної системи можуть бути прикладені сили ваги, піднімальна сила, що обертає момент, рухи на місці.
- 4). До біомеханічної системи можуть бути прикладені сили ваги, піднімальна сила, що обертає момент, рухи на місці.

59. Що необхідно зробити, щоб зберегти положення тіла?

- 1). Для збереження положення тіла потрібно закріпити ланки в суглобах і не допускати, щоб внутрішні сили змінювали його місце розташування, орієнтацію в просторі (виключити переміщення й повороти) і зв'язок з опорою.
- 2). Для збереження положення тіла потрібно закріпити ланки в суглобах і не допускати, щоб зовнішні сили змінювали його місце розташування, орієнтацію в просторі (виключити переміщення й повороти) і зв'язок з опорою.
- 3). Для збереження положення тіла потрібно закріпити ланки в суглобах і не допускати, щоб гальмуючі сили змінювали його місце розташування, орієнтацію в просторі (виключити переміщення й повороти) і зв'язок з опорою.
- 4). Для збереження положення тіла потрібно закріпити ланки в суглобах і не допускати, щоб сили, що врівноважують, змінювали його місце розташування, орієнтацію в просторі (виключити переміщення й повороти) і зв'язок з опорою.

60. Під системою розуміють ?

- 1). Внутрішнє (або зовнішнє) упорядкована безліч взаємозалежних (або взаємодіючих) елементів.
- 2). Положення системи тіл (ланок тіла людини), що змінюють свою конфігурацію, визначається по початковому й кінцевому положенню тіла.
- 3). Положення системи тіл (ланок тіла людини), що змінюють свою конфігурацію (взаємне розташування ланок тіла), визначають по координатах.
- 4). Положення системи тіл (ланок тіла людини), що змінюють свою конфігурацію (взаємне розташування ланок тіла), визначають по положенню кожної ланки в просторі.

61. Що відносять до тимчасових характеристик руху?

- 1). Тимчасові характеристики розкривають рух у часі. До них ставиться: момент часу, тривалість, темп і ритм руху.
- 2). Момент виміру часу.

- 3). Швидкість руху
 - 4). Прискорення руху
63. Момент часу – це:
- 1). це тимчасова міра положення крапки тіла в прийнятій системі відліку часу. Це проміжок часу, що прагне до нуля. Наприклад, момент старту й ін.
 - 2). Це довжина часу.
 - 3). Обмежений час руху.
 - 4). Це система часу в день.
64. Що розуміється під тривалістю руху?
- 1). Це тимчасова міра, обумовлена різницею часів закінчення й початку руху.
 - 2). Це середня міра руху.
 - 3). Різниця в часі.
 - 4). Сума часу з середини руху.
65. Темп руху – це:
- 1). Це тимчасова міра повторення рухів. Вимірюється кількістю повторюваних рухів в одиницю часу. Наприклад, кількість кроків у секунду відображає кількісну сторону руху.
 - 2). Кількість рухів за добу.
 - 3). Кількість кроків за годину.
 - 4). Повільний рух.
66. Ритм руху – це:
- 1). Прискорення дії.
 - 2). Зростання часу.
 - 3). Кількість кроків з початку руху.
 - 4). Це міра руху.
67. Що відноситься до просторово-тимчасових характеристик?
- 1) Швидкість і прискорення.
 - 2). Вага тіла.
 - 3). Динаміка рухових дій.
 - 4). Траєкторія руху.
68. Що показує швидкість руху?
- 1). Як швидко змінюються координати тіла.
 - 2). Яку відстань подолає тіло.
 - 3). Час старту.
 - 4). Ритм рухових дій.
69. Які існують типи подиху?
- 1) Існує три основних типи подиху: грудне, діафрагмальне й змішане.
 - 2) Існує три основних типи подиху: грудне, діафрагмальне й одиночне.
 - 3) Існує два основних типи подиху: грудне і змішане.
 - 4) Існує три основних типи подиху: грудне, діафрагмальне й складне.
70. Що необхідно визначити, вивчаючи рух?
- 1). Вивчаючи рух потрібно визначити: а) вихідне положення, з якого рух починається; б) кінцеве положення, у якому рух закінчується; в) ряд безперервно змінюючихся, проміжних положень, які тіло приймає при русі.
 - 2). Вивчаючи рух потрібно визначити причину зміни руху й відповідну дію, і протидію, а також суглобні сили.
 - 3). Положення системи тіл, що може змінювати свою конфігурацію, визначають по положенню загального центра мас тіла.
 - 4). Вивчаючи рух необхідно визначити доцентрове й відцентрове прискорення.
71. Що характеризує прискорення?
- 1). Швидкість зміни швидкості.
 - 2). Лінійне прискорення.

- 3). Кутове прискорення.
 4.) Обернене прискорення.
72. Яка основна функція м'язів?
 1) Основна функція м'язів складається в перетворенні хімічної енергії в механічну роботу або силу.
 2) Основна функція м'язів складається в перетворенні теплової енергії в механічну роботу або силу.
 3) Основна функція м'язів складається в скороченні.
 4) Основна функція м'язів складається в перетворенні кінетичної енергії в механічну роботу або силу.
73. Що являє собою керування?
 1) Керування являє собою прискорення стану системи за допомогою керуючих впливів, які спрямовані на досягнення мети.
 2) Керування являє собою зміну стану системи за допомогою керуючих впливів, які спрямовані на досягнення мети.
 3) Керування являє собою співвідношення тривалості частин усього рухового акту або дії.
 4) Керування являє собою закономірності взаємозв'язку, взаємодії рухів у часі.
74. Як здійснюється відштовхування від опори?
 1) Відштовхування від опори виконується за допомогою: а) негативної роботи м'язів; і б) маховими рухами кінцівок й іншими ланками.
 2) Відштовхування від опори виконується за допомогою: а) властиво відштовхування ногами від опори; і б) маховими рухами кінцівок й іншими ланками.
 3) Відштовхування від опори виконується за допомогою: а) властиво відштовхування ногами від опори; і б) зовнішньої сили, прикладеної до системи.
 4) Відштовхування від опори виконується за допомогою: а) властиво відштовхування ногами від опори; і б) внутрішньої сили прикладеної до системи.
75. Що відбувається з опорними й рухливими ланками при відштовхуванні від опори?
 1) Опорні й рухливі ланки при відштовхуванні від опори прикладені до стопи в протилежних напрямках; вони взаємно врівноважуються.
 2) При відштовхуванні від опори опорні ланки рухливі щодо опори, а рухливі ланки під дією тяги м'язів пересуваються в загальному напрямку відштовхування.
 3) При відштовхуванні від опори опорні ланки нерухливі щодо опори, а рухливі ланки під дією тяги м'язів пересуваються.
 4) При відштовхуванні від опори рухливі ланки нерухливі щодо опори, а нерухливі ланки під дією тяги м'язів пересуваються в загальному напрямку відштовхування.
76. Чим визначається положення тіла людини?
 1). Положення тіла людини визначається обертанням тіла навколо вільних і не вільних осей.
 2). Положення тіла людини визначається його місцем розташування навколо головного вектора й головного моменту сил.
 3). Положення тіла людини визначається його позою, місцем розташування, орієнтацією щодо системи відліку й відношенням до опори
 4). Положення тіла людини визначається його позою, місцем розташування, орієнтацією щодо системи відліку й відношенням до опори й утримуючого тіла.
77. Які сили можуть бути прикладені до біомеханічної системи?
 1). До біомеханічної системи можуть бути прикладені сили ваги, сили ваги, піднімальна сила, що обертає момент, рухи на місці.
 2). До біомеханічної системи можуть бути прикладені сили ваги, реакції опори, сили ваги, м'язові тяги, зусилля партнера й ін. сили.
 3). До біомеханічної системи можуть бути прикладені сили ваги, сили ваги, піднімальна сила, що обертає момент, рухи на місці.

4). До біомеханічної системи можуть бути прикладені сили ваги, сили ваги, піднімальна сила, що обертає момент, рухи на місці.

78. Що необхідно зробити, щоб зберегти положення тіла?

1). Для збереження положення тіла потрібно закріпити ланки в суглобах і не допускати, щоб внутрішні сили змінювали його місце розташування, орієнтацію в просторі (виключити переміщення й повороти) і зв'язок з опорою.

2). Для збереження положення тіла потрібно закріпити ланки в суглобах і не допускати, щоб зовнішні сили змінювали його місце розташування, орієнтацію в просторі (виключити переміщення й повороти) і зв'язок з опорою.

3). Для збереження положення тіла потрібно закріпити ланки в суглобах і не допускати, щоб гальмуючі сили змінювали його місце розташування, орієнтацію в просторі (виключити переміщення й повороти) і зв'язок з опорою.

4). Для збереження положення тіла потрібно закріпити ланки в суглобах і не допускати, щоб сили, що врівноважують, змінювали його місце розташування, орієнтацію в просторі (виключити переміщення й повороти) і зв'язок з опорою.

79. Що містять у собі рухи навколо осей?

1). Рухи навколо осей завжди містять у собі обертовий рух, але крім цього можуть містити й інші форми руху й здатності до навичок, що змінює й сам обертовий рух.

2). Рухи навколо осей завжди містять у собі поступальний рух, але крім цього можуть містити й радіальне - уздовж радіуса до центра або від центра, що змінює й сам обертовий рух.

3). Рухи навколо осей завжди містять у собі обертовий рух.

4). Рухи навколо осей завжди містять у собі елементарний і складний рух, що спричиняється зміни

80. Яка основна функція м'язів?

1) Основна функція м'язів складається в перетворенні хімічної енергії в механічну роботу або силу.

2) Основна функція м'язів складається в перетворенні теплової енергії в механічну роботу або силу.

3) Основна функція м'язів складається в скороченні.

4) Основна функція м'язів складається в перетворенні кінетичної енергії в механічну роботу або силу.

81. Що потрібно зробити, щоб досягти більше високої швидкості загального центра мас?

1) Для досягнення більше високої швидкості загального центра мас потрібно намагатися продовжити фазу розгону на більшій частині шляху махового переміщення.

2) Для досягнення більше високої швидкості загального центра мас потрібно щоб реакція опори рівнялася нулю.

3) Для досягнення більше високої швидкості загального центра мас у стрибках потрібно намагатися продовжити фазу розгону на більшій частині шляху махового переміщення.

4) Для досягнення більше високої швидкості загального центра мас у метанні списа потрібно намагатися продовжити фазу розгону на більшій частині шляху махового переміщення.

82. Чому сприяють махові рухи при відштовхуванні?

1) Махові рухи сприяю просуванню загального центра мас при відштовхуванні, збільшують швидкість центр мас, збільшує силу й укорочують час відштовхування ногою й, нарешті, створюють умови для швидкого завершального відштовхування.

2) Махові рухи сприяю просуванню загального центра мас при відштовхуванні, знижують швидкість центр мас.

3) Махові рухи сприяю просуванню загального центра мас при відштовхуванні, збільшують швидкість центр мас, збільшує силу й подовжує час відштовхування ногою й, нарешті, створюють умови для швидкого завершального відштовхування.

4) Махові рухи сприяю взаємодії рухливих і опорних ланок тіла.

83. Що таке відштовхування?

1) Відштовхування нерозривно пов'язане з підготовкою до нього. Воно починається з постановки ноги на опору.

2) Відштовхування полягає в гальмуванні руху тіла в напрямку до опори. Воно починається з постановки ноги на опору. Відбувається рух, що уступає, м'язи розтягуючись, роблять негативну роботу, і зменшують швидкість руху тіла долілиць.

3) Відштовхування як основа рухів нерозривно пов'язане з підготовкою до нього, з розгоном. Разом вони становлять періоди опори, коли нога має контакт із опорою й перебуває під дією ваги й сили інерції тіла.

4) Відштовхування як основа рухів нерозривно пов'язане з підготовкою до нього, з амортизацією. Разом вони становлять періоди польоту, коли нога має контакт із опорою й перебуває під дією ваги й сили інерції тіла.

84. Що таке амортизація?

1) Амортизація полягає в гальмуванні руху тіла в напрямку до опори. Вона починається з постановки ноги на опору.

Відбувається рух, що уступає, м'язи розтягуючись, роблять негативну роботу, і зменшують швидкість руху тіла долілиць.

2) Амортизація як основа рухів нерозривно пов'язана з підготовкою до нього, з амортизацією. Разом вони становлять періоди опори коли нога має контакт із опорою й перебуває під дією ваги й сили інерції тіла.

3) Амортизація полягає в просуванні тіла в напрямку до опори.

4) Відбувається рух, що уступає, м'язи розтягуючись, роблять негативну роботу, і зменшують швидкість руху тіла долілиць.

84. Коли закінчується амортизація?

1) Амортизація закінчується в момент припинення руху тіла до низу.

2) Амортизація закінчується в момент припинення руху загального центра мас.

3) Амортизація закінчується в момент припинення руху загального центра під впливом сил інерції.

4) Амортизація закінчується в момент припинення тиску на опору.

85. Що вважають початком відштовхування?

1) Початком відштовхування умовно вважають момент розгинання в колінному суглобі.

2) Відштовхування починається в момент припинення руху загального центра мас вниз.

3) Початком відштовхування умовно вважають момент розгинання переносної ноги в колінному суглобі.

4) Початком відштовхування умовно вважають момент розгинання опорної ноги в суглобі.

86. Що прийнято вважати моментом закінчення амортизації?

1) Моментом закінчення амортизації прийнято умовно вважати момент найбільшого розгинання ноги в гомілковостопному суглобі.

2) Моментом закінчення амортизації прийнято вважати момент найбільшого згинання й розгинання опорної ноги в гомілковостопному суглобі.

3) Моментом закінчення амортизації прийнято умовно вважати момент найбільшого згинання опорної ноги в суглобі.

4) Моментом закінчення амортизації прийнято вважати момент розгинання опорної ноги в гомілковостопному суглобі.

Анкета для студентів для визначення рівня розвитку кінезіологічної компетентності за показником «Методичні навички розвитку кінезіологічних умінь»

Шановні студенти!

Ви берете участь у проведенні дослідження з визначення рівня розвитку кінезіологічної компетентності за показником «Методичні навички розвитку кінезіологічних умінь». Просимо Вас дати відповіді на запитання. Ваші відверті відповіді дозволять нам об'єктивно оцінити ефективність освітнього процесу у сфері фізичної культури і спорту.

Поставте відмітку у клітинці, що відповідає Вашій відповіді.

Запитання	так	скоріше так ніж ні	не знаю	скоріше ні ніж так	ні
1. Як Ви вважаєте, чи володієте Ви різними видами та формами рухової активності?					
2. Як Ви вважаєте, чи володієте Ви вміннями використовувати у практичній діяльності різні види та форми рухової активності?					
3. Як Ви вважаєте, чи знаєте Ви базові види фізкультурної діяльності?					
4. Як Ви вважаєте, чи вмієте Ви керувати руховою діяльністю інших людей?					
5. Як Ви вважаєте, чи маєте Ви бажання вдосконалювати рухові уміння, моделювати фізичні вправи?					

Кількість балів за кожну відповідь

так	скоріше так ніж ні	не знаю	скоріше ні ніж так	ні
4	3	2	1	0
4	3	2	1	0
4	3	2	1	0
4	3	2	1	0
4	3	2	1	0
4	3	2	1	0

Розподіл балів за рівнями

Рівні	Низький	Середній	Високий
Бали	0-6	7-14	15-20

Анкета для студентів для визначення рівня розвитку кінезіологічної компетентності за показником «Рефлексія»

Шановні студенти!

Ви берете участь у проведенні дослідження з визначення рівня розвитку кінезіологічної компетентності за показником «Рефлексія». Просимо Вас дати відповіді на запитання. Ваші відверті відповіді дозволять нам об'єктивно оцінити ефективність освітнього процесу у сфері фізичної культури і спорту.

Поставте відмітку у клітинці, що відповідає Вашій відповіді.

Запитання	так	скоріше так ніж ні	не знаю	скоріше ні ніж так	ні
1. Як Ви вважаєте, чи володієте Ви вміннями неперервного та системного підвищення рівня професійної майстерності впродовж життя?					
2. Як Ви вважаєте, чи володієте Ви вміннями систематично поповнювати і розширювати відповідні професійні знання, їх інструментарій та особливості застосування?					
3. Як Ви вважаєте, чи задоволені Ви рівнем оволодінням засобами вдосконалення професійної кваліфікації?					
4. Як Ви вважаєте, чи вмієте Ви моделювати власну діяльність; організувати свою професійну діяльність, виховувати у себе та інших вольові якості фахівця галузі ФКіС?					
5. Як Ви вважаєте, чи маєте Ви потребу у професійних досягненнях?					

так	скоріше так ніж ні	не знаю	скоріше ні ніж так	ні
6	4	3	2	0

Розподіл балів за рівнями

Рівні	Низький	Середній	Високий
Бали	0-10	11-20	21-30

Анкета для студентів

Шановні студенти!

Будемо вдячні, якщо Ви візьмете участь у нашому анкетуванні, адже від Ваших відповідей буде залежати результативність нашого дослідження. Дайте, будь ласка, відповіді на питання, поставивши позначку у відповідній графі.

1. Чи плануєте Ви працювати у сфері фізичної культури і спорту?

а) так, планую; б) ні, не планую; в) важко відповісти

2. Чи задоволені Ви рівнем наявної сучасної науково-методичної літератури необхідної Вам для майбутньої професійної діяльності?

а) так, задоволені; б) ні, не задоволені; в) важко відповісти.

3. Чи Ви відвідуєте майстер-класи, які проводять провідні фахівці з ФКіС?

а) так, відвідую часто;

б) так, відвідую інколи;

в) ні, не відвідую;

г) важко відповісти.

4. Наскільки Ви володієте знаннями з наведених нижче дисциплін циклу загально-професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту?

№ з/п	Навчальні дисципліни	Відповідь			
		Володію, можу застосувати знання на	Володію, але не можу застосувати знання на практиці	Ні, не володію знаннями	Важко відповісти
4.1	Загальна теорія здоров'я				
4.2	Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності				
4.3	Психологія та педагогіка				
4.4	Теорія та методика фізичного виховання				
4.5	Перша допомога в невідкладних станах				
4.6	Анатомія				
4.7	Фізіологія				
4.8	Іноземна мова				
4.9	Основи раціонального харчування				

5. Наскільки Ви здатні продемонструвати техніку виконання фізичних вправ за наведеними нижче видами?

№ з/п	Навчальні дисципліни	Відповідь			
		Здатні в повному обсязі	Здатні частково	Не здатні	Важко відповісти
5.1	СПА-технології				
5.2	Аквааеробіка				
5.3	Рекреаційні ігри				
5.4	Оздоровчий туризм				
5.5	Ментальний фітнес				
5.6	Аеробіка				
5.7	Силовий фітнес				

6. Наскільки Ви здатні розробляти програми занять за наведеними нижче видами?

№ з/п	Навчальні дисципліни	Відповідь			
		Здатні в повному обсязі	Здатні частково	Не здатні	Важко відповісти
6.1	СПА-технології				
6.2	Аквааеробіка				
6.3	Рекреаційні ігри				
6.4	Оздоровчий туризм				
6.5	Ментальний фітнес				
6.6	Аеробіка				
6.7	Силовий фітнес				

7. Наскільки Ви здатні застосовувати кінезіологічні знання та навички у майбутній професійній діяльності?

- а) здатні в повному обсязі;
- б) здатні частково;
- в) не здатні;
- г) важко відповісти.

8. Наскільки Ви здатні розробляти програми з фізичної культури для осіб з факторами ризику захворювань?

- а) здатні в повному обсязі;
- б) здатні частково;
- в) не здатні;
- г) важко відповісти.

9. Оцініть за ступенем значущості чинники, які заважають формуванню Вашої кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту?

№	Чинники	Відповідь
1.	Невпевненість з приводу працевлаштування у сфері ФКіС	
2.	Відсутність можливості застосувати знання та вміння з біомеханіки у ході вивчення інших практичних дисциплін	
3.	Труднощі із сприйняттям матеріалу з кінезіології	
4.	Відсутність спрямованості змісту на формування кінезіологічних знань та умінь студентів	
5.	Незначна кількість теоретичних занять з напрямків кінезіології	
6.	Незначна кількість практичних занять з напрямків кінезіології	
7.	Відсутність мотивації до вивчення кінезіології	

Дякуємо за співпрацю!

Анкета для науково-педагогічних працівників

Шановні колеги!

Проводиться анкетування в межах дослідження формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців галузі ФКіС у процесі професійної підготовки. Будемо вдячні, якщо Ви візьмете участь у нашому опитуванні, адже від Ваших відповідей буде залежати результативність нашого дослідження.

1. Який варіант базової вищої фізкультурної освіти для формування кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, на Вашу думку, є найбільш прийнятним?
 - а) отримання спеціалізації «Тренер з виду спорту»;
 - б) отримання спеціалізації «Вчитель фізичної культури»;
 - в) отримання спеціалізації «Фахівець з фізичної реабілітації»;
 - г) усі вищезазначені;
 - д) важко відповісти.
2. Чи висловлюють Ваші студенти бажання оволодіти додатковими кінезіологічними знаннями, вміннями та навичками?
 - а) так, висловлюють бажання;
 - б) ні, не висловлюють бажання;
 - в) важко відповісти.
3. Оцініть ступінь Вашої обізнаності щодо сучасних кінезіологічних технологій:
 - а) обізнані з більшістю інновацій;
 - б) маю певні уявлення;
 - в) не обізнані з сучасними технологіями;
 - г) важко відповісти.
4. Чи берете Ви участь у форумах, конвенціях і семінарах для підвищення власної професійної кваліфікації у напрямі кінезіології?
 - а) так, беру участь;
 - б) ні, не беру участь;
 - в) важко відповісти.
5. Чи викладаються у Вашому закладі вищої освіти наведені нижче дисципліни циклу професійної та практичної підготовки, вивчення яких сприяє формуванню кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців галузі ФКіС?

Дисципліни	Відповіді		
	Так, викладаються	Ні, не викладаються	Важко відповісти
Персональний тренінг			
Психологія діяльності в сфері ФіР			
Менеджмент та маркетинг у сфері ФіР			
Рекреаційні ігри			
Оздоровчий туризм та орієнтування			
СПА-технології			
Теор.основи фізичної рекреації			
Види аеробіки			
Ментальний фітнес			
Силовий фітнес			

6. Чи практикуєте Ви (або Ваші колеги) складання зі студентами портфоліо із переліком професійних знань, умінь та навичок, набутих в процесі навчання?

а) так, практикуємо; б) ні не практикуємо; в) важко відповісти.

7. Чи застосовуєте Ви (або Ваші колеги) в навчальному процесі бінарні лекції (які проводяться двома викладачами) з суміжних навчальних дисциплін?

а) так, застосовуємо; б) ні, не застосовуємо; в) важко відповісти.

8. Оцініть за ступенем значущості чинники, які найбільше заважають Вам формувати кінезіологічну компетентність майбутніх фахівців галузі ФКіС на високому методичному та організаційному рівні:

Чинники	Відповідь
Низький рівень знань студентів	
Низька навчальна мотивація студентів	
Перевантаженість викладачів	
Відсутність достатньої кількості якісної літератури	
Недосконалість матеріально-технічної бази	
Відсутність співпраці з роботодавцями	

Дякуємо!

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ*Статті у наукових фахових виданнях України*

1. Леоненко А.В., Красілов А.Д. Передумови виникнення та розвиток фізичного виховання молоді на засадах національних традицій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Чернігів, 2018. Вип. 152. Т. 1. С. 105-107.

2. Харченко Р., Хоменко С., Красілов А., Рибалко П. Методика викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2019. №5(89). С. 183-194.

3. Красілов А.Д. Експериментальна перевірка моделі розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. № 70, Т. 2. С. 186-190.

4. Красілов А.Д. Суть і структура кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Педагогіка та психологія*. 2019. Вип. 61. С. 77-87.

5. Красілов А.Д. Роль і місце диференційованого підходу у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. *Фізико-математична освіта*. 2018. Вип. 1(15). Ч. 2. С. 130-134.

6. Красілов А.Д. Модель розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу. *Фізико-математична освіта*. 2019. Вип. 4(22). Ч. 2. С. 62-67.

Статті у наукових періодичних виданнях інших держав

7. Krasilov A.D. About problem of development of kinesiological competence of future specialists in physical culture and sports. *International*

Scientific Journal «Future Science: Youth Innovations Digest». 2019. Volume 3, Issue 3. P. 20-24.

Опубліковані праці апробаційного характеру

8. Рибалко П.Ф., Красілов А.Д. Методичні аспекти розвитку сили. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України* : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Суми, 29-30 квітня 2010 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. Т. II. С. 202-205.

9. Рибалко П.Ф., Красілов А.Д. Організаційно-методичні основи секційних занять з пауерліфтингу. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України* : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю (м. Суми, 19-20 квітня 2012 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2012. Т. I. С. 196-201.

10. Леоненко А.В., Красілов А.Д., Лищенко А.В. Сучасна інтерпретація традицій української фізичної культури як старослов'янської системи фізичного виховання. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів* : матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (м. Суми, 18-19 квітня 2013 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2013. Т. II. С. 116-119.

11. Леоненко А.В., Красілов А.Д., Король С.В. Основні аспекти планування та організації навчально-тренувального процесу з пауерліфтингу. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (м. Суми, 18-19 травня 2017 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2017. Т. II. С. 144-147.

12. Красілов А.Д. Значущість проблеми розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми розвитку освіти в Україні* : матеріали Всеукраїнської науково-

практичної конференції з міжнародною участю (м. Суми, 28 вересня 2018 р.). Суми, 2018. С. 79-81.

13. Леоненко А.В., Красілов А.Д., Загінайлова І.В. Формування навчально-тренувальних завдань у секційній роботі студентів засобами пауерліфтингу. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення* : матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених (м. Суми, 23-24 травня 2019 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. Т. I. С. 65-69.

14. Красілов А.Д. Специфіка розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у процесі професійної підготовки. *Україна майбутнього: перспективи інтеграції та інноваційного розвитку* : матеріали міжнародного науково-практичного форуму (м. Суми, 13-15 вересня, 2019 р.). Суми, 2019. С. 116-117.

15. Красілов А.Д. Про кінезіологічну компетентність майбутніх фахівців фізичної культури і спорту та її розвиток на засадах диференційованого підходу. *Діджиталізація в Україні і інновації в освіті, науці, бізнесі* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Бердянськ, 16-18 вересня 2019 р.). Бердянськ, 2019. С. 45-46.

16. Красілов А.Д. Про результати розвитку кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу. *Економіка, управління, освіта і наука: трансфер теорії і практики в умовах цифрової глобалізації* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Мелітополь, 14-15 січня 2020 р.). Мелітополь, 2020. С. 132-134.

Опубліковані наукові праці,

які додатково відображають наукові результати дисертації

17. Балашов Д.І., Красілов А.Д. Пауерліфтинг (жим лежачи) : методичні рекомендації для студентів вузів фізкультурного спрямування. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2014. 70 с.

18. Леоненко А.В., Красілов А.Д. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді. *Молодий вчений* : науковий журнал. 2017. №3.1 (43.1) березень. С. 190-193.

Навчально-методичні посібники

19. Рибалко П.Ф., Красілов А.Д., Жуков В.Л. Силові види спорту : навчально-методичний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. 108 с.

20. Рибалко П.Ф., Красілов А.Д., Жуков В.Л. Основи теорії атлетизму : навчально-методичний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. 112 с.

Апробація результатів дисертації

Основні положення та результати проведеного дослідження апробовані на наукових заходах різних рівнів, зокрема, *міжнародних науково-практичних конференціях*: «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів» (Суми, 2013 р.), «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення» (Суми, 2017 р., 2019 р.), «Україна майбутнього: сучасні тенденції інноваційного розвитку» (Суми, 2019 р.), «Діджиталізація в Україні: інновації в освіті, науці, бізнесі» (Бердянськ, 2019 р.), «Економіка, управління, освіта і наука: трансфер теорії і практики в умовах цифрової глобалізації» (Мелітополь, 2020) р.; *усеукраїнських науково-практичних конференціях з міжнародною участю* «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України» (Суми, 2012 р.), «Актуальні проблеми розвитку освіти в Україні» (Суми, 2018 р.); *усеукраїнській науково-практичній конференції* «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України» (Суми, 2010 р.)