

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ЧЕРНЯВСЬКА Олена Анатоліївна

УДК 378.016:796]:[005.336.2:796.011.1+613] (043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ

**ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
МАЙБУТНІХ КВАЛІФІКОВАНИХ РОБІТНИКІВ
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

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

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

_____ О.А. Чернявська

Науковий керівник: **Шамардіна Галина Миколаївна**, кандидат педагогічних наук, професор

Суми – 2021

АНОТАЦІЯ

Чернявська О.А. Формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний університет «Запорізька політехніка» Міністерства освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. – Суми, 2021.

Дисертаційне дослідження присвячене проблемі формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

Узагальнення і систематизація наукових джерел дозволили визначити, що реформування системи професійно-технічної освіти безпосередньо впливає на модернізацію процесу фізичного виховання. Фізичне виховання є складовою освітнього процесу в закладах професійної (професійно-технічної) освіти (П(ПТ)О) і спрямоване на всебічний фізичний та духовний розвиток майбутніх кваліфікованих робітників, їх підготовку до трудової діяльності, а тому має професійно-прикладну спрямованість – удосконалення фізичних, вольових та інших якостей, важливих для успішного оволодіння обраною професією.

За аналізом нормативних документів (навчальні програми і плани підготовки майбутніх кваліфікованих робітників) встановлено, що фізичне виховання у закладах професійної освіти здійснюється відповідно до навчальної програми «Фізична культура для професійно-технічних навчальних закладів» (2013), яку закладам освіти надається право уточнювати з урахуванням різних умов (кліматичні, географічні, матеріально-базові, контингент учнів, профіль професії, традиції регіону).

Систематизація та узагальнення наукових джерел (В.Базильчук, Г.Грибан, В.Завацький, Г.Іванова, С.Канішевський, Р.Поташнюк,

Р. Раєвський, В. Романенко, С. Савчук та ін.) засвідчила несформованість у більшості здобувачів професійної освіти потреби піклуватися про власне здоров'я. Виявлено, що найчастіше учні закладів П(ПТ)О не приділяють належної уваги таким ефективним й економічно вигідним засобами оздоровлення, як фізична культура і спорт.

Отже, у процесі дослідження було конкретизовано уявлення про основні завдання діючої системи фізичного виховання у закладах П(ПТ)О: професійно-прикладна фізична підготовка, зорієнтована на вироблення функціональної стійкості організму до умов майбутньої професійної діяльності, формування прикладних рухових умінь і навичок. Натомість завдання збереження і зміцнення здоров'я, забезпечення активного відпочинку, мотивації до здорового способу життя та покращення професійної діяльності для себе та оточення дозволяє рекомендувати удосконалити підходи до популяризації фізичної культури серед учнів ЗП(ПТ)О, до розвитку системи фізичного виховання через органічне поєднання її з компонентами здорового способу життя. Це потребує посилення уваги до проблеми формування фізкультурно-оздоровчої компетентності учнів закладів П(ПТ)О.

У теоретичній частині експериментальної роботи за результатами термінологічного аналізу окреслено, що поняття «фізкультурно-оздоровча компетентність майбутніх кваліфікованих робітників» бере свої витoki з понять «фізкультурна компетентність» (Г. Драндров та ін.); «здоров'язбережувальна компетентність» (О. Антонова, Н. Поліщук та ін.); «фізкультурно-спортивна компетентність» (С. Гілазієва та ін.); «фізкультурно-оздоровча компетентність» (Г. Грибан та ін.). Тому в основу дослідження покладено таку характеристику ключового поняття «фізкультурно-оздоровча компетентність майбутніх кваліфікованих робітників» – особистісна якість, набута в процесі ППФП у ЗП(ПТ)О, що відображає сформованість: системи знань (про збереження і підвищення рівня здоров'я засобами фізичного виховання; вплив фізичних вправ на

організм); практичних умінь (щодо використання засобів фізичної культури для корекції фізичного та функціонального стану і зміцнення здоров'я); здатності (до оцінювання і контролю рівня власного здоров'я через зв'язок фізичної та розумової працездатності).

За результатами структурно-логічного аналізу встановлено, що фізкультурно-оздоровча компетентність майбутніх кваліфікованих робітників складається з *когнітивного* (визначається наявністю знань про здоров'язбереження та здоровий спосіб життя), *діяльнісного* (характеризується вміннями дотримання здорового способу життя засобами фізичного виховання); *особистісного* (включає мотиви, цілі, цінності, потреби в здоров'язбереженні, стійкий інтерес до збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя, передбачає рефлексію по відношенню до власного способу життя) *компонентів*.

Відповідно до структури фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників розроблено діагностичний інструментарій: *гносеологічний критерій* (показник – обсяг знань, методика – тестування), *праксеологічний критерій* (показник – загальна фізична підготовленість (методика – педагогічне тестування), *поведінковий критерій* (показники: мотивація (методика – авторське анкетування), розумова працездатність (методика – буквенна коректурна таблиця – проба Анфімова)).

На основі системного підходу до процесу формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання та використання принципів (педагогічних, модернізації професійної освіти, оздоровчого тренування) розроблено й теоретично обґрунтовано методику формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання, яка включає: мету (формування у майбутніх кваліфікованих робітників системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, відпочинку та

сімейного фізичного виховання, відповідних умінь і навичок оздоровлення); зміст теоретичної підготовки (спрямований на усвідомлення майбутніми кваліфікованими робітниками сутності фізкультурно-оздоровчої діяльності та безпосередньо пов'язаних з нею явищ і процесів); форми (уроки фізичної культури, заняття різними видами спорту (відвідування секцій на базі ЗП(ПТ)О або спеціалізованих спортивних установ), методичні заняття (тісно пов'язані з теоретичною та практичною підготовкою і дають можливість учням визначити власний стан і рівень здоров'я, дати оцінку адаптаційним можливостям організму, оцінити стан фізичної підготовленості, засвоїти методику визначення та індивідуального дозування фізичних навантажень під час занять фізичними вправами, набути досвіду фізкультурно-оздоровчої діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей); самостійні заняття фізичними вправами (заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної і розумової працездатності)); засоби (дидактичні засоби, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники, комп'ютерна техніка, медичні прилади); методи (словесні, наочні, інтерактивні, ігрові).

Авторська методика формування фізкультурно-оздоровчої компетентності орієнтована на засвоєння теоретичних знань з питань особливостей впливу різних видів спорту на організм людини, практичне використання вправ загальної та спеціальної підготовки цих видів спорту, удосконалення спеціальних якостей, необхідних для професійної діяльності, можливість самостійно визначати свій фізичний стан, регулювання впливу навантаження на організм, розвиток і прояв морально-вольових якостей, можливість застосовувати цей досвід професійній діяльності та в активному повсякденному житті.

З метою формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників та дотриманням принципів побудови занять фізичними вправами були розроблені блоки фізичних вправ за видами рухової активності на основі їх доступності, популярності та комплексності

впливу на організм людини. Вправи орієнтовані на розвиток витривалості, швидкості рухів, сили, швидко-силового та координаційних здібностей з урахуванням особливостей специфіки професії майбутнього кваліфікованого робітника для підвищення рівня фізичної підготовленості та формування фізкультурно-оздоровчої компетентності.

На основі аналізу теорії і практики процесу навчання майбутніх кваліфікованих робітників обґрунтовано педагогічні умови організації процесу фізичного виховання з метою формування фізкультурно-оздоровчої компетентності: модернізація змісту фізичної підготовки з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності; упровадження в освітній процес факультативу «Фізкультурно-оздоровча компетентність як складова фізичної культури особистості»; посилення мотивації учнів до здорового способу життя та опанування природних засобів оздоровлення; стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності у позакласній роботі; контроль показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Реалізація методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності здійснювались через:

- курс лекцій «Фізіологічні особливості та основні функціональні характеристики видів спорту», який уможлилював розвиток знань про різні види спорту, специфіку їх організації, кількісні характеристики, їх оздоровчу та професійно-прикладну спрямованість.

- уроки фізичної культури з використанням блоків фізичних вправ з різних видів спорту згідно з розподілом за переважним проявом однієї або декількох фізичних чи психічних якостей (вимоги до координації рухів, циклічні види спорту, прояв швидко-силового якостей, спортивні ігри та єдиноборства);

- заняття у спортивних секціях (баскетбол, волейбол, рукопашний бій, плавання) професійно-прикладної спрямованості для вдосконалення рухового аналізатора у позанавчальний час на базі закладу освіти;

– методичні заняття наприкінці кожного модуля для засвоєння методики визначення та індивідуального дозування рівня фізичних навантажень у процесі занять фізичними вправами, набуття досвіду фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– самостійні заняття фізичними вправами для заповнення дефіциту рухової активності, відновлення організму після втоми, підвищення фізичної і розумової працездатності після консультацій з викладачем.

Кількісний аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчив успішність запропонованих заходів щодо формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання. Було систематизовано та узагальнено отримані емпіричні дані, проведено їх статистичний аналіз та інтерпретацію, що дозволяє стверджувати про ефективність методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча компетентність, формування компетентності, методика формування компетентності, кваліфікований робітник, заклад освіти, професійно-технічна освіта, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ З ТЕМИ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях України

1. Чернявська О.А. Проблема реалізації компетентнісного підходу у процесі фізичного виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2012. № 5. Ч. 2. С. 140-142.

2. Чернявська О.А., Шамардіна Г.М. Фізична культура як чинник формування ціннісних орієнтацій учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені*

М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Київ, 2014. Вип. 3К(45)14. С. 487-490.

3. Чернявська О.А. Аналіз рівня фізичного розвитку учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Чернігів, 2015. Вип. 129. Т. III. С. 335-338.

4. Чернявська О.А. Відношення учнівської молоді до навчальних предметів і до навчання в цілому. *Теоретичні питання культури, освіти та виховання.* Київ, 2015. Вип. 52. С. 167-170.

5. Чернявська О.А. Визначення рівня фізичної підготовленості учнівської молоді. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* Запоріжжя, 2015. Вип. 45 (98). С. 282-286.

6. Чернявська О.А. Сучасні підходи до підготовки кваліфікованого робітника в закладах професійно-технічної освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* Суми, 2021. №1(105). С. 287-294.

7. Чернявська О.А., Красілов А.Д. Використання компетентнісного підходу при модернізації процесу фізичного виховання майбутніх кваліфікованих робітників. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* Суми, 2021. №2(106). С. 347-358.

Статті у наукових періодичних виданнях інших держав

8. Chernyavska O.A. Peculiarities of physical and mental development of students in vocational schools. *International Scientific Journal «Future Science: Youth Innovations Digest».* 2018. Volume 2, Issue 2. P. 81-87

9. Chernyavska O.A. Essence and structure of physical culture and health competence of future qualified workers. *International Scientific Journal «Future Science: Youth Innovations Digest».* 2019. Volume 3, Issue 3. P. 77-81.

Опубліковані праці апробаційного характеру

10. Чернявська О.А. Соціальна адаптація учнівської молоді з розумовими вадами до умов навчання у ПТНЗ засобами фізичного

виховання. *Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 25-27 жовтня 2012 р.). Тернопіль, 2012. С. 183-186.

11. Чернявська О.А., Шамардіна Г.М. Фізичне виховання як один з провідних чинників формування професійної компетентності. *Наука і вища освіта* : тези доповідей XXI Міжнародної наукової конференції студентів і молодих учених (м. Запоріжжя, 18 квітня 2013 р.). Запоріжжя : КПУ, 2013. Т. 2. С. 271-272.

12. Чернявська О.А., Шамардіна Г.М. Впровадження ключових компетентностей у зміст освіти. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід і сучасні технології* : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 2-4 жовтня 2014 р.). Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. С. 36-43.

13. Чернявська О.А., Шамардіна Г.М., Максимов А.М. Мотивація учнівської молоді до навчання в професійно-технічному навчальному закладі. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах* : матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції (м. Дніпропетровськ, 15 квітня 2015 р.). Дніпропетровськ, 2015. С. 364-366.

14. Чернявська О.А., Шамардіна Г.М. Педагогічні умови формування фізкультурно-оздоровчої компетентності в учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах*. Дніпро, 2017. С. 195-198.

15. Чернявская Е.А., Шамардина Г.Н. Необходимость модернизации процесса физического воспитания учащихся профессионально-технических учебных заведений. *Основные направления реализации программы действий по международному десятилетию сближения культур* : материалы Международной научно-практической конференции (г. Алматы, 15-16 ноября 2018 р.). Алматы, 2018. II-том. С. 72-74.

16. Чернявська О.А., Шамардіна Г.М. Фізкультурно-оздоровча компетентність учнів професійно-технічних навчальних закладів як складова

модернізації професійно-технічної освіти. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку* : матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Бердянськ, 25-26 квітня 2018 р.). Бердянськ, 2018. Ч. 1. С. 323-324.

ABSTRACT

Chernyavska O.A. Formation of physical culture and health competence of future workers in the process of physical education. – 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 13.00.02 – the theory and a training technique (physical training). – Zaporizhzhia Polytechnic National University, Makarenko Sumy State Pedagogical University. – Sumy, 2021.

According to the results of scientific research (V. Bazilchuk, G. Hryban, V. Zavatsky, G. Ivanova, S. Kanishevsky, R. Potashnyuk, R. Raevsky, V. Romanenko, S. Savchuk, etc.) the lack of formation in most applicants for professional education needs to take care of their own health, as further evidenced by the annual assessment of physical fitness: in 2018/2019 academic year. found that 65.1% of students had an insufficient level of physical fitness, and in 2020/2021 academic year. the situation worsened due to COVID-19 quarantine measures. The possibility of preserving and strengthening the health of future qualified people is substantiated (V. Bazilchuk, G. Hryban, V. Zavatsky, G. Ivanova, S. Kanishevsky, R. Potashnyuk, R. Raevsky, V. Romanenko, S. Savchuk, etc.) workers through the development of their aspirations for a healthy lifestyle to ensure the success of professional activities, the formation of knowledge about ways and methods of maintaining their own physical and mental health, promotion of physical activity and diversification of physical education among students ZP (PT) O in the process of their training .

Physical culture and health competence of the future skilled worker is defined as follows: it is internal potential hidden psychological qualities

(knowledge, motives, preferences, interests, skills, action programs, value system, attitude to physical culture and health activities), which are manifested in the ability to use them and transfer to other members of society, in particular in the process of professional activity.

Based on the results of theoretical analysis of methodological approaches to solving the research problem and using the method of pedagogical modeling, the methodology of formation of physical culture and health competence of future skilled workers in the process of physical education is developed and theoretically substantiated. The technique includes:

- the purpose – formation at future workers of system of knowledge on physical training and a healthy way of life necessary in the course of vital activity, training, work, rest and family physical education, the corresponding abilities and skills of improvement;

- the content of theoretical training (aimed at awareness of future skilled workers of the essence of physical culture and health activities and directly related phenomena and processes);

- forms: physical education lessons (provide physical education and general physical fitness for any activity, provide an opportunity to create all conditions for solving problems of education, rehabilitation and upbringing), various sports (visiting sections on the basis of colleges or specialized sports institutions), methodical classes are closely related to theoretical and practical training and give students the opportunity to determine their condition and level of health, to assess the adaptive capacity of the body, to assess the level of physical fitness and the degree of its deviation from the required values. determination and individual dosing of physical activity during physical exercises, gain experience in the use of physical culture and health activities to achieve life and professional goals); independent physical exercises (fill the deficit of motor activity, contribute to a more effective recovery of the body after fatigue, increase physical and mental performance);

- tools – didactic tools, physical exercises, health forces of nature, hygienic factors, sports equipment and simulators, computer equipment, medical devices;
- methods – verbal, visual, interactive, game.

In order to form the physical culture and health competence of future workers, blocks of physical exercises by sports were developed on the basis of their availability, popularity and complexity of the impact on the human body. Exercises are focused on the development of endurance, speed of movement, strength, speed-strength and coordination skills, taking into account the specifics of the profession to increase the level of not only general but also special physical fitness.

The pedagogical conditions for the formation of physical culture and health competence of future skilled workers in the process of physical education are theoretically substantiated: modernization of the content of physical training taking into account the specifics of future professional activity; introduction of the elective «Physical training and health competence as a component of physical culture of the individual» into the educational process; strengthening the motivation of students to lead a healthy lifestyle and mastering natural remedies; stimulation of physical culture and health-improving activities in extracurricular activities; control of indicators of physical development and physical condition in the process of physical culture and health classes.

Implementation of the method of formation of physical culture and health competence was carried out through:

- a course of lectures "Physiological features and basic functional characteristics of sports", which enabled the development of knowledge about different sports, the specifics of their organization, quantitative characteristics, their health and professional-applied orientation.
- physical education lessons using blocks of physical exercises in different sports according to the distribution of the predominant manifestation of one or more physical or mental qualities (requirements for coordination of movements,

cyclic sports, manifestation of speed and strength qualities, sports games and martial arts);

- classes in sports sections (basketball, volleyball, hand-to-hand combat, swimming) professional and applied orientation to improve the motor analyzer in extracurricular time on the basis of the educational institution;

- methodical classes at the end of each module for mastering the method of determining and individual dosing of the level of physical activity in the process of physical exercises, gaining experience in physical culture and health activities;

- independent physical exercises to fill the deficit of motor activity, recovery from fatigue, increase physical and mental performance after consultation with the teacher.

Checking the effectiveness of the method of formation of physical culture and health competence of future skilled workers in the process of physical education required the selection of indicators of the formation of such competence. Taking into account the essence of the concept "physical culture and health competence of future skilled workers" and its structure, the indicators were selected: motivation (determined on the basis of author's questionnaire), theoretical knowledge (author's tests using MyTest platform), general physical fitness (pedagogical testing) and mental capacity letter proofreading table - Anfimov's test). The evaluation was carried out at the end of the formative stage of the experiment after the implementation of the author's method of formation of physical culture and health competence of future skilled workers in the process of physical education.

The effectiveness of the method of formation of physical culture and health competence of future skilled workers in the process of physical education has been experimentally tested. The results of the experiment show that in the experimental group B2 significantly improved performance in the exercises of tilting the torso forward, bending and unbending the arms in a supine position, lifting the torso in a sitting position from a supine position, with an increase of 50.0%, 22.8% and 22, 2% respectively. In the 1000 m run, the increase was 11.2%. According to the

results of long jumps, 4x9 m shuttle run, the improvement was 8.9%, 4.6% and 3.0%, respectively. In group B1, the largest increase was found in the exercise of tilting the torso forward 42.0%. Indicators in the exercises of lifting the torso to the buttocks from a lying position, running for 1000 m, flexion and extension of the arms in a supine position improved by 15.2%, 11.4% and 13.5%, respectively. 6.3%, 4.5% and 5.7% improvements were also found in the long jump, 4 x 9 m shuttle and 100 m running exercises.

The influence of the author's methodology on the level of formation of physical culture and health competence in them was monitored by indicators of physical development, physical fitness and mental capacity of future workers.

Keywords: physical culture and health competence, formation of competence, methodology of formation of competence, skilled worker, educational institution, vocational education, physical development, physical fitness.

LIST OF APPLICANT'S PUBLICATIONS

Articles in scientific professional publications of Ukraine

1. Cherniavska O.A. Problema realizatsii kompetentnisnoho pidkhodu u protsesi fizychnoho vykhovannia uchniv profesiino-tekhnichnykh navchalnykh zakladiv. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. Kharkiv, 2012. № 5. Ch. 2. S. 140-142.

2. Cherniavska O.A., Shamardina H.M. Fizychna kultura yak chynnyk formuvannia tsinnisnykh oriiantatsii uchniv profesiino-tekhnichnykh navchalnykh zakladiv. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia №15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)»*. Kyiv, 2014. Vyp. 3K(45)14. S. 487-490.

3. Cherniavska O.A. Analiz rivnia fizychnoho rozvytku uchniv profesiino-tekhnichnykh navchalnykh zakladiv. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriiia: Pedahohichni nauky. Fizychni vykhovannia ta sport*. Chernihiv, 2015. Vyp. 129. T. III. S. 335-338.

4. Cherniavska O.A. Vidnoshennia uchnivskoi molodi do navchalnykh predmetiv i do navchannia v tsilomu. *Teoretychni pytannia kultury, osvity ta vykhovannia*. Kyiv, 2015. Vyp. 52. S. 167-170.

5. Cherniavska O.A. Vyznachennia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti uchnivskoi molodi. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. Zaporizhzhia, 2015. Vyp. 45 (98). S. 282-286.

6. Cherniavska O.A. Suchasni pidkhody do pidhotovky kvalifikovanoho robitnyka v zakladakh profesiino-tekhnicnoi osvity. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. Sumy, 2021. №1(105). S. 287-294.

7. Cherniavska O.A., Krasilov A.D. Vykorystannia kompetentnisnoho pidkhopu pry modernizatsii protsesu fizychnoho vykhovannia maibutnikh kvalifikovanykh robitnykiv. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*. Sumy, 2021. №2(106). S. 347-358.

Articles in scientific periodicals of other states

8. Chernyavska O.A. Peculiarities of physical and mental development of students in vocational schools. *International Scientific Journal «Future Science: Youth Innovations Digest»*. 2018. Volume 2, Issue 2. P. 81-87.

9. Chernyavska O.A. Essence and structure of physical culture and health competence of future qualified workers. *International Scientific Journal «Future Science: Youth Innovations Digest»*. 2019. Volume 3, Issue 3. P. 77-81.

Published works of approbation nature

10. Cherniavska O.A. Sotsialna adaptatsiia uchnivskoi molodi z rozumovymy vadamy do umov navchannia u PTNZ zasobamy fizychnoho vykhovannia. *Aktualni problemy rozvytku sportu dlia vsikh: dosvid, dosiahnennia, tendentsii* : materialy IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Ternopil, 25-27 zhovtnia 2012 r.). Ternopil, 2012. S. 183-186.

11. Cherniavska O.A., Shamardina H.M. Fizyчне vykhovannia yakodyn z providnykh chynnykiv formuvannia profesiinoi kompetentnosti. *Nauka i vyshcha*

osvita : tezy dopovidei KhKhI Mizhnarodnoi naukovo konferentsii studentiv i molodykh uchenykh (m. Zaporizhzhia, 18 kvitnia 2013 r.). Zaporizhzhia : KPU, 2013. T. 2. S. 271-272.

12. Cherniavska O.A., Shamardina H.M. Vprovadzhennia kluchovykh kompetentnosti u zmist osvity. *Fizychne vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny: dosvid i suchasni tekhnologii* : materialy vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Zaporizhzhia, 2-4 zhovtnia 2014 r.). Zaporizhzhia : ZNTU, 2014. S. 36-43.

13. Cherniavska O.A., Shamardina H.M., Maksymov A.M. Motyvatsiia uchnivskoi molodi do navchannia v profesiino-tekhnichnomu navchalnomu zakladi. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu v suchasnykh umovakh* : materialy I Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (m. Dnipropetrovsk, 15 kvitnia 2015 r.). Dnipropetrovsk, 2015. S. 364-366.

14. Cherniavska O.A., Shamardina H.M. Pedahohichni umovy formuvannia fizkulturno-ozdorovchoi kompetentnosti v uchniv profesiino-tekhnichnykh navchalnykh zakladiv. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu v suchasnykh umovakh*. Dnipro, 2017. S. 195-198.

15. Chernyavskaya Ye.A., Shamardina G.N. Neobkhodimost' modernizatsii protsessa fizicheskogo vospitaniya uchashchikhsya professional'no-tekhnicheskikh uchebnykh zavedeniy. *Osnovnyye napravleniya realizatsii programmy deystviy po mezhdunarodnomu desyatiletiiu sblizheniya kul'tur* : materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Almaty, 15-16 noyabrya 2018 r.). Almaty, 2018. II-tom. S. 72-74.

16. Cherniavska O.A., Shamardina H.M. Fizkulturno-ozdorovcha kompetentnist uchniv profesiino-tekhnichnykh navchalnykh zakladiv yak skladova modernizatsii profesiino-tekhnichnoi osvity. *Nauka III tysiacholittia: poshuky, problemy, perspektyvy rozvytku* : materialy II Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii (m. Berdiansk, 25-26 kvitnia 2018 r.). Berdiansk, 2018. Ch. 1. S. 323-324.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	19
ВСТУП	20
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ КВАЛІФІКОВАНИХ РОБІТНИКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	29
1.1. Професійно-технічна освіта на сучасному етапі розвитку суспільства	29
1.2. Організація процесу фізичного виховання в закладах професійної (професійно-технічної) освіти	51
1.3. Особливості розвитку фізичних здібностей учнівської молоді	73
Висновки до розділу 1	80
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ КВАЛІФІКОВАНИХ РОБІТНИКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	82
2.1. Сутність і структура фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників.....	82
2.2. Критерії та показники оцінювання сформованості компонентів фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання	95
2.3. Методика формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання	101
Висновки до розділу 2	136
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ КВАЛІФІКОВАНИХ РОБІТНИКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	140
3.1. Загальні питання організації та проведення експерименту.....	140

3.2. Результати констатувального етапу педагогічного експерименту .	154
3.3. Дослідження ефективності методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.....	167
Висновки до розділу 3	188
ВИСНОВКИ.....	195
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	198
ДОДАТКИ.....	221

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗП(ПТ)О – заклади професійної (професійно-технічної) освіти

ІТ – інформаційні технології

МОЗ – Міністерство охорони здоров'я

МОН – Міністерство освіти і науки

П(ПТ)О – професійна (професійно-технічна) освіта

ППФП – професійно-прикладна фізична підготовка

ФК – фізична культура

ФКіС – фізична культура і спорт

ВСТУП

Актуальність дослідження. Інтеграція України в європейське і світове співтовариство визначають орієнтацію суспільства на соціалізацію людини та її підготовку до професійної діяльності. Основною метою професійно-технічної освіти є не лише підготовка висококваліфікованого робітника, здатного до якісного виконання професійних функцій, а й виховання особистості, котра усвідомлює свою роль у суспільстві, здатна ефективно мислити і постійно розвиватись, приймати рішення й відповідально ставитись до результатів власної діяльності. Зазначене актуалізує потребу формування професійної компетентності – інтегральної особистісної якості, яка поєднує в собі як знання й уміння з певної галузі, так і навички рефлексії щодо їх упровадження.

Невід’ємним складником професійної компетентності майбутніх кваліфікованих робітників є фізкультурно-оздоровча компетентність, яка уможлиблює підтримку й розвиток психофізичних якостей особистості, важливих для високопродуктивної праці й активного відпочинку, організації і підтримання здорового способу життя, використання сучасних видів рухової активності для забезпечення дозвілля, участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах тощо. Водночас аналіз навчальних програм фізичної підготовки молоді для закладів професійної (професійно-технічної) освіти (ЗП(ПТ)О) засвідчує зорієнтованість на підтримку наявного фізичного стану майбутніх кваліфікованих робітників і натомість відсутність орієнтації на розвиток знань про відновлення організму та методики його оздоровлення, прагнень здійснювати рухову активність та вести здоровий спосіб життя для успішної професійної діяльності. Наведені чинники актуалізують проблему формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

Нормативною базою дослідження слугують: Закони України «Про освіту» (2017), «Про професійну (професійно-технічну) освіту» (1998 зі змінами); Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на

період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016); Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року (2020); постанова Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» (2016); Указ Президента України «Про національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі» (2020); Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних закладах України» (2005); Концепція підготовки фахівців за дуальною формою здобуття освіти (2018); Концепція реалізації державної політики у сфері професійної (професійно-технічної) освіти «сучасна професійна (професійно-технічна) освіта» на період до 2027 року (2019); Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року (2017); Рекомендації щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року (2021) та інші.

Теоретичну основу дослідження становлять наукові розвідки, в яких представлено:

– упровадження компетентнісного підходу в освіті (В. Байденко, Г. Грибан, Е. Зеєр, І. Зимня, Т. Кристопчук, К. Крутій, А. Маркова, І. Фрумін, А. Хуторський та інші);

– організацію процесу фізичного виховання в закладі професійної (професійно-технічної) освіти (Ю. Козерук, Т. Круцевич, Ю. Курамшин, Г. Шамардіна, Б. Шиян та інші);

– особливості використання професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді (В. Белінович, В. Ільїніч, В. Кабачков, О. Каравашкіна, Т. Корзан, Л. Костельна, В. Новосельський, Л. Пилипей, Р. Римик, С. Полієвський та інші);

– формування здоров'язберезувальної компетентності засобами фізичного виховання (О. Бутакова, І. Верблюдов, Д. Воронін, А. Гамаюнова, Л. Духовний, Ю. Лянной, О. Міхеєнко, П. Рибалко та інші);

– розвиток окремих професійно важливих якостей майбутніх кваліфікованих робітників (А. Муровицький, О. Немцев, Л. Тропіна, Є. Фролов, А. Яковлев та інші);

– проблеми загальної та спеціальної фізичної підготовки (Л. Волков, М. Линець, В. Лях, Л. Сергієнко, А. Соломонко, О. Томенко, О. Школа та інші).

Водночас, як засвідчили результати аналізу наукових джерел, науково-методичних матеріалів і рекомендацій стосовно оновлення змісту, упровадження засобів і методів фізичного виховання здобувачів освіти загалом, у науково-методичній літературі в галузі ФКіС відсутні напрацювання з організації ефективного процесу формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання. На підставі результатів вивчення наукових праць та практичного педагогічного досвіду виявлено низку актуальних *суперечностей*:

– між запитом суспільства на фізично підготовлених кваліфікованих робітників та усталеними програмами їх фізичної підготовки, що зорієнтовані значною мірою лише на підтримку наявного фізичного стану молоді і не враховують потребу формування в них знань та вмінь щодо відновлення організму, ведення здорового способу життя тощо;

– між орієнтованістю освітніх програм професійної підготовки кваліфікованих робітників на формування в них професійної компетентності та фрагментарним представленням серед освітніх результатів фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників;

– між необхідністю формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників на етапі їх професійної підготовки та відсутністю ефективних методик такого формування, нерозробленістю відповідного навчально-методичного супроводу.

Отже, актуальність, соціально-педагогічне значення досліджуваної проблеми, недостатній рівень її теоретичної та практичної розробленості, об'єктивна потреба розв'язання означених суперечностей зумовили вибір теми дослідження **«Формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання».**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано в межах науково-дослідних тем: Дніпровського державного інституту фізичної культури і спорту «Теоретико-методичні та прикладні основи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України» (державний реєстраційний № 01006U011725, 2006-2010 рр.), де авторкою досліджено сучасний стан розробленості проблеми формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання у закладах професійної (професійно-технічної) освіти, та Національного університету «Запорізька політехніка» «Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання та спорту осіб різного віку» (державний реєстраційний № 0113U000729, 2014-2017 рр.), в межах якої визначено педагогічні умови формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

Тему дисертаційного дослідження затверджено науково-технічною радою Запорізького національного технічного університету (протокол №2 від 05 лютого 2014 року), узгоджено Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол №5 від 27 травня 2014 року), уточнено вченою радою Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка (протокол №12 від 31 травня 2021 року).

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання майбутніх кваліфікованих робітників у закладах професійної (професійно-технічної) освіти.

Предмет дослідження – методика формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

Мета дослідження полягає у розробленні, теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності у майбутніх кваліфікованих робітників.

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

1) виявити стан розробленості проблеми формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання в теорії та методиці фізкультурної освіти;

2) розробити й теоретично обґрунтувати методику формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання;

3) визначити педагогічні умови формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників;

4) експериментально перевірити ефективність методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

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

– *теоретичні: аналіз та систематизація* наукових джерел з метою виявлення теоретичного стану розробленості проблеми формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання; *термінологічний аналіз* для визначення сутності і змісту ключових дефініцій дослідження; *структурно-логічний аналіз* для характеристики компонентів фізкультурно-оздоровчої компетентності; *аналогія, індукція, дедукція* з метою визначення педагогічних умов формування фізкультурно-оздоровчої компетентності; *аналіз* навчальних програм, підручників, посібників, що дозволило сформулювати

власний погляд на проблему дослідження, виявити наукові засади розроблення методики;

– *емпіричні: анкетування та спостереження* з метою визначення практичного стану розробленості проблеми формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання; *педагогічний експеримент* (констатувальний та формувальний) для перевірки ефективності методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання;

– *статистичні: багатофакторний статистичний аналіз та обробка емпіричних даних* з метою опрацювання результатів педагогічного експерименту та обґрунтування вірогідності отриманих результатів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

– *вперше* розроблено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено методику формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання, яка базується на сукупності принципів (педагогічних, модернізації професійної освіти, оздоровчого тренування), передбачає дотримання педагогічних умов (модернізація змісту фізичної підготовки з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності; упровадження в освітній процес факультативу «Фізкультурно-оздоровча компетентність як складова фізичної культури особистості»; посилення мотивації до ведення здорового способу життя та опанування природних засобів оздоровлення; стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності у позакласній роботі; контроль показників фізичного розвитку та фізичного стану під час фізкультурно-оздоровчих занять), удосконалення методів (словесних, наочних, практичних), форм (навчальні, методичні та самостійні заняття) та засобів навчання (дидактичні засоби, фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники, спортивний інвентар та тренажери, комп'ютерна техніка, медичні прилади);

– *уточнено* дані про умови використання видів і форм фізичної культури для формування фізкультурно-оздоровчої компетентності та забезпечення раціональної організації теоретичного й виробничого навчання та активного дозвілля;

– *подальшого розвитку набули* питання використання сучасних видів рухової активності для формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників, забезпечення дозвілля, проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів, розвитку професійно важливих психофізичних якостей майбутніх кваліфікованих робітників.

Практичне значення результатів дослідження полягає у впровадженні методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання, розробленні методичних рекомендацій щодо проведення уроків фізичної культури з використанням блоків фізичних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей (координація рухів, витривалість, швидко-силові якості, аналізаторні функції, засвоєння оперативної інформації).

Методика формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників, теоретичні положення та практичні напрацювання, які викладені в дисертації, можуть використовуватися вчителями ЗЗСО, ліцеїв, гімназій та викладачами ЗП(ПТ)О.

Основні положення і результати дослідження **упроваджено** в освітній процес Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (довідка №1214/2 від 29.04.2020 р.), Державного професійно-технічного навчального закладу «Дніпропетровський регіональний центр професійно-технічної освіти» (довідка №163 від 27.04.2021 р.), Державного професійно-технічного навчального закладу «Дніпровський центр професійної освіти» (довідка №120 від 28.04.2021 р.), Національного університету «Запорізька політехніка» (довідка №68-18/48 від 30.04.2021 р.), Державного професійно-технічного навчального закладу «Дніпровське вище професійне училище будівництва» (довідка №182 від

14.05.2021 р.), Національної металургійної академії України (довідка №01-26/169-1 від 25.05.2021 р.).

Особистий внесок здобувача. Постановка й опис експериментального дослідження підтверджені науково-методичними працями, написаними одноосібно та у співавторстві, зокрема, авторкою: у розвідці [190] здійснено кількісний і якісний аналіз проведеного анкетування щодо ціннісних орієнтацій учнів ЗП(ПТ)О, у роботі [188] уточнено нормативні і теоретико-методичні засади фізичної підготовки майбутніх кваліфікованих робітників у ЗП(ПТ)О, у статтях [193, 194] запропоновано модернізацію процесу фізичного виховання через формування фізкультурно-оздоровчої компетентності, у публікації [192] проведено аналіз ключових компетентностей учнів, у роботах [195, 180] опрацьовано результати анкетування здобувачів професійної освіти щодо мотивів навчання, у публікації [189] проведено аналіз педагогічних умов для формування фізкультурно-оздоровчої компетентності в учнів професійно-технічних навчальних закладів.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дисертації обговорювалися на засіданнях кафедри фізичного виховання Національної металургійної академії України та кафедри управління фізичною культурою та спортом Національного університету «Запорізька політехніка».

Основні результати дослідження доповідалися авторкою на науково-практичних конференціях різного рівня, зокрема, *міжнародних* науково-практичних конференціях: «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (м. Луцьк, 2008 р.), «Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції» (м. Тернопіль, 2012 р.), «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту» (м. Харків, 2012 р.), «Наука і вища освіта» (м. Запоріжжя, 2013 р.), «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (м. Київ, 2014 р.), «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних

умовах» (м. Дніпропетровськ, 2015 р.), «Основные направления реализации программы действий по международному десятилетию сближения культур» (г. Алматы, 2018 г.), «Наука III тысячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку» (м. Бердянськ, 2018 р.); *усеукраїнських* науково-практичних конференціях: «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід і сучасні технології» (м. Запоріжжя, 2014 р.).

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження опубліковано в 16 наукових і навчально-методичних працях (із них 8 – одноосібні): 7 статей у наукових фахових виданнях України, 2 статті у закордонних виданнях, 7 матеріалів апробаційного характеру.

Структура й обсяг дисертаційної роботи. Дисертація складається з анотацій, переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (221 найменування, із них 6 – іноземними мовами) та 9 додатків на 22 сторінках. Дисертація містить 18 таблиць та 28 рисунків.

Загальний обсяг дисертаційної роботи становить 242 сторінки, із них основний текст – 166 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

**ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ
МАЙБУТНІХ КВАЛІФІКОВАНИХ РОБІТНИКІВ
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

1.1. Професійно-технічна освіта на сучасному етапі розвитку суспільства

Основним завданням сучасної освіти є формування людини нового типу світогляду, який би був готовий сприйняти глобальні суспільні зміни, адекватно реагувати на появу нових знань, орієнтуватися в інформаційному просторі сьогодення і майбутнього. Пріоритетними ідеями педагогіки стають теорії направлені на вивчення унікальності кожного учня, врахування його інтересів та систем цінностей, що вимагає індивідуалізувати процес навчання [3].

Сьогодні, як ніколи, економіка України потребує висококваліфікованих кадрів для різних сфер виробництва, а їх якісна підготовка лягає на систему професійної (професійно-технічної) освіти (П(ПТ)О) та її заклади – ЗП(ПТ)О. В українській професійній освіті є достатня кількість досліджень, на які слід зважати в нашій науковій розвідці. Досить згадати досвід А. Макаренка, який фактично стояв у джерел розробки філософських і світоглядних засад процесу виховання людини в умовах професійно-технічних навчальних закладів. Видатний педагог впевнено стверджував, що даний контингент суб'єктів професійного навчання має свої специфічні особливості, а самі заклади П(ПТ)О є складним соціальним середовищем, де слід дотримуватися базової формули побудови педагогічних та особистісних відносин в колективі – «максимальна повага та одночасно максимальна вимогливість до людини» [88, с. 288]. Його послідовники, наші сучасники, сприяють розвитку важливої для економіки держави сфери освіти. Серед них виділяються такі видатні постаті як Р. Гуревич, З. Курлянд, Н. Ничкало, В. Олійник, В. Радкевич, Л. Сергеева, О. Щербак та ін.

У національній системі освіти в Україні, у тому числі й професійній (професійно-технічній) освіті (П(ПТ)О), нині здійснюється теоретико-методологічне обґрунтування основних напрямів розвитку та подальшої модернізації. У документах ЮНЕСКО ХХІ століття оголошене століттям освіти, водночас в них вказується на кризу в освіті у всьому світі, наголошується на необхідності обґрунтування нової моделі та визначення основних напрямів модернізації. Аналіз основних змін, які відбуваються в освітніх системах провідних країн світу, дав можливість виокремити основні напрями реформування освіти, які мають безпосередній та опосередкований вплив на розвиток П(ПТ)О у нашій країні. Це такі напрями: загальнопланетарний глобалізм освіти; гуманізація і демократизація освіти; культурознавча соціологізація та екологізація змісту освіти; міждисциплінарна інтеграція в освіті; орієнтація освіти на безперервність [19].

Професійна (професійно-технічна) освіта України як система вже давно увійшла у суперечність з іншими системами і не задовольняє їх потреби (зокрема таких систем, як держава, суспільство, економіка, людина, загальна середня та вища освіта тощо). Вона набула явних ознак системної кризи та потребує якісних змін.

Періодизація розвитку професійно-технічної освіти в Україні вперше була розроблена М. Пузановим та Г. Терещенком у праці «Нариси історії професійно-технічної освіти в Українській РСР» у 1980 році [139, с. 4]. Учені виділили такі періоди розвитку професійно-технічної освіти:

- дореволюційний період (1917 р.);
- період радянської системи професійно-технічної освіти (1917–1940 рр.);
- розвиток державних трудових резервів (1940–1959 рр.);
- подальший розвиток (1959–1980 рр.).

Важливе значення серед історико-педагогічних досліджень мають праці академіка С. Батишева, який зазначає: «Історія професійно-технічної освіти як галузь історії педагогіки, з одного боку, спирається на загальні

закономірності соціально-економічного і політичного розвитку суспільства, з іншого – враховує історичні особливості розвитку народної освіти та педагогічної думки в цілому. Це накладає своєрідний відбиток на періодизацію історії професійно-технічної освіти» [14, с. 5]. У розвитку системи професійної (професійно-технічної) освіти С. Батишев виділив такі тенденції: інтеграція освіти, науки і виробництва; проектно-цільовий підхід до організації професійної освіти; розвиток креативного характеру професійної освіти; формування і розвиток регіональних систем безперервної професійної освіти; взаємодія ринку освітніх послуг із ринком праці; підвищення якості професійної освіти [137, с. 43].

У 90-х роках ХХ століття почався новий період розвитку України як самостійної держави. Після розпаду СРСР в Україні спостерігалось падіння виробництва, інфляція, зменшення державного замовлення на підготовку працівників, скоротилися потреби у кваліфікованих робітниках певних професій. «Стало очевидно, що в умовах ринку соціальні й економічні функції професійної освіти вступають у суперечність. Виникла необхідність прийняття соціально-політичних рішень, створення правових механізмів соціального захисту та наукового обґрунтування шляхів розвитку професійної освіти в умовах ринкової економіки» [57].

Професійна (професійно-технічна) освіта України безпосередньо пов'язана з соціально-економічним і суспільно-політичним розвитком держави. Відштовхуючись від основних етапів розвитку економіки країни, можемо проаналізувати зміни у професійно-технічній освіті. У цьому контексті Н. Ничкало зазначає, що «профтехосвіта має розглядатися не тільки як компонент соціальної сфери, а й як галузь, глибоко інтегрована в економіку» [44, с. 735].

Періодизація розвитку професійної (професійно-технічної) освіти незалежної України здійснена у дисертаційних дослідженнях О.Коханка [63], І. Лікарчука [81] та ін.

І. Лікарчук уточнив періодизацію історії розвитку професійної підготовки робітників в Україні, яка ґрунтувалася на важливих документальних свідченнях, деталізував хронологічні рамки першого та четвертого періодів, запропонованих М. Пузановим та Г. Терещенком [139]. Учений виділив такі періоди розвитку професійно-технічної освіти:

1) кінець 80-х років XIX ст. – до 1920 р. – закладено нормативну базу для функціонування системи підготовки робітничих кадрів, відкривалися спеціалізовані професійні навчальні заклади (сільськогосподарські, промислової та жіночої освіти);

2) 1920–1929 рр. – створення та становлення української системи нижчої професійної освіти й уніфікація освітніх систем Росії та України;

3) 1929–1940 рр. – підпорядкування підготовки робітничих кадрів господарським наркоматам; створення галузевих систем підготовки кваліфікованих робітників;

4) 1940–1959 рр. – створення системи трудових резервів, що здійснювала потреби країни у кваліфікованих робітничих кадрах;

5) 1959–1991 рр. – підготовка робітничих кадрів середніх профтехучилищ, перехід до єдиних навчальних планів і програм;

6) 1991 р. – дотепер – розбудова системи професійної (професійно-технічної) освіти незалежної України, адаптація її до ринкової економіки, прийняття першого в історії України Закону «Про професійно-технічну освіту».

Здійснивши таку періодизацію, І. Лікарчук зробив висновок, що головними умовами, які вплинули на процес формування професійної (професійно-технічної) освіти, стали зміни в соціально-економічному, науковому та полікультурному розвитку [81, с. 23].

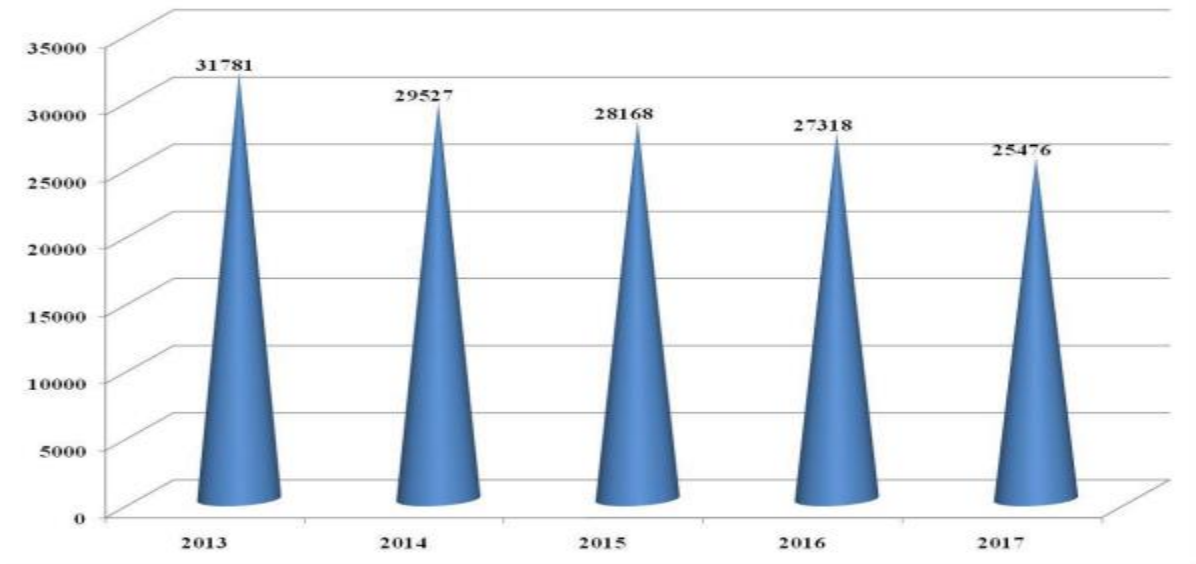
Професійна (професійно-технічна) освіта – складова системи освіти, діяльність якої регулюється Законом України «Про професійно-технічну освіту» (1998 зі змінами). Професійно-технічна освіта є комплексом заходів (педагогічні, організаційні, управлінські), які спрямовуються на оволодіння

знань, умінь і навичок в обраній професійній галузі, виховання загальної і професійної культури. Вона покликана забезпечувати професійну освіту молоді, надавати першу робітничу професію, створивши для цього необхідні умови. Не випадково сотні, тисячі видатних людей, державних діячів і вчених ступали на свою трудову стежину у закладах П(ПТ)О, котрі в різні часи по-різному називалися, мали різну структуру [13].

Компонентом професійної (професійно-технічної) освіти є професійно-технічне навчання, яке уможлиблює набуття професійних умінь і навичок, що потрібні для виконання певного виду роботи і здійснюється у закладах П(ПТ)О або ж в рамках індивідуального \ курсового \ дуального навчання на виробництві чи в сфері послуг [13].

У багатьох провідних документах (Закони України «Про освіту» (2017), «Про професійну (професійно-технічну) освіту» (1998 зі змінами), «Про вищу освіту» (2014), Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 (2013); Концепція підготовки фахівців за дуальною формою здобуття освіти (2018); Концепція реалізації державної політики у сфері професійної (професійно-технічної) освіти «сучасна професійна (професійно-технічна) освіта» на період до 2027 року (2019) та ін.) провідною метою професійної освіти визначено творчий розвиток особистості майбутнього фахівця, а пріоритетом у його професійній підготовці у системі професійної освіти є забезпечення конкурентоспроможності та мобільності на ринку праці [19; 35].

Щороку мережа закладів професійної (професійно-технічної) освіти України охоплює менший контингент учнів порівняно з 1990–1991 навчальним роком, а «це стало результатом не тільки звуження демографічного базису функціонування системи професійної освіти, але й внаслідок падіння престижу підготовки у закладах П(ПТ)О, з яким частково пов'язане зменшення їх контингенту» [59, с. 9]. Розглянемо динаміку контингенту учнів закладів П(ПТ)О за останні декілька років (рис. 1.1).



**Рис. 1.1. Динаміка контингенту учнів закладів П(ПТ)О
за 2013-2017 роки [136]**

Як видно з рис. 1.1, кількість учасників освітнього процесу постійно зменшується. Нині в Україні налічується 824 заклади П(ПТ)О (без урахування Луганської та Донецької областей):

- професійні ліцеї;
- вищі професійні училища;
- професійно-технічні училища;
- центри професійно-технічної освіти;
- навчальні центри при кримінально-виконавчих установах закритого типу;
- ЗП(ПТ)О, які є структурними підрозділами ЗВО, та заклади освіти інших типів, що надають професійно-технічну освіту [59, с. 9].

Розподіл закладів П(ПТ)О за галузевим спрямуванням відрізняється (рис. 1.2).

На сучасному етапі навчання у закладах П(ПТ)О здійснюється за трьома рівнями: початковий, середній і вищий.

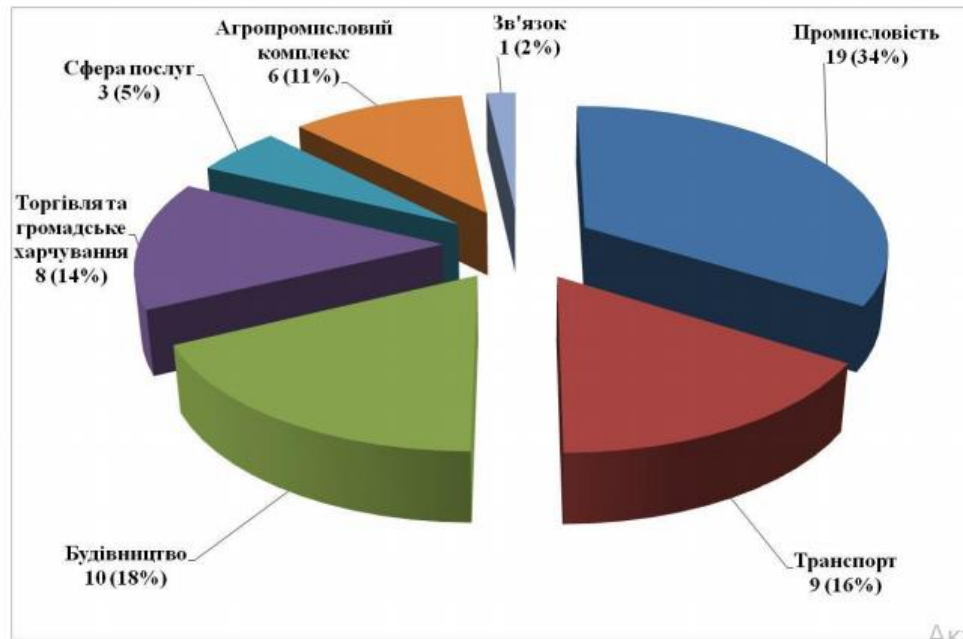


Рис. 1.2. Мережа закладів П(ПТ)О за галузевим спрямуванням

Початкова професійна освіта – здобуття кваліфікації з однієї або кількох нескладних професій. Середня професійна освіта – підготовка кваліфікованих робітників за однією професією або групою складних професій. Крім того, у молоді є можливість здобути разом із професією і повну середню освіту. Вища професійна освіта – професійна робітничка кваліфікація зі складних професій і кваліфікація молодших спеціалістів, які потребують фундаментальних теоретичних знань і розвинутого технологічного мислення [41, с. 11].

Нині у закладах П(ПТ)О впроваджується дуальна система навчання. Це навчання, яке відбувається у закладі П(ПТ)О та паралельно на виробництві. Ефективність дуальної системи навчання полягає в тому, що дві сторони освітнього процесу спільними зусиллями корегують процес діяльності учня. Тому роботодавець має можливість отримати фахівця відповідного рівня та кваліфікації за допомогою навчального закладу.

Важливе значення в підготовці кваліфікованих робітників мають Типові навчальні плани. У 2011 р. набули чинності методичні рекомендації щодо запровадження Типових навчальних планів і Типових програм професійного (професійно-технічного) навчання для ЗЗСО та міжшкільних

навчально-виробничих комбінатів, затверджені наказом Міністерства освіти і науки № 904 від 23.09.2010 р. [135]. У документі зазначено, що Типові навчальні плани та Типові програми професійного (професійно-технічного) навчання розроблено з метою узгодження Державних стандартів професійної (професійно-технічної) освіти та навчальних планів ЗЗСО.

Професії, за якими здійснюється професійно-технічне навчання, розділено за трьома групами залежно від кількості годин, які відводяться на їх опанування (рис.1.3).

Здобувачу освіти, який при первинній професійній підготовці опанував відповідну освітню програму й успішно пройшов кваліфікаційну атестацію, присвоюється освітньо-кваліфікаційний рівень *«кваліфікований робітник»* та видається диплом кваліфікованого робітника державного зразка. Присвоєння кваліфікацій проводиться державною кваліфікаційною комісією відповідно до Положення про порядок кваліфікаційної атестації та присвоєння кваліфікації особам, які здобувають професійно-технічну освіту, що затверджене спільним наказом Міністерства праці та соціальної політики України і Міністерства освіти України від 31 грудня 1998 р. № 201/469, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 1 березня 1999 р. за № 124/3417.

Підготовка кваліфікованих робітників здійснюється на основі трьох циклів навчальних предметів:

1) професійно-технічний цикл охоплює загально-технічні, спеціальні предмети і виробниче навчання. Він спрямований на формування робітника широкого профілю в межах інтегрованої групи професій і на спеціалізацію з конкретних видів робіт. Кожна група предметів професійно-технічного циклу формується залежно від складності професій, заданого рівня кваліфікації та термінів навчання;

2) природничо-науковий цикл диференційований за змістом залежно від освіти і рівня підготовки учнів, профілів професійної підготовки, можливості здобування в закладі П(ПТ)О;

3) гуманітарний цикл базується на освіті, здобутій за програмами основної або повної середньої школи, і спрямований на оволодіння учнями загальнолюдськими цінностями, їхній подальший духовний саморозвиток [41, с. 12].

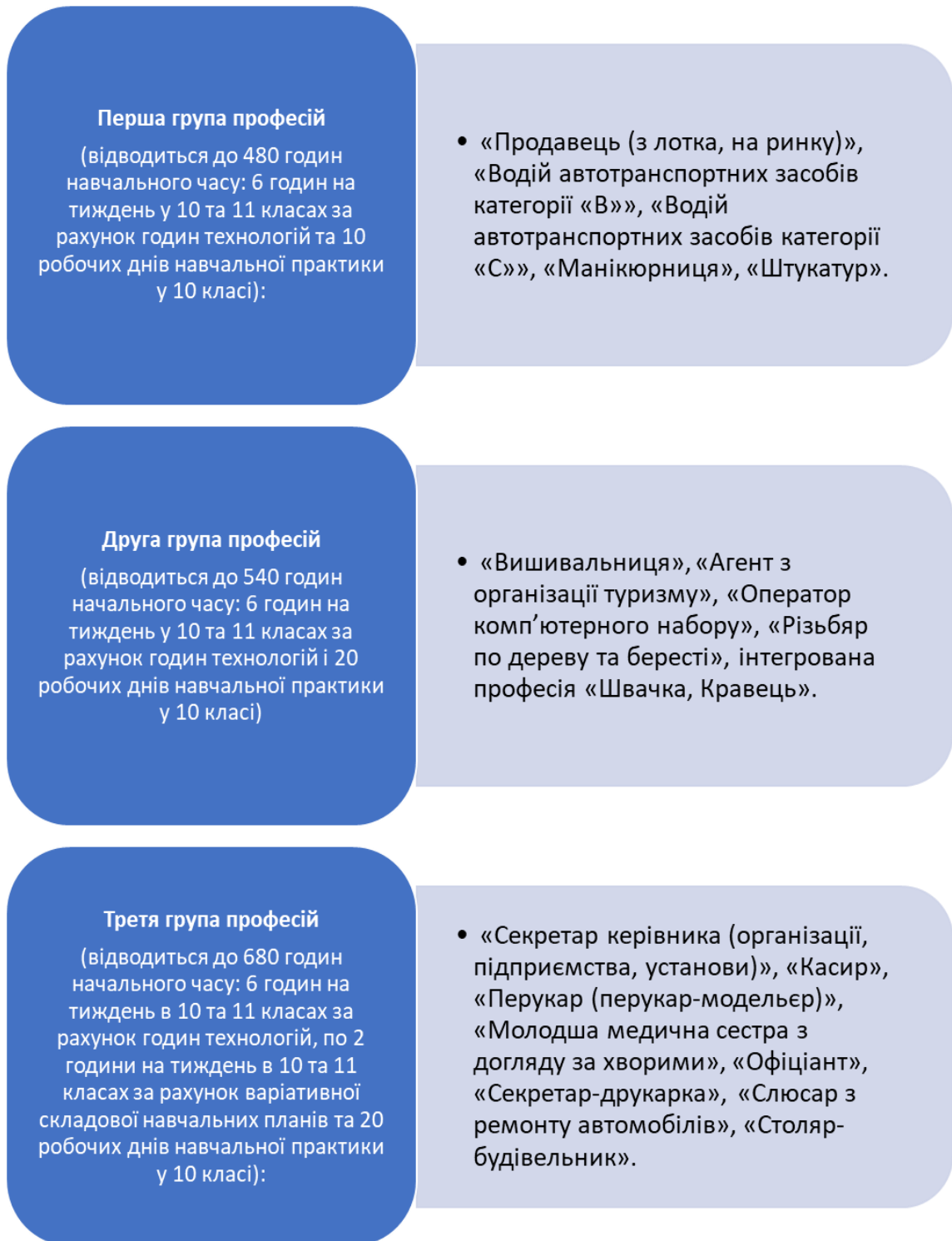


Рис. 1.3. Групи професій за результатами П(ІТ) навчання

Процес професійної підготовки кваліфікованих робітників складається з таких частин: навчальна робота, виробнича робота, виховна робота, методична робота. Якісну професійну підготовку кваліфіковані робітники отримують безпосередньо в закладі освіти, зокрема під час вивчення професійно орієнтованих предметів.

Професійно-практична підготовка фахівців сфери обслуговування відбувається в навчальних майстернях, лабораторіях, навчально-виробничих дільницях і безпосередньо на робочих місцях підприємств. У Постанові «Про затвердження Порядку надання робочих місць для проходження учнями, слухачами професійно-технічних навчальних закладів виробничого навчання та виробничої практики» (зі змінами, внесеними від 26 червня 2013 р. № 503) зазначається, що виробниче навчання проводиться для того, щоб закріпити первинні навички і професійні вміння, оволодіння сучасною технікою, механізмами, інструментами, технологією, а також здобути необхідні практичні навички самостійного та якісного виконання робіт» [134].

Особливою ознакою модернізації професійної (професійно-технічної) освіти є переорієнтація її цільових, змістовних, організаційних оцінно-результативних конструкторів на компетентнісний підхід. Основна концептуальна ідея якого полягає в тому, щоб підготувати нове покоління фахівців, здатних адаптуватися до сучасних технологій виробництва, легко переходити від одного виду праці до іншого, володіти знаннями, уміннями і здібностями, необхідними для широкого кола професій та мобільного соціально-рольового орієнтування [54].

Якщо сконцентрувати увагу на цьому твердженні в аспекті здобутків педагогічної науки, то існує достатня кількість досліджень проблем підготовки майбутніх викладачів і майстрів виробничого навчання для закладів професійної (професійно-технічної) освіти (Т. Кашпур [61], О. Кривильова [74], О. Кривошеєва [75], О. Макаренко [89], М. Мефанік [100], З. Туряниця [169], М. Бирка [12], З. Єрмакова [46], В. Ковальчук [63], Н. Оверко [114], В. Олійник [116] та ін.).

Необхідність реформування професійно-технічної освіти визнають Р. Гуревич [40], В. Радкевич [141] і О. Щербак [211], які пов'язують її в тому числі з впровадженням в освітній процес закладів П(ПТ)О інноваційних методів і технологій навчання за рахунок розвитку в учнів закладів П(ПТ)О знань, умінь, професійно важливих якостей та компетентностей. Останнім часом професійно-педагогічна освіта збагатилася науковими доробками Н. Голованової [32], М. Кушнірука [79], О. Лісовської [82], Л. Лук'янової [86], Ю. Павлова [119], О. Проценко [138], Л. Руденко [148] та ін.

Дисертаційні дослідження, пов'язані з розвитком професійної підготовки майбутніх кваліфікованих працівників в закладах П(ПТ)О, за час незалежності України здійснили такі науковці: І. Бабій [5], І. Матійків [96], Л. Руденко [149] та ін.

Професійно-педагогічна діяльність викладача закладу П(ПТ)О є багатокомпонентною системою, до якої входять когнітивна, методична, психолого-педагогічна, комунікативна, інформаційна, управлінська і правова компетентності [46, с. 73]. На думку О. Кривильової до елементів педагогічної діяльності викладача закладу П(ПТ)О відносяться проектувальний, стимулюючо-мотиваційний, планувальний, організаційний, контроль-корекційний, результативно-аналітичний і комунікативний [74, с. 174]. З точки зору М. Бирки для педагогічної діяльності викладача закладу П(ПТ)О важливі: загальнокультурна, нормативно-правова, психолого-педагогічна, саморозвиваюча, інформаційно-комп'ютерна, предметна та діяльнісно-комунікативна компетентності [12, с. 50].

Сучасне суспільство вимагає від професійної освіти підготовку мобільного випускника, здатного швидко адаптуватися до нових умов виробництва. Компетентний працівник – це фахівець, який вміє ефективно застосовувати свої професійні знання в нових соціально-економічних умовах. Професійні якості сприяють удосконаленню конкурентоспроможності та професійної компетентності майбутніх робітників на ринку праці.

Н. Вінник виділяє такі ключові кваліфікації майбутнього кваліфікованого працівника в сучасних умовах:

- комунікативність (здібність до спілкування в різних професійних ситуаціях, використання професійної термінології);
- соціально-професійна мобільність (швидка адаптація до змін у соціально-економічних умовах і внутрішньоорганізаційних умовах; перекваліфікація); – корпоративність (уміння працювати з іншими людьми, «дух єдиної команди»);
- соціально-професійна відповідальність (відповідальність за свою працю перед собою, клієнтами, суспільством);
- креативність (творчі здібності, художній смак, незалежність суджень);
- рукотворна вмільість (сенсомоторна здатність виконувати складні види роботи руками) [24, с. 153].

Дослідження сучасних науковців свідчать про те, що роботодавці вважають рівень підготовки кваліфікованих робітників у державних закладах П(ПТ)О низьким і таким, що не відповідає потребам виробництва. Їх не задовольняє не лише якість підготовки, а й рівень кваліфікації.

Президент Національної академії наук України Б. Патон в одному з листів наголошує на тому, що діючі механізми відтворення робітничих ресурсів не повною мірою забезпечують підготовку кваліфікованих робітників відповідно до вимог роботодавців. Через низьку мотивацію молоді до трудової діяльності як робітників, значно скоротилася їхня підготовка до виробництва [11].

Важливе значення для підвищення ефективності професійної підготовки сучасних кваліфікованих робітників має соціальне партнерство. «Для підприємств – це можливість підготовки робочих кадрів, безпосередньо, під своє виробництво, виробничі технології та обладнання, економія часу та коштів на пошук та підбір робітників, їх перенавчання. Для учнів – набуття стійких професійних навичок роботи, самостійність,

адаптація до умов конкретного підприємства» [136, с. 8]. Соціальні партнери (центральні та місцеві органи виконавчої влади, об'єднання роботодавців, профспілки, підприємства різних форм власності та підпорядкування, служби зайнятості та ін.) нині активно взаємодіють із закладами П(ПТ)О. Так, роботодавці визначають вимоги до кваліфікації майбутніх робітників і їх компетентності, однак не готові співпрацювати у розробці Державних стандартів професійно-технічної освіти.

Федерація роботодавців України в спеціальному зверненні до Верховної Ради України зазначає, що нині діюча система професійно-технічної освіти, яка є базовою у поповненні робітничих ресурсів, не здатна надавати високоякісні послуги, яких потребує економіка [1].

Сучасні науковці [23; 54; 71; 141] звертають увагу на необхідність оновлення змісту профтехосвіти, приведення її у відповідність до потреб інформаційно-технологічного суспільства, врахування динамічних змін на ринку праці, соціального захисту учнів, викладачів, майстрів виробничого навчання, модернізації матеріально-технічної бази училищ, сучасного науково-методичного забезпечення, підготовки висококваліфікованого виробничого персоналу.

Серед особливостей контингенту учнів сучасних закладів П(ПТ)О. Омок [117] виокремлює: мотиви вступу до ЗП(ПТ)О, соціальний контингент учнів, негативне їхнє ставлення до викладачів і одногрупників, негативне ставлення до навчання, переважно одностатевий склад груп (рис. 1.4).

Нині Міністерство освіти і науки України продовжує оновлювати професійно-технічну освіту, впроваджуючи державні стандарти з конкретних робітничих професій на компетентній основі. Тому розглянемо його більш детально.

Компетентність є передумовою успішності самореалізації випускника в суспільстві і передумовою розвитку самого суспільства. Сьогодні в Україні компетентнісний підхід визнано одним провідних для модернізації освіти.

мотиви вступу до закладу П(ПТ)О

- (які часто не пов'язані з одержанням майбутньої професії, в результаті чого виникає стійка байдужність до навчання загалом, в тому числі – до занять фізичною культурою);

ускладненість соціалізації контингенту учнів

- які здебільшого у школі мали слабкі здібності до навчання й не проявили стійких інтересів й можуть нести в собі потенційну загрозу девіантної, асоціальної поведінки в межах закладу П(ПТ)О і соціумі загалом, що нерідко є для них єдиною можливим способом соціалізації;

нерідко негативне ставлення до навчання й до викладачів

- що стало результатом роботи з такими учнями некваліфікованих педагогів у школі;

неоднозначне ставлення учнів до викладачів, навчальних предметів, однокласників

- оскільки в групах, що формуються за професійним принципом, зібрані учні з різних шкіл, яких навчали різні вчителі, використовуючи різні підходи, методи та прийоми виховання;

переважно одностатевий склад навчальних груп

- через специфіку тієї чи іншої професії, що породжує недостатність об'єктивно необхідного для підлітків та юнаків спілкування з однолітками протилежної статі

Рис. 1.4. Особливості контингенту учнів сучасних закладів П(ПТ)О

У Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти, що визначає вимоги до освіченості учнів і випускників основної та старшої школи, гарантії держави в її досягненні, передбачається забезпечення наступності і перспективності змісту освіти та вимог щодо створення передумов формування соціальної, комунікативної, комп'ютерної та інших видів компетентності учнів, акцентується на практичній та творчій складових навчальної діяльності учнів, удосконаленні навичок самостійної навчальної

діяльності [1]. Окрім цього, в рамках проекту ПРООН Освітня політика та освіта «Рівний – рівному» (2003 р.) було залучено педагогічну громадськість до обговорення поняття компетентності та механізмів упровадження компетентнісного підходу в освітню систему [10].

Компетентнісний підхід в освіті досліджує багато науковців, які тлумачать його як спрямованість освіти на формування і розвиток ключових (базових, основних) і предметних компетентностей: проблема формування ключової компетентності – умінь учитися (О. Савченко та ін.); формування самоосвітньої компетентності (Н. Бухлова, Л. Чернікова, О. Чернишов та ін.); загальнонавчальні компетентності школярів (С. Трубачева та ін.); життєва компетентність учнів (І. Єрмаков та ін.); система оцінювання компетентностей (І. Родигіна); стратегії впровадження компетентнісного підходу в освіту на основі закордонного досвіду (Н. Бібік, Ю. Мальований, О. Овчарук, О. Пометун та ін.).

Компетентність різні автори розглядають у конкретному тлумаченні. У вузькому розумінні вона трактується як володіння знаннями, що дозволяють судити про будь-що компетентно, висловлювати авторитетне судження [6]. З іншого боку, компетентність розглядається як рівень досягнення компетенцій, тобто тих вузлових питань, стосовно яких фахівець має належні знання і досвід. [14].

Грунтовний контекстуальний аналіз різних джерел (словників, монографій, дисертацій) щодо вживання поняття «компетенція» проводить О. Семенов [152]. Дослідниця наголошує, що якщо компетенція – це наперед задані вимоги до освітньої підготовки, сукупності знань, способів діяльності, коло повноважень, досвіду, якостей особистості, складна, інтегральна, багатоаспектна якість особистості, то компетентність – уже існуюча якість, реальна демонстрація набутих знань і відповідних умінь, навичок людини як суб'єкта професійної діяльності, володіння нею відповідними компетенціями і здатність їх застосовувати у відповідних професійних ситуаціях [152].

М. Ахметов розуміє під компетенціями деякі внутрішні, потенційні, приховані психологічні новоутворення (знання, уявлення, програми дій, системи цінностей і взаємин), які потім виявляються в компетентностях людини як актуальні, діяльнісні прояви [172].

За визначенням Г. К. Селевко, під компетентністю можна також розуміти володіння людиною відповідною компетенцією, яке включає його особистісне відношення до неї і до предмету діяльності [151].

А. Хуторський, пропонує наступні визначення, розрізняючи поняття «компетенція» і «компетентність»: компетенція – сукупність взаємозалежних якостей особистості (знань, умінь, навичок, способів діяльності), що задають певне коло предметів і процесів, необхідних для якісної продуктивної діяльності щодо них, а компетентність – оволодіння, володіння учнем відповідною компетенцією, що включає його особистісне ставлення до неї та предмета діяльності [176].

На думку А. Присяжної початковою «точкою відліку» компетентісного підходу є поняття «освітня компетенція». Л. Вотякова у своїй статті [31] відрізняє поняття «компетенція» і «компетентність» за рівнем об'єктивності. А саме: освітня компетенція являє собою ідеальну об'єктивну модель особистості, як суб'єкта виховання, навчання, освіти, описує змістовне наповнення терміну «освітня компетентність»; у той час як «освітня компетентність» демонструє реальний рівень досягнень особистості, її привласнений досвід, який постійно змінюється з розвитком особистості. Освітня компетентність – наслідок особистісно-орієнтованого навчання, оскільки відноситься до особистості учня і формуються тільки у процесі виконання ним певного комплексу дій. При цьому зміст освіти із моделі, яка створена для об'єкта освіти, перетворюється у «живе» знання, яке належить конкретному учню, хоча зусилля до цього прикладають усі учасники освітнього процесу [31].

Як зазначає К. В. Власенко, досягнення особистості компетентності відбувається шляхом набуття нею необхідних компетенцій. Під

компетенціями автор розуміє сукупність якостей особистості – знань, умінь, навичок, способів діяльності, потрібних для продуктивної діяльності [26].

Е. Зеєр констатує, що компетентність людини визначають її знання, вміння і досвід. Здатність мобілізувати ці знання, вміння і досвід у конкретній соціально-професійній ситуації характеризує компетенцію професійно успішної особистості [50].

Так А. Засобина під компетентністю розуміє «складну інтегративну здатність людини діяти, вирішувати освітні, професійні та життєві проблеми, ґрунтуючись на наявних компетенціях і власному життєвому досвіді». Компетенція, у свою чергу, розглядається автором як поєднання знань, умінь і навичок учня в якеś інтегральна єдність, яка буде включати і світоглядний, і ціннісні результати навчання.

А. Мукашева під компетентністю розуміє «сукупність низки компетенцій, що визначають основу професіоналізму людини, тобто здатність приймати відповідальність за участь у групових рішеннях, брати участь у підтримці громадських інститутів. У визначенні компетенції вона дотримується думки С. Старікова, який розглядає компетенцію як синтез когнітивного, предметно-практичного й особистісного досвіду, а також як здатність людини реалізовувати компетентність у конкретній практичній діяльності (компетентність в дії). І далі уточнює, що досвід є прояв компетентності. Основу ж досвіду становлять знання, вміння та навички, а також особистісні і професійно-значущі якості.

М. Литвинова розглядає «компетентність» як систему, що складається зі здібностей, умінь, навичок пов'язані з певною діяльністю. Компетенція ж автором розглядається як компетентність певної професійної приналежності. С. Гильманшина визначає компетентність, як здатність особистості і соціально-професійна характеристика людини-громадянина включає відповідні знання, навички, способи мислення, рефлексію, самоусвідомлення і характеризується ступенем оволодіння певними компетенціями. Компетенцію ми визначаємо як аспект професійної діяльності, який

необхідно формувати в закладах професійної освіти. Л. Єлагіна компетенції розглядає як відчужене, наперед задана соціальна вимога (знання, уявлення, програми (алгоритми) дій, системи цінностей і відносин) до освітньої підготовки особистості, необхідної для його ефективної продуктивної діяльності в певній сфері. Дослідник визначає компетентність як актуальне, яке формується особистісне якість, що ґрунтується на знаннях, інтелектуально і особистісно обумовлений досвід соціально-професійної життєдіяльності людини (тобто реальна діяльність у конкретних ситуаціях).

Ряд вчених пов'язують визначення «компетентності» з рівнем освіченості, з рівнем навченості, з майстерністю. На думку А. Тряпициной «компетентність» це «рівень освіченості, що виражається у здатності до вирішення завдань у різних сферах діяльності на основі теоретичних знань». Ю. Ємельянов вважає, що «компетентність» – це «рівень навченості соціальним та індивідуальним формам активності, яка дозволяє індивіду в межах своїх здібностей і статусу успішно функціонувати в суспільстві». Н. Гнездиловой компетентність розуміється як майстерність не стільки в сенсі виконання, скільки в сенсі організації і системного розуміння всіх проблем, пов'язаних з діяльністю, уміння поставити завдання і здатність організувати вирішення конкретних проблем, що відносяться до виду діяльності, в якій людина компетентна. Майстерність розуміється як сплав особистісно-ділових якостей і професійної компетенції вчителя - вихователя. Н. Гнезділова визначає компетентність як певний науковий фактор, в який входять: вичерпні знання предмета та об'єкта діяльності; уміння розібратися в будь-якому нестандартному питанні, що відноситься до цієї діяльності; вміння та здатність пояснити будь-які явища, пов'язані з діяльністю; здатність точно оцінювати якість роботи та її наслідки.

В акмеології термін «компетентність» використовується для опису кінцевого результату навчання (Н. Кузьміна, А. Маркова, Л. Петровська, Ю. Татур та ін). Н. Кузьміна під компетентністю розуміє особистісне новоутворення, що розвивається в процесі: - застосування раніше засвоєних

знань на практиці; витягу з практики нових знань; - їх інтеграція на основі узагальнення нове знання, уживане в різних нових ситуаціях. За словами А. Маркової компетентність частіше визначається як поєднання психічних якостей, як психічний стан, що дозволяє діяти самостійно і відповідально (дієва компетентність), як володіння людиною здатністю й умінням виконувати певні трудові функції. Компетенція, зазначає вчений, - це певна сфера, коло питань, які людина уповноважений вирішувати.

В. Соф'їна визначає компетентність як інтегральна властивість, характеристика особистості, що реалізує свій потенціал у професійній діяльності. Крім знань необхідні ще й мотивація до діяльності та здатність реалізувати свій творчий та операційно-технологічний потенціал, трансформувати його в успішну діяльність (Н. Кузьміна, В. Зимова, Ю. Татур).

Істотним у розгляді даного феномену є визначення його видів. Л. Єлагіна, В. Зимняя, виділяють загальну, соціальну, професійну компетентність.

На основі аналізу поняття «компетентність» необхідно зазначити, що дослідники розкривають його системні, процесуальні результативні, видові характеристики. Простежуючи розвиток змістовного наповнення поняття «компетентність», носієм якого є особистість необхідно визначити область, місце, межі, в яких існує, діє, розвивається, застосовується дана категорія. У зв'язку з цим, обґрунтовано ввести поняття компетентнісної сфери особистості. Компетентнісна сфера особистості – це особистісне новоутворення, що складається зі структурної організації компонентів і компетентностей, що динамічно розвиваються та здатні у своїй інтегративній єдності самоорганізовуватися, самовдосконалюватися для реалізації різних функцій життєдіяльності [43].

Поняття компетенцій (компетентностей) значно ширше понять знання, вміння, навички так як включають:

- спрямованість особистості (мотивація, ціннісні орієнтації тощо);

- здібності особистості долати стереотипи, відчувати проблеми, проявляти проникливість, гнучкість мислення;

- характер – самостійність, цілеспрямованість, вольові якості [11].

Під компетентнісним підходом розуміється спрямованість освітнього процесу на формування та розвиток ключових (базових, основних) і предметних компетентностей особистості [31]. Результатом такого процесу має бути сформованість загальної компетентності випускника навчального закладу. Компетентний випускник – це життєво компетентна молода людина, яка володіє життєвими компетенціями, потрібними для успішного самостійного вирішення життєвих завдань, з якими вона зустрічатиметься (або вже зустрічається) в різних сферах власної життєдіяльності (виробництво, політика, життя громади, освіта, сімейне життя, мистецтво та дозвілля, релігія тощо). Компетентний випускник спроможний зберегти, розкрити, розвинути та конструктивно реалізувати свій життєвий і життєтворчий потенціал в умовах складних вимог і ризиків, які висуває до нього сьогодні.

Як відмічають В. Болотов, В. Серіков, компетентність, виступаючи результатом навчання, не прямо витікає з нього, а є наслідком саморозвитку індивіда, узагальнення особистісного та діяльнісного досвіду [15].

У Стандарті професійної (професійно-технічної) освіти для різних професій визначається три групи компетентностей: загальнопрофесійні, ключові та професійні (рис. 1.5).

Загальнопрофесійні та ключові компетентності набуваються у логічній послідовності впродовж строку освітньої програми та можуть розвиватися у процесі навчання протягом усього життя шляхом формального, неформального та інформального навчання.

Професійні компетентності дають особі змогу виконувати трудові функції, швидко адаптуватися до змін у професійній діяльності та є складовими відповідної професійної кваліфікації.

Загальнопрофесійні компетентності

- – знання та уміння, що є загальними (спільними) для всіх кваліфікацій в межах професії.

Ключові компетентності

- – загальні здібності й уміння (психологічні, когнітивні, соціально-особистісні, інформаційні, комунікативні тощо), що дають змогу особі розуміти ситуацію, досягати успіху в особистісному і професійному житті, набувати соціальної самостійності та забезпечують ефективну професійну й міжособистісну взаємодію.

Професійна компетентність

- – здатність особи в межах визначених повноважень застосовувати спеціальні знання, уміння та навички, виявляти відповідні моральні та ділові якості для належного виконання встановлених завдань і обов'язків, навчання, професійного та особистісного розвитку

**Рис. 1.5. Групи компетентностей
у Стандарті професійної (професійно-технічної) освіти**

У представленому у стандарті переліку та змісті загальнопрофесійних і ключових компетентностей маємо такі компетентності: підприємницька компетентність; громадянські, соціальні та навчальні компетентності; інформаційно-комунікаційна компетентність; математична компетентність; технологічна компетентність (основи спеціальної технології; основи обладнання для газового зварювання; основи матеріалознавства; основи електротехніки); компетентність у сфері охорони праці; енергоефективна та екологічна компетентність.

Як бачимо, компетентність, пов'язана зі сферою фізичного виховання, підтримки та зміцнення здоров'я, забезпечення атмосфери здоров'язбереження в освітньому процесі, формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, навичок здоров'язберезувальної поведінки, навчання використанню фізкультурно-

оздоровчих технологій у процесі життєдіяльності та майбутньої праці у пропонованому у стандарті переліку відсутня.

Отже, проведений аналіз стану професійно-технічної освіти на сучасному етапі розвитку України дозволяє констатувати таке.

1. Установлено, що у ст.15 Закону України «Про професійну (професійно-технічну) освіту» (1998 зі змінами) унормовано положення: «випускнику закладу професійної (професійно-технічної) освіти, який успішно пройшов кваліфікаційну атестацію, присвоюється освітньо-кваліфікаційний рівень «кваліфікований робітник» з набутої професії відповідного розряду (категорії)», що уможливило сприйняття майбутнього кваліфікованого робітника як особи, яка здобуває відповідний освітньо-кваліфікаційний рівень на основі повної або базової загальної середньої освіти.

2. На основі аналізу наукових джерел з підготовки конкурентоспроможного кваліфікованого робітника (Е. Вільчковський, Ю. Зіньковський, Ю. Козерук, В. Кремень, Н. Ничкало, В. Радкевич, О. Щербак) встановлено необхідність модернізації системи професійно-технічної освіти та упровадження нових моделей навчання.

3. З'ясовано специфіку компетентнісного підходу (С. Бондар, І. Єрмаков, О. Овчарук, О. Пометун, О. Локшина, О. Савченко, С. Трубачова, Л. Паращенко, Г. Фрейман, В. Циба) як засадничий напрям модернізації системи професійної (професійно-технічної) освіти, що передбачає набуття учнями низки компетентностей.

4. Компетентність, пов'язана зі сферою фізичного виховання та збереження здоров'я, у пропонованому у стандарті переліку відсутня, що демонструє потребу створення наукової платформи для посилення якості фізкультурно-оздоровчої складової професійної освіти кваліфікованих виробничих кадрів.

1.2. Організація процесу фізичного виховання в закладах професійної (професійно-технічної) освіти

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання. У віковому розвитку людини йому належить дуже важлива роль [18].

Фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на удосконалення морфологічних, функціональних, моральних та вольових проявів людини, формування знань, рухових умінь і навичок і направлений розвиток фізичних якостей, сукупність яких визначає його фізичну дієздатність [44].

Фізичне виховання, за О. Кривошеєвою, вид фізичної культури, процес формування потреби у заняттях фізичними вправами в інтересах всебічного розвитку особистості, позитивного відношення до фізичної культури, виробленню ціннісних орієнтацій, переконань, смаків, звичок, схильностей [75].

Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється у дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку. Воно забезпечує можливість набуття кожною дитиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я та засоби його зміцнення, методики організації змістовного дозвілля і спрямоване на формування в них фізичного, соціального та духовного здоров'я, вдосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного довготривалого життя та професійної діяльності.

Основу системи фізичного виховання дітей та юнацтва складає комплекс показників обсягу щотижневої рухової активності, рівень

спеціальних знань про особливості рухової активності сучасної людини, її фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності та рухових здібностей.

Фізичне виховання розглядається як соціально організований інститут забезпечення потреби в русі, що становить собою функціональну основу впливу рухової діяльності на психічну сферу людини. В процесі фізичного виховання здійснюється вплив не тільки на рухові здібності людини, але й на його почуття і свідомість, психіку й інтелект [174].

Організація і зміст фізичного виховання в дошкільних, загальноосвітніх та закладах П(ПТ)О незалежно від типів, форм власності та підпорядкування, регламентуються Законами України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про професійно-технічну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», актами Президента України та Кабінету Міністрів України, нормативно-правовими та іншими актами Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства України у справах молоді та спорту щодо фізичного виховання дітей та учнівської молоді.

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту зазначено, що фізичне виховання та масовий спорт (спорт для всіх) виступають суттєвим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей різних груп населення, створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини. Адже на законодавчому рівні був відданий пріоритет оздоровчій роботі у всіх компонентах сфери фізичної культури і спорту.

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Оздоровча фізична культура є частиною загальної фізичної культури її основна мета – зміцнення здоров'я, підтримка високої працездатності, відновлення порушених функцій (оздоровлення і часткове лікування). Значення оздоровчої фізичної культури величезне. До неї відносять різні види оздоровчої діяльності (рис. 1.6).

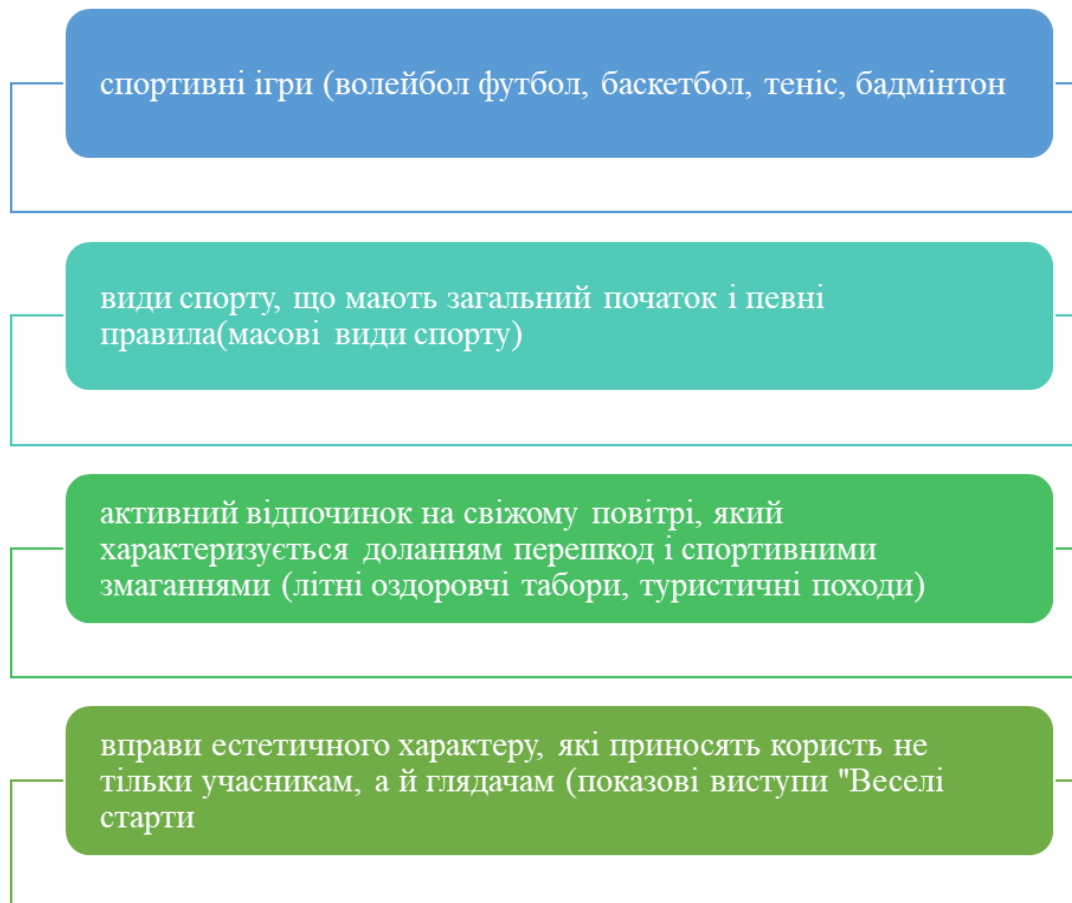


Рис. 1.6. Види оздоровчої фізичної діяльності

Для національної системи фізичного виховання характерний цілий комплекс засобів, серед яких провідне місце займає рухова активність людини (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії). Допоміжним засобом є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо) [121].

Фізичне виховання забезпечується відповідними сучасними науковими досягненнями, медичним обслуговуванням, педагогічними кадрами, матеріально-технічною, правовою, нормативною, інформаційною базою та бюджетним фінансуванням.

Завдяки фізкультурно-оздоровчим технологіям, які постійно вдосконалюються, реалізуються різні завдання фізичного виховання (рис. 1.7).

Учені встановили, що здоров'я людей залежить від чотирьох основних факторів: 50% – від способу життя 20% – від стану зовнішнього середовища, 20% – від генетичної спадковості і 10% – від системи охорони здоров'я (рис. 1.8).

Таким чином, найбільш вагомим у збереженні здоров'я людини є здоровий спосіб життя, на процес формування якого суттєво впливають також допоміжні засоби фізичного виховання: прородні сили та гігієнічні чинники. У процесі фізичного виховання у закладах освіти використовуються традиційні і нетрадиційні засоби фізичного виховання (рис. 1.9).

Фізичне виховання учнів закладів П(ПТ)О є складовою частиною освітнього процесу, яка спрямована на всебічний розвиток фізичних і духовних сил майбутніх молодих робітників, їх підготовку до трудової діяльності і захисту Вітчизни. Фізичне виховання в закладах П(ПТ)О повинно мати професійно-прикладну спрямованість – удосконалювати фізичні, вольові та інші якості, які необхідні для успішного освоєння обраної професії.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – це один з обов'язкових розділів програми фізичного виховання.

Дослідженню проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців різного профілю присвячено праці О. Зарічанського [49], Я. Зорія [55], Е. Маляра [91], І. Маріонди [92], Л. Матвєєва [95], Л. Пилипей [126], В. Полянського [95], Р. Раєвського [142], В. Хомича [175] та інших.

Підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури

Сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності

Формування думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя

Отримання студентами та учнями необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності

Використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності

Оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю

Виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму

Уміння складати та виконувати вправи з комплексів ранкової гігієнічної гімнастики

Удосконалення спортивної майстерності студентів та учнів, що займаються обраними видами спорту

Рис. 1.7. Завдання фізичного виховання

Сфера факторів	Фактори, що зміцнюють здоров'я	Фактори ризику
Спосіб життя (50 %)	Уважне ставлення до свого здоров'я. Здоровий психологічний клімат у сім'ї, у школі. Адекватна фізична активність. Раціональне харчування. Відсутність шкідливих звичок.	Стресові ситуації. Гіподинамія. Незбалансоване в кількісному і якісному співвідношенні харчування. Паління. Алкоголь. Наркоманія. Токсикоманія, зловживання лікарськими засобами.
Зовнішнє середовище (20 %)	Мікросередовище	
	Відсутність шкідливих чинників у процесі роботи. Гарні матеріально-побутові умови. Осілий спосіб життя.	Шкідливі умови праці. Погані матеріально-побутові умови. Міграційні процеси.
	Макросередовище	
	Сприятливі кліматичні і природні умови. Екологічно чисте середовище.	Несприятливі кліматичні і природні умови. Забруднення навколишнього середовища.
Біологічні фактори (20 %)	Здорова спадковість. Відсутність віково-статевих, конституційних особливостей, які спричиняють виникнення захворювань.	Спадкова схильність до захворювань. Віково-статеві і конституційні особливості, що впливають на виникнення захворювань.
Організація медичної допомоги (10 %)	Високий рівень медичної допомоги.	Неякісне медичне обслуговування.

Рис. 1.8. Основні фактори формування здоров'я людини

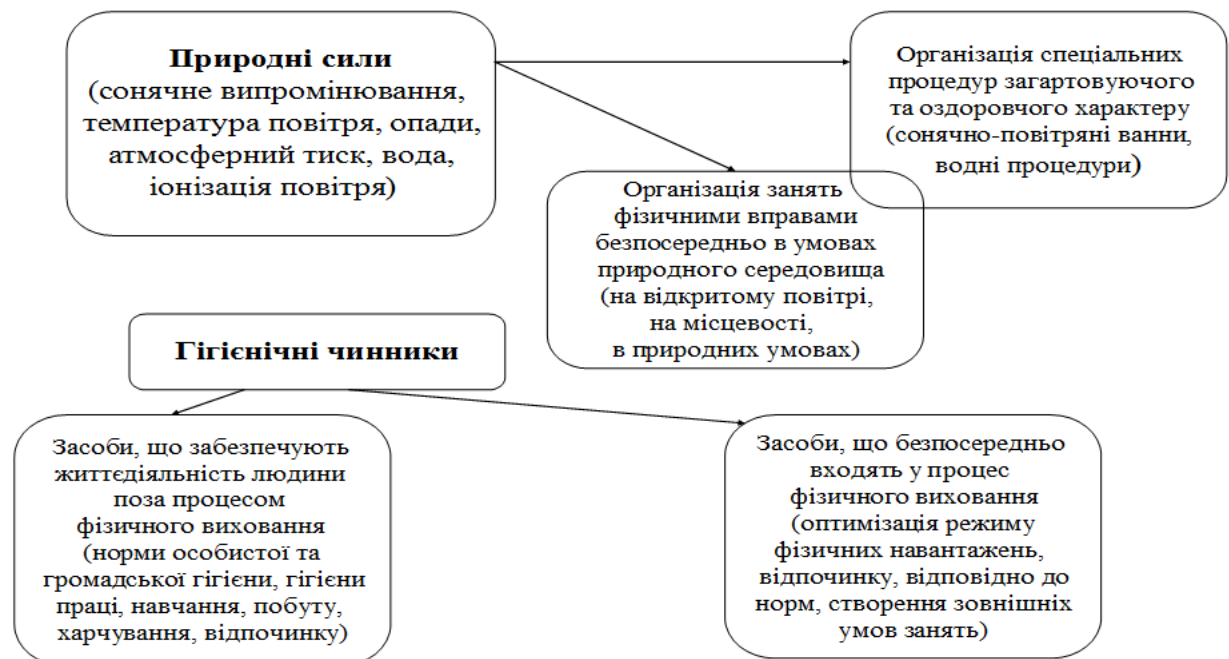


Рис. 1.9. Допоміжні засоби фізичного виховання в системі освіти

У науковій літературі поняття «професійно-прикладна фізична підготовка» (ППФП) трактується неоднозначно.

Я. Зорій трактує професійно-прикладну фізичну підготовку як складний процес цілеспрямованого педагогічного впливу на фізичні, психічні, психофізіологічні та морфофункціональні показники розвитку організму, в результаті якого професійні знання та навички майбутніх фахівців перетворюються в параметри їх готовності до виконання професійних обов'язків [55, с. 23-24].

На думку Р. Раєвського, під професійно-прикладною фізичною підготовкою необхідно розуміти підсистему фізичного виховання, що найкращим чином забезпечує формування й удосконалення властивостей та якостей особистості, які мають суттєве значення для конкретної професійної діяльності [142, с. 256].

Л. Матвеев зазначає, що професійно-прикладна фізична підготовка є прикладно-профільованим процесом фізичного виховання, що організовується в спеціальних навчальних закладах. Багато професій вимагають того, щоб професійно-прикладна фізична підготовка не тільки передувала професійній діяльності, але й постійно супроводжувала її (особливо це стосується військової та правничої галузей) [95, с. 45-46].

Професійно-прикладна фізична підготовка є, як акцентує В. Хомич, «особливим видом діяльності, для якої формування професійно важливих властивостей і якостей особистості та оволодіння знаннями й навичками є не лише результатом, але й метою». На думку автора, «основними способами досягнення мети у професійно-прикладній фізичній підготовці є фізичні вправи, що реалізуються з використанням певної техніки і спрямовані на зміцнення здоров'я, профілактику можливих професійних захворювань; забезпечення високого рівня професійної працездатності; розвиток і вдосконалення професійно важливих психофізичних якостей; формування

знань, умінь і навичок використання з прикладною метою засобів фізичного виховання та спорту» [175, с. 109].

На думку І. Маріонди, професійно-прикладну фізичну підготовку потрібно розглядати у двох аспектах: як особисту професійно-прикладну фізичну підготовку та як спеціальну професійно-прикладну фізичну підготовку. Особиста професійно-прикладна фізична підготовка орієнтує студента на випереджальне формування фізичних якостей і рухових навичок, необхідних у майбутній діяльності. Спеціальна професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється безпосередньо в процесі професійної діяльності та вирішує низку завдань, що забезпечують фізичну готовність до високопродуктивної праці. Саме тому у процесі спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовки застосовуються форми фізичного виховання, спрямовані на використання ефекту активного відпочинку, адаптації організму до фізичних впливів та специфічного виду діяльності [92, с. 59].

О. Зарічанський наголошує, що професійно-прикладна фізична підготовка – «це спеціалізований вид фізичного виховання, метою якого є формування і підтримання необхідного рівня фізичної готовності, що відповідає вимогам конкретного виду професійної діяльності» [49, с. 98].

Таким чином, профілізація фізичної підготовки відповідно до вимог професії зумовила виникнення особливого виду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки, що є складовою частиною системи фізичного виховання.

У дослідженні ми погоджуємося із підходом, запропонованим у дисертаційному дослідженні А. Турчинова [168] і *розглядаємо професійно-прикладну фізичну підготовку як:*

– *компонент фізичного виховання, що підпорядковується усім її законам, закономірностям, принципам і правилам;*

– *спеціальну підготовку до обраної професії, спрямовану на розвиток рухових якостей, що забезпечують високу працездатність і формування рухових навичок.*

До пріоритетних завдань професійно-прикладної фізичної підготовки О. Зарічанський відносить такі:

- виховання соціальної активності особистості, глибокий інтерес до професії і фізичної культури;
- виховання таких морально-вольових якостей як: цілеспрямованість, дисциплінованість, ініціативність, рішучість, витримка;
- формування умінь і навичок оперативного мислення, виразного мовлення, жестикуляції, організаторських і командних дій;
- забезпечення високого рівня професійної працездатності, здатності до розумової роботи, функціонування усіх систем організму;
- зміцнення здоров'я, проведення профілактики можливих захворювань;
- формування професійно важливих психофізичних якостей, здатності дозувати силові навантаження, розвивати витривалість м'язів тулуба, спини і рук; швидкості і точності рухів; усіх видів сенсомоторної реакції; спритності, загальної витривалості, витривалості і стійкості до гіподинамії; емоційної стійкості;
- формування інтегральних якостей особистості та комунікативності [49, с. 98-99].

На думку Е. Маляра, основними завданнями професійно-прикладної фізичної підготовки в системі професійної освіти є такі [91, с. 121]:

- всебічний фізичний розвиток і досягнення високого рівня фізичної підготовки;
- формування спеціальних і психофізичних якостей, які визначають ефективність майбутньої професійної діяльності;
- формування і вдосконалення рухових навичок, необхідних для успішної професійної діяльності;
- підготовка фахівців до роботи в екстремальних умовах праці, характерних для майбутньої діяльності за фахом;
- виховання вольових якостей;
- прискорення оволодіння професією та підготовка до

високопродуктивної професійної діяльності;

– створення умов для активного відпочинку та профілактики фізичної перевтоми засобами фізичної культури і спорту.

Досліджуючи вплив фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості, Р. Стасюк зазначає, що сьогодні фізичне вдосконалення можна розглядати як вузькоутилітарну мету – підвищення дієздатності індивіда в майбутній професійній діяльності [158, с. 90]. Разом з тим фізичне вдосконалення нині є одним із завдань виховання людини, підвищення рівня її особистої культури [153, с. 23]. Соціально зумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалення здоров'я людини повинна трансформуватися в культурну потребу, в прагнення до фізичного вдосконалення [198, с. 39]. Відтак, формування професійно-прикладної фізичної культури особистості є не лише похідним гуманістичного підходу в освіті, але й реалізує Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту [108].

Основними напрямками персоніфікації ППФП є сприяння розвитку професійно значущих фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей та психофізичних функцій; засвоєння рухових умінь, навичок і видів спорту, що мають професійно-прикладне значення; підтримка на належному рівні і відновлення за необхідності професійної працездатності; профілактична і корекційна протидія впливу несприятливих чинників виробництва; формування мотивів, розвиток інтересу і звички до регулярних фізичних занять. Усе це підкреслює змістову особливість професійно-прикладної фізичної культури і можливість застосування всієї сукупності засобів фізичного виховання [107; 168].

Важливою особливістю ППФП є спрямованість на досягнення в процесі навчання і виховання безпосередніх прикладних результатів для обраної професійної діяльності у майбутньому, використання засобів фізичної культури та спорту для підготовки до сучасної висококваліфікованої праці [65; 143].

ППФП повинна передбачати належний рівень:

- надійності функціонування центральної нервової, серцево-судинної, м'язової, дихальної систем, зорового аналізатору та системи терморегуляції майбутніх кваліфікованих робітників;

- розвиток професійно-важливих фізичних якостей (загальної силової витривалості; статичної витривалості; швидкісної витривалості; вибухової витривалості; сили м'язів плечового поясу; координаційних здібностей);

- розвиток спеціальних фізичних якостей (проста реакція розрізнення; реакція вибору; реакція на рухомий об'єкт; реакція спостереження; сенсомоторна координація; здатність швидко оволодівати навичками; здатність швидко і точно діяти руками; ручна моторика; відчуття рівноваги).

Метою фізичного виховання є формування особистості, спрямоване на забезпечення необхідного рівня розвитку життєво важливих рухових навичок і фізичних якостей; загальнолюдських цінностей: здоров'я, фізичного, соціального та психічного благополуччя; виховання інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття навичок здорового способу життя.

Досягнення мети забезпечується реалізацією низки завдань (рис. 1.10) [130].

Найбільше загальними і суттєвими ознаками, що характеризують особливості навчальних закладів і контингенту учнів системи професійно-технічної освіти, є: професійна спрямованість навчальних закладів, відносно короткий термін навчання (1-2-3 роки), специфічне поєднання навчальної і виробничої роботи, і нарешті, певний і єдиний для всіх режим навчання, праці, побуту. Основним контингентом цих навчальних закладів є хлопці і дівчата, які за рівнем свого розвитку відповідають старшому шкільному віку [154].

Фізичне виховання в закладах П(ПТ)О за своєю структурою і функціонуванням багато в чому схоже з системою фізичного виховання в загальноосвітній школі. Проте є ряд специфічних особливостей, які істотним чином визначають зміст і методику занять фізичними вправами з майбутніми фахівцями.

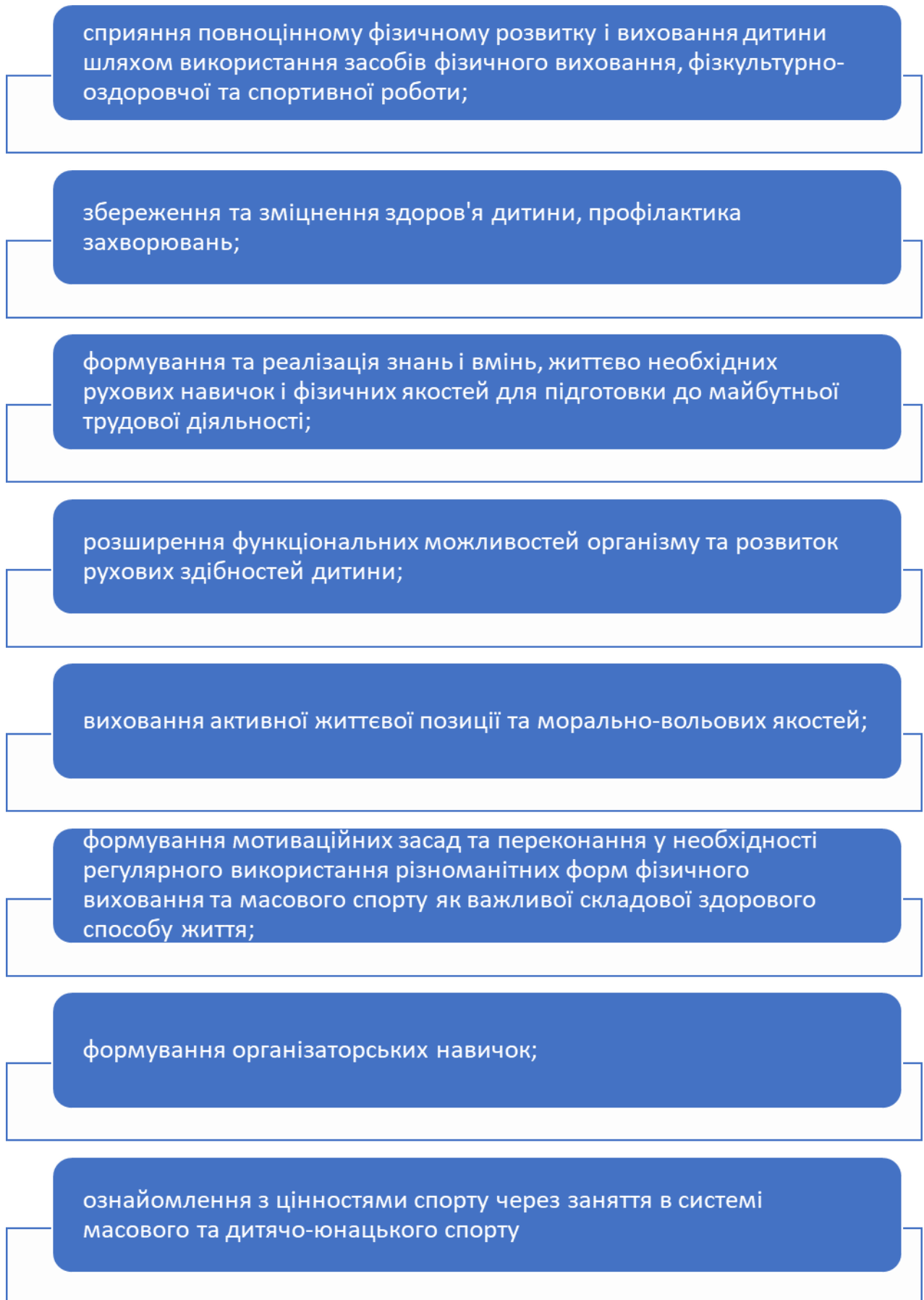


Рис. 1.10. Завдання фізичного виховання учнів

Перш за все, це професійна обумовленість змісту фізичного виховання в закладах П(ПТ)О, в якому найбільш конкретно втілюється принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності [179]. Основними критеріями для відбору навчального матеріалу є:

- відповідність навчального матеріалу сучасному рівню науки, техніки і технології виробництва конкретної галузі або суміжних галузей;
- професійно-політехнічна та професійна спрямованість відповідно характеру виробничої діяльності, професії, об'єктів праці, техніки і технології виробництва;
- необхідність навчального матеріалу для формування світогляду, виховання та розвитку учнів;
- систематичність і доступність;
- взаємозв'язок із змістом профілюючих загальноосвітніх предметів та загальнотехнічних дисциплін;
- інформаційна стійкість і динамічність навчального матеріалу;
- комплексність і універсальність контрольних нормативів;
- поєднання різних видів фізкультурної діяльності;

Зміст предмету «Фізична культура» тісно пов'язаний зі специфікою виробничої діяльності, тому виникає необхідність періодично його оновлювати, у зв'язку з особливостями науково-технічного процесу і тенденціями розвитку наукових знань з тієї чи іншої професії. Це у свою чергу диктує необхідність озброєння учнів прийомами і методами самостійного виймання наукових знань, збільшення частки знань, які вимагають самостійного пошуку відповіді з використанням різних джерел.

Формування навчальних предметів, до складу яких входить і «Фізична культура» у закладах П(ПТ)О з урахуванням професійної обумовленості змісту – це специфічна проблема, яка суттєво відрізняється від проблеми науки і навчального предмету у загальноосвітній школі. Ці відмінності позначаються і на методиці навчання. Форми, методи і засоби навчання несуть на собі специфічний відбиток з позиції зв'язку теорії з практикою,

зв'язку навчання з продуктивною працею, професійної спрямованості всіх навчальних предметів, комплексного характеру виробничого навчання [122].

Спрямованість і особливості змісту занять фізичними вправами обумовлені специфічними вимогами конкретної професії до психічної і фізичної підготовленості фахівця. Ці вимоги значно відрізняються одна від одної залежно від характеру майбутньої трудової діяльності [100].

Для фізичного виховання в закладах П(ПТ)О характерні наступні загальноосвітні завдання:

1. Сприяти гармонійному фізичному розвитку, формування суспільних і особистих уявлень про престижність високого рівня здоров'я і всебічної фізичної підготовленості.

2. Забезпечення учнів знаннями про роль фізичних вправ та гігієнічних факторів для зміцнення здоров'я.

3. Виховання свідомого й активного ставлення до занять фізичними вправами.

4. Збагачення рухового арсеналу учнів і використання позитивного переносу для прискорення процесу оволодіння професією [86].

Суть основних завдань, які вирішуються в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, містить у собі:

– поповнити і удосконалити індивідуальний фонд рухових вмінь, навичок і фізкультурно-освітніх знань, що сприяють засвоєнню обраної професійної діяльності, корисних в ній і необхідних в процесі ППФП в якості її засобів;

– інтесифікувати розвиток професійно важливих фізичних і безпосередньо пов'язаних з ними здібностей (від яких залежить її удосконалення і адекватність поведінки в екстремальних ситуаціях), забезпечити стійкість підвищеної на цьому рівні дієздатності;

– підвищення ступеня резистентності організму по відношенню до несприятливих умов зовнішнього середовища, в яких проходить трудова діяльність, сприяти підвищенню адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я;

– сприяти успішному виконанню загальних завдань, які реалізуються в системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, вольових та інших якостей [217].

На підставі результатів досліджень В. Погодіна визначено, що у сучасних учнів закладів П(ПТ)О сформована психологічна установка на навчання як вимушений або полегшений варіант отримання освіти, переважає негативне ставлення до навчання взагалі й до фізичної культури зокрема у багатьох є віддалене уявлення про специфіку обраної професії. Учні першого року навчання мають низький рівень фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичного стану. Більшість з них не досягає вікових норм, які полягають у антропометричних і фізіологічних показниках [131].

Таким чином, перед закладами професійної (професійно-технічної) освіти постає завдання організації навчального процесу, заснованого на підготовці професійно кваліфікованого та компетентного робітника [107].

За даними Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України учні ЗП(ПТ)О беруть активну участь у всеукраїнських іграх з видів спорту серед учнів, чемпіонатах України з видів спорту серед учнів, всеукраїнських спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходах «Cool Games», «Challenge Fest», «Beach Games», «Combat Games» тощо. Проте, починаючи з 2017 року відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 09 грудня 2015 року № 1045 (зі змінами) «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я населення України є щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення. Так, у 2018/2019 навчальному році оцінювання фізичної підготовленості серед учнівської молоді, у тому числі ЗП(ПТ)О, показало, що 65,1 % учнів у 2018/2019 навчальному році мали недостатній рівень фізичної підготовленості. Протягом 2019/2020 навчального року спостерігалось зниження рухової активності учнівської молоді. У 2020/2021 році ситуація погіршилася через

введення карантинних заходів з спричинених значним поширенням гострої респіраторної хвороби COVID-19. Отже, аналіз реального стану фізичного виховання у ЗП(ПТ)О показує необхідність посилення спрямованості освітнього процесу на збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді.

Актуальним завданням для установ професійно-технічної освіти стає суттєве корегування фізичного виховання, як основного компоненту професійної освіти та організації навчального процесу, заснованого на формуванні фізкультурно-оздоровчої компетентності.

Проблема збереження здоров'я під час професійно-прикладної фізичної підготовки учнів та студентів не нова. Різні її аспекти досліджували Ю. Бойчук [16], А. Мітяєва [102], О. Соколенко [155], В. Успенська [172], С. Халайджі [174] та інші. Науковці зазначають, що сучасний фахівець повинен бути не лише високваліфікованим професіоналом, але й мати високий рівень здоров'я. У такому випадку фізична культура і спорт перетворюються на важливі чинники забезпечення нормального функціонального стану організму, оптимальної інтелектуальної працездатності та формування важливих для професійної діяльності особистісних якостей [102, с. 36].

Як правило, під час професійної підготовки зміни в стані здоров'я не мають вираженого характеру. Однак недбале ставлення студентів до свого здоров'я змушують приділяти більше уваги проблемам розвитку у майбутніх фахівців мотивації до охорони здоров'я.

Разом із заходами медичного і соціально-культурного характеру важливу роль у системі охорони здоров'я майбутніх фахівців має просвітницька, навчальна і виховна робота, що проводиться відповідно до нормативних документів в усіх закладах освіти. Цьому активно сприяють сучасні напрями педагогіки [167].

З початку 90-их років в Україні активно розвивається педагогічна валеологія – наука про закономірності формування, способи оцінки, збереження й зміцнення здоров'я, у тому числі і через спрямованість освіти на формування здорового способу життя. Педагогічну валеологію можна вважати

науковим фундаментом здоров'язбереження [47; 82]. Нині також розробляються засади психогігієнічної антропології (педагогіка дорослих), що розглядає формування людини як єдність процесів розвитку, соціалізації, суб'єктивізації та індивідуалізації, реалізовуваних освітніми системами. Основним завданням психогігієнічної антропології є формування психічних механізмів забезпечення психічного здоров'я [82, с. 9]. Ще один сучасний напрям педагогіки – це розвиток здоров'язберезувальних технологій навчання.

Під здоров'язберезувальними освітніми технологіями в широкому сенсі розуміють технології, використання яких в освітньому процесі сприяє покращенню здоров'я усіх учасників навчального процесу. У більш вузькому розумінні до здоров'язберезувальних технологій належать педагогічні прийоми, методи, технології, які не завдають прямої або непрямой шкоди здоров'ю учасників навчального процесу, забезпечують безпечні умови перебування, навчання та роботи у навчальному закладі [121, с. 32].

Основоположник теоретичної педагогіки Я. Коменський наголошував на необхідності формування міцного здоров'я дітей для реалізації навчальних цілей, він писав: «... навчати дітей можна лише в тому випадку, якщо вони будуть живі та здорові, адже з хворими та хирлявими не досягнеш ніякого успіху, то перша турбота батьків оберігати здоров'я дітей» [66].

Піклуванню здоров'я підростаючого покоління особливої уваги приділяв і радянський уряд ще в 30-ті рр. XX ст., оскільки перед суспільством постала потреба виховання здорових нащадків, гідної молоді зміни, свідомих громадян держави, яким під силу побудувати нову країну, а пізніше відродити після воєнної розрухи.

У своїх роздумах про педагогічну культуру видатний вітчизняний педагог В. Сухомлинський говорив про взаємозв'язок здоров'я і духовного життя дитини: «... треба пам'ятати, що від повноти цього останнього – гордості від успіху, радості виконаного обов'язку, життєрадісних інтелектуальних почуттів – від усього цього величезною мірою залежить здоров'я дитини. Не тільки здоров'я впливає на дух, а й навпаки» [113].

Та варто зауважити, що існуючі на той час підходи до фізичного виховання у закладах освіти не забезпечували у повному обсязі його основного призначення – зміцнення здоров'я і фізичного розвитку молоді. Однією із причин цього був низький якісний склад вчителів з фізичної культури. Так, у низці шкіл заняття з фізичної культури проводили люди без фахової підготовки, у більшості випадків викладали любителі-спортсмени [179].

В Україні за часи незалежності було прийнято низку Національних програм, які визначають цілі та завдання збереження здоров'я дітей, у шкільний курс було введено навчальну дисципліну «Основи здоров'я», метою якої стало формування в учнів свідомого ставлення до свого життя і здоров'я, оволодіння основами здорового способу життя, навичками безпечної для життя і здоров'я поведінки [62; 177]. У 1995 році Україна офіційно приєдналася до участі у міжнародному проєкті «Європейська мережа Шкіл сприяння здоров'ю». У 2003 році була створена національна мережа шкіл сприяння здоров'ю, в основу концепції якої покладено ідеї збереження і зміцнення здоров'я на основі забезпечення умов і механізмів реалізації педагогічної ідеї щодо сприяння здоров'ю; здійснення навчання і виховання в інтересах особи і суспільства, створення сприятливих умов для всебічного розвитку окремої особистості [9].

Навчальна програма «Фізична культура для професійно-технічних навчальних закладів» розроблена в 2013 році відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 року і складена для учнів ПТНЗ які навчаються на базі загальної середньої освіти (після 9 кл.), та повної загальної середньої освіти (після 11 класів) і посилається на навчальну програму для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи (рекомендовано Міністерством освіти і науки України лист від 31.08.10 № 1/11-8297) автор Т. Круцевич та інші.

Метою фізичного виховання учнів є формування у них фізичної культури особистості та здібностей направлених на використання

різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження та укріплення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання, загальна фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка, спортивна досконалість і декількох варіативних модулів (рис. 1.11)

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» заклад освіти формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної, загальнофізичної та професійно-прикладної фізичної підготовки (та спортивної досконалості), передбачених програмою для даного курсу до кожного варіативного модуля.

Предмет «фізична культура» є обов'язковим в кількості двох годин на тиждень під час теоретичного навчання [112].

Реалізація фізичного виховання в закладах П(ПТ)О здійснюється через систему дидактичних компонентів: обов'язковий та позаурочний. В усіх закладах П(ПТ)О, окрім освітньої роботи, проводиться позаурочна фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота (рис. 1.12).

Вивчивши і проаналізувавши підготовку спеціалістів у закладах П(ПТ)О необхідно звернути увагу на те, що окрім занять теоретичного навчання, до переліку яких відносять і фізичне виховання, проводяться і заняття практичного навчання, які організуються як на базі, так і на виробництві. Аналізуючи рисунок 1.12 можна зробити висновки про те, що великий вплив на рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості здобувачів професійної освіти, окрім обов'язкових занять з фізичного виховання, має зайнятість учнів іншими формами та їх участь у різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходах. Комплексне використання всіх форм фізичного виховання має забезпечити впровадження фізичної культури у повсякденний спосіб життя учнівської молоді з метою досягнення оптимального рівня фізичної активності.



Рис. 1.11. Навчальна програма «Фізична культура для професійно-технічних навчальних закладів» (2013)



Рис. 1.12. Форми занять фізичними вправами в закладах П(ПТ)О

Отже, можемо зробити такі висновки щодо особливостей фізичного виховання у закладах П(ПТ)О.

1. Фізичне виховання є складовою освітнього процесу в закладах професійної (професійно-технічної) освіти (П(ПТ)О) і спрямоване на всебічний фізичний та духовний розвиток майбутніх кваліфікованих

робітників, їх підготовку до трудової діяльності, а тому має професійно-прикладну спрямованість – удосконалення фізичних, вольових та інших якостей, важливих для успішного оволодіння обраною професією.

2. За аналізом нормативних документів (навчальні програми і плани підготовки майбутніх кваліфікованих робітників) встановлено, що фізичне виховання у закладах професійної освіти здійснюється відповідно до навчальної програми «Фізична культура для професійно-технічних навчальних закладів» (2013), яку закладам освіти надається право уточнювати з урахуванням різних умов (кліматичні, географічні, матеріально-базові, контингент учнів, профіль професії, традиції регіону).

3. Аналіз практичного досвіду діяльності ЗП(ПТ)О показав, що основними видами фізичного виховання є уроки фізичної культури, які спрямовані на підвищення рівня рухової активності, розширення функціональних можливостей організму учнів, основних фізичних якостей, залучення до спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Аналіз реального стану фізичного виховання у ЗП(ПТ)О показує необхідність посилення спрямованості освітнього процесу на збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді.

4. Систематизація та узагальнення наукових джерел (В. Базильчук, Г. Грибан, В. Завацький, Г. Іванова, С. Канішевський, Р. Поташнюк, Р. Раєвський, В. Романенко, С. Савчук та ін.) засвідчила несформованість у більшості здобувачів професійної освіти потреби піклуватися про власне здоров'я. Виявлено, що найчастіше учні закладів П(ПТ)О не приділяють належної уваги таким ефективним й економічно вигідним засобами оздоровлення, як фізична культура і спорт.

5. У процесі дослідження було конкретизовано уявлення про основні завдання діючої системи фізичного виховання у закладах П(ПТ)О: професійно-прикладна фізична підготовка, зорієнтована на вироблення функціональної стійкості організму до умов майбутньої професійної діяльності, формування прикладних рухових умінь і навичок. Натомість

завдання збереження і зміцнення здоров'я, забезпечення активного відпочинку, мотивації до здорового способу життя та покращення професійної діяльності для себе та оточення дозволяє рекомендувати удосконалити підходи до популяризації фізичної культури серед учнів ЗП(ПТ)О, до розвитку системи фізичного виховання через органічне поєднання її з компонентами здорового способу життя. Це потребує посилення уваги до проблеми формування фізкультурно-оздоровчої компетентності учнів закладів П(ПТ)О.

1.3. Особливості розвитку фізичних здібностей учнівської молоді

Сьогодні, на початку ХХІ ст. спостерігається процес діцелерації (уповільнення темпів розвитку). Сучасні діти по всій сукупності морфологічних характеристик значно поступаються своїм батькам в їх дитинстві, і цей процес, виходячи з припущень антропологів, по всій ймовірності буде продовжуватися. Разом з тим у зв'язку зі стрімкими темпами науково-технічного прогресу наші діти більш інформовані і ерудовані.

Вік у психології – це категорія, що означає якісний специфічний щабель онтогенетичного розвитку, це тимчасові характеристики індивідуального розвитку [34].

Слід підкреслити, що вік не зводиться до суми окремих психічних процесів, це не календарна дата. Вік, за визначенням Л.С. Виготського, - це відносно замкнутий цикл дитячого розвитку, що має свою структуру і динаміку [21]. Тривалість віку визначається його внутрішнім змістом: є періоди розвитку й у деяких випадках «епохи», які рівні одному року, трьом, п'яти рокам. Виділяються хронологічний та психологічний вік, і вони не збігаються. Хронологічний, або паспортний вік – лише координата відліку, та зовнішня сітка, на тлі якої відбувається процес психічного розвитку дитини, становлення його особистості.

У подібних випадках, коли відбуваються істотні зміни у структурі та властивостях явища, ми маємо справу з розвитком. Розвиток, перш за все, характеризується якісними змінами, появою новоутворень, нових механізмів, нових процесів, нових структур.

Кожен вік в людському житті має певні нормативи, за допомогою яких можна оцінити адекватність розвитку індивіда і які стосуються його психофізичного, інтелектуального, емоційного і особистісного розвитку. Перехід до наступного вікового етапу відбувається у формі вікових криз.

В даний час існує розподіл на певні вікові періоди з урахуванням сукупності анатомо-фізіологічних особливостей організму та умов життя, виховання і навчання [125] (рис. 1.13).

Визначення меж цих періодів є умовним, оскільки спостерігається велика варіативність у цьому відношенні [156].

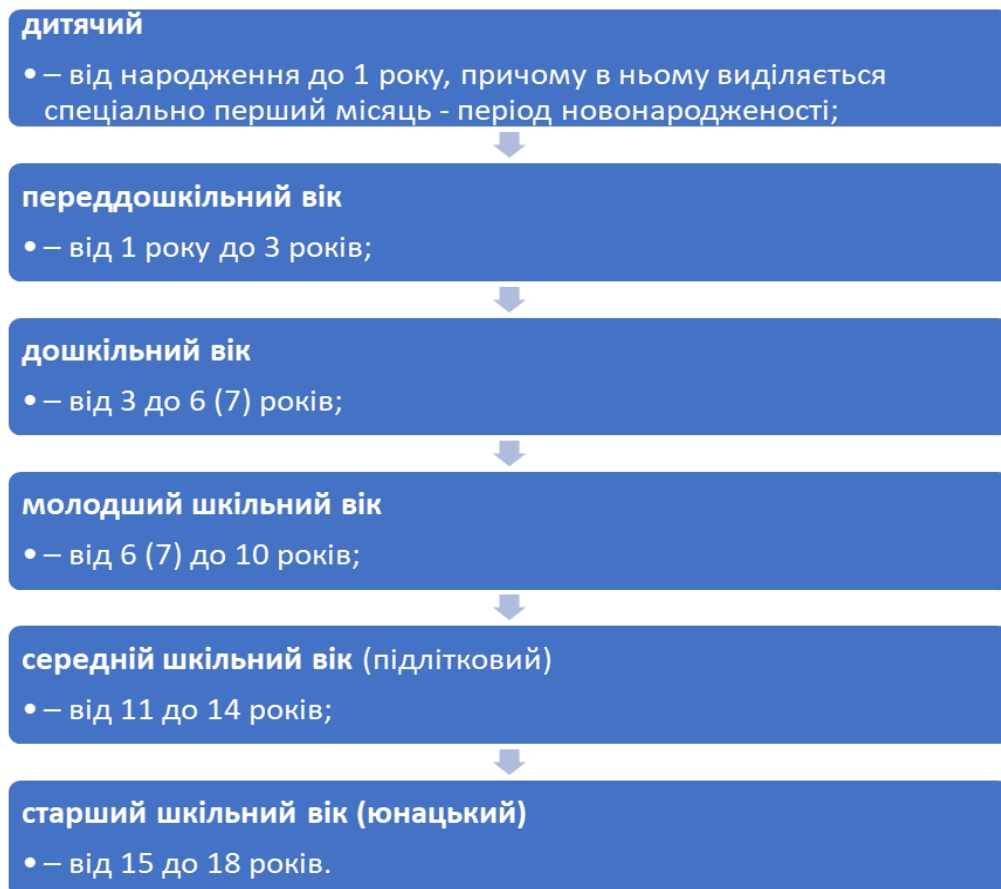


Рис. 1.13. Розподіл на вікові періоди з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей організму та умов життя, виховання і навчання

За схемою вікової періодизації у життєвому циклі людини до досягнення зрілого віку виділяють такі періоди:

- I – новонароджений: 1-10 днів;
- II – грудний вік: 10 днів – 1 рік;
- III – раннє дитинство: 1-3 роки;
- IV – перше дитинство: 4-7 років;
- V – друге дитинство: 8-12 років – хлопчики, 8-11 років дівчатка;
- VI – підлітковий вік: 13-16 років – хлопчики, 12-15 – дівчатка;
- VII – юнацький вік: 17-21 рік – юнаки, 16-20 років – дівчата [120].

Навчання в закладах П(ПТ)О припадає на один із критичних періодів розвитку особистості – підлітковий та ранній юнацький вік. У цей період учнів турбує особиста невизначеність, що починається з моменту закінчення 9-го класу загальноосвітньої школи. Процес навчання в закладі професійної освіти є новим етапом у житті молодої людини, який спонукає її до більшої самостійності й активності в одержанні та засвоєнні знань за умови зростання інформаційного навантаження [93].

Тому нами розглянуто психолого-педагогічні особливості старшого шкільного віку, що впливають на процес формування їх фізкультурно-оздоровчої компетентності, зокрема у додатку А наведено анатомо-фізіологічні особливості здобувачів юнацького віку.

Інтелектуальний розвиток здобувачів професійно-технічної освіти

Одним з найважливіших новоутворень інтелектуальної сфери в юнацькому віці стає розвиток теоретичного мислення. Старшокласники і студенти молодших курсів частіше задаються питанням «чому?», дуже цінують нестандартну форму подачі матеріалу, ерудицію викладача [113].

Другою особливістю інтелектуального розвитку в юнацтві слід вважати виражену тягу до узагальнень, пошуку загальних закономірностей і принципів, що стоять за приватними фактами. Ніхто так, як старшокласники, не любить «великих» теорій і не тяжіє до глобальних, «космічних» узагальнень. Проте широта інтересів, як правило, поєднується в юнацькому

віці з розкиданістю, відсутністю системи і методу в отриманні знань та навичок - інтелектуальним дилетантизмом.

Третьою характерною рисою є поширена юнацька схильність перебільшувати свої інтелектуальні здібності і силу свого інтелекту [119].

Розвиток пізнавальних функцій та інтелекту в юності має кількісну і якісну сторони. Перша відображає той факт, що юнацький інтелект більш швидкий, рухливий, ефективний, ніж інтелект підлітка. Якісні зміни - це зрушення в самій структурі розумових процесів: важливо не те, з якими завданнями справляється юнацький інтелект, а те, яким чином він це робить. Розкид індивідуальних варіантів розумового розвитку в юнацькому віці великий, тому можна зустріти і старшокласників з абстрактним, теоретичним мисленням, і школярів, які справляються з завданнями на конкретному рівні [100].

Розумовий розвиток в юнацькому віці полягає не стільки в накопиченні знань і навичок, зміни властивостей і структури інтелекту, скільки у формуванні індивідуального стилю розумової діяльності – індивідуально-своєрідної системи психологічних засобів, до яких свідомо або стихійно вдається людина з метою найкращого зрівноважування своєї (типологічно обумовленої) індивідуальності з предметними, зовнішніми умовами діяльності.

У пізнавальних процесах це виступає як стиль мислення, який тісно пов'язаний з типом нервової діяльності, темпераменту, умовами виховання і навичками самовиховання. Так, за даними Н. Малкова, старшокласники з інертною нервовою системою в умовах шкільних перевантажень навчаються гірше, ніж власники рухомого типу нервової системи, так як не встигають за швидким темпом викладання. Проте недоліки цього типу можуть компенсуватися іншими її властивостями: так, школярі з інертною нервовою системою краще планують свою діяльність, контролюють її, наполегливіше домагаються необхідного результату, вони більш скрупульозно вникають в

досліджуваний матеріал, володіють інтелектуальною дисципліною і волею [55].

Психологічні та соціальні особливості розвитку учнівської молоді подані у додатках Б та В відповідно.

Особливості розвитку фізичних якостей

У повсякденному житті, на виробництві і практично в усіх видах спорту важливою передумовою ефективної діяльності є фізичні можливості людини.

У процесі формування фізичної культури особистості відбувається не тільки придбання рухових вмінь і пов'язаних з ними знань, але й розвиток фізичних якостей учнів [56].

Фізичні якості – це розвинені у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, котрі визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності [61].

Для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за можливо менший відрізок часу – швидкість; для тривалого і ефективного виконання будь-якої фізичної роботи – витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість; для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно зі зміною умов навколишнього середовища, в якій вона проходить, необхідні спритність, а для збереження раціонального положення тіла потрібна координація. Особливо великого значення фізичні якості набувають у змагальній і професійній діяльності [210].

Більшість фізичних якостей людини у процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. В деякі роки та чи інша якість має дуже високі темпи приросту. Ці вікові періоди можуть чергуватися з роками дуже малого приросту якості або навіть спаду її показників. Тому дуже важливо не упустити найбільш сприятливі вікові періоди для розвитку й удосконалення конкретних фізичних якостей, тому що згодом зробити це буде набагато складніше [45].

Юнацький вік – сприятливий для розвитку силових здібностей людини. Найбільш високими темпами збільшуються показники сили великих м'язів, тулуба, стегна, гомілки, стопи. Найбільш сприятливими періодами розвитку сили у хлопців та юнаків вважається вік від 13-14 до 17-18 років, а у дівчат від 11-12 до 15-16 років. В цей період силові здібності в найбільшій ступені піддаються цілеспрямованому впливу. Хоча абсолютні найбільші показники сили різних груп спостерігаються частіше за все у людей 25-30-річного віку, але відомо чимало випадків, коли рівень світових досягнень підкорювався юнакам і дівчатам у 15-16 і 17-18 років. На період від 15 до 17 років також припадає зростання темпів розвитку відносної сили. Силова витривалість юнаків має високі темпи приросту від 13 до 18 років. Для старшого шкільного віку характерними є найбільш високі темпи приросту сили згиначів передпліччя від 14 до 17 років приріст складає 50%, а приріст сили розгиначів тулуба в старшому шкільному віці складає 45,9%. До 10-11-річного віку величини приросту абсолютної сили у дівчаток і хлопчиків майже не відрізняються. Починаючи з 12 років, м'язова сила у дівчат зростає повільніше, ніж у хлопців. Рівень силових здібностей визначається не лише віковими і половими особливостями. Він сильно хитається в доволі широких межах у залежності від індивідуальних відмінностей дітей, характеру рухової активності, занять конкретними видами спорту та інших обставин [92].

Розвиток швидкісних здібностей в цей віковий період виражене не так яскраво, як розвиток сили. До цього віку фактично наступає стабілізація результатів у показниках швидкості простої реакції та максимальної частоти рухів. Швидкість бігу на короткі відстані у юнаків покращується з 15 до 17-18 років, але не в такому темпі, як у попередні роки, тому заняття різними видами спорту або цілеспрямоване застосування вправ позитивно впливає на швидкісні здібності. За рівнем розвитку швидкісних здібностей юнаки починають випереджати дівчат, особливо у показниках швидкості цілісних рухових дій [112].

Різні показники витривалості (загальної, швидкісної, силової) хоча й меншими темпами, у хлопчиків продовжують покращуватися також у середніх і старших класах. У дівчат же при переході від середнього до старшого шкільного віку приріст різних показників витривалості різко уповільнюється, зупиняється або навіть погіршується. Такі коливання обумовлені ростом неактивної маси тіла у період статевого дозрівання і звичайно, відсутністю тренування даного типу витривалості у школі або вдома. Наприклад, статична витривалість м'язів черевного пресу і згиначів стегна у хлопчиків, хоча й нерівномірно, збільшується з 7 до 17 років, а у дівчат зростає лише до 11-12 років, згодом ці показники поступово знижуються до рівня семирічних. Однак витривалість м'язів спини у дівчаток рівномірно зростає аж до 17 років. Спеціальні вправи і умови життя суттєво впливають на зростання витривалості. У тих хто займається різними видами спорту на витривалість показники цього рухового показника значно перевершують аналогічні результати тих, хто не займається спортом [95].

На відміну від інших фізичних здібностей, які протягом шкільного віку можуть покращуватися у декілька разів, гнучкість починає регресувати уже з перших років життя, що пов'язане з поступовим окостенінням хрящових тканин, зменшенням еластичності зв'язок. До 13-16 років завершується формування суглобів. Після 15-17 років розвиток рухливості у суглобах йде з великими труднощами але дослідження Л. Семенова, Б. Сермеєв, (1991) показують, що середній та старший шкільний вік є сприятливим для спрямованого розвитку та удосконалення активної рухливості у суглобах. Заняття різними видами спорту та з раціонально підібраними вправами позитивно впливають на покращення показників рухливості з віком. Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності та еластичності м'язів, зв'язок та сухожиль, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм [155].

Координаційні здібності розглядаються як можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління рухами за параметрами правильності, швидкості, раціональності та винахідливості. У різні вікові періоди спостерігається нерівномірність у розвитку окремих видів координаційних здібностей. Найбільш високе представництво сенситивних періодів розвитку координаційних здібностей встановлено для молодшого та першої половини підліткового віку, але поліпшення їх відбувається до 15-16 років. У цьому віці їх рівень розвитку наближається до показників дорослої людини. У період 16-17 років продовжується вдосконалення рухових координацій, а диференціювання м'язових зусиль досягає максимального рівня. Застосування багатосторонніх та варіативних координаційних вправ сприятиме подальшому розвитку координаційних здібностей [145; 205].

Отже, вивчаючи особливості учнівської молоді необхідно зазначити, що саме юнацький вік, який припадає на період навчання в закладі П(ПТ)О, являє собою період прийняття відповідальних рішень, що визначають усе подальше життя людини: вибір професії і свого місця в житті, вибір сенсу життя, формування світогляду і життєвої позиції, вибір супутника життя, створення своєї сім'ї та інше. Саме в цей період відбувається усвідомлення своїх цілей, життєвих устремлінь, вироблення життєвого плану. Юнацький вік – найсприятливіший період для розвитку фізичних якостей людини.

Висновки до розділу 1

У розділі виявлено стан розробленості проблеми формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

На основі аналізу наукових джерел з підготовки конкурентоспроможного кваліфікованого робітника (Е. Вільчковський, Ю. Зіньковський, Ю. Козерук, В. Кремень, Н. Ничкало, В. Радкевич, О. Щербак та ін.) підтверджено необхідність модернізації системи

професійно-технічної освіти та упровадження нових моделей навчання. З'ясовано специфіку компетентнісного підходу (С. Бондар, І. Єрмаков, О. Овчарук, О. Пометун, О. Локшина, О. Савченко, С. Трубачова, Л. Паращенко, Г. Фрейман, В. Циба та ін.) як засадничого для модернізації системи професійної (професійно-технічної) освіти.

Узагальнення і систематизація наукових джерел уможливили висновки, що: фізичне виховання є складовою освітнього процесу в ЗП(ПТ)О і спрямоване на всебічний фізичний і духовний розвиток майбутніх кваліфікованих робітників, їх підготовку до трудової діяльності, а тому має професійно-прикладну спрямованість – удосконалення фізичних, вольових та інших якостей, важливих для успішного оволодіння обраною професією; реформування системи професійно-технічної освіти безпосередньо впливає на модернізацію процесу фізичного виховання.

За результатами наукових розвідок (В. Базильчук, Г. Грибан, В. Завацький, Г. Іванова, С. Канішевський, Р. Поташнюк, Р. Раєвський, В. Романенко, С. Савчук та ін.) підтверджено несформованість у більшості здобувачів професійної освіти потреби піклуватися про власне здоров'я, про що додатково свідчить щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення: у 2018/2019 н.р. виявлено, що 65,1% учнів мали недостатній рівень фізичної підготовленості, а в 2020/2021 н.р. ситуація погіршилася через карантинні заходи COVID-19. Обґрунтовано (В. Базильчук, Г. Грибан, В. Завацький, Г. Іванова, С. Канішевський, Р. Поташнюк, Р. Раєвський, В. Романенко, С. Савчук та ін.) можливість збереження і зміцнення здоров'я майбутніх кваліфікованих робітників через розвиток у них прагнень здорового способу життя для забезпечення успішності професійної діяльності, формування знань про способи й методи підтримки власного фізичного та психічного здоров'я, популяризацію фізичної активності й урізноманітнення занять фізичною культурою серед учнів ЗП(ПТ)О у процесі їхньої професійної підготовки.

РОЗДІЛ 2.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ КВАЛІФІКОВАНИХ РОБІТНИКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

2.1. Сутність і структура фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників

Велике значення для підвищення ефективності процесу фізичного виховання має визначення основних мотивів і потреб до занять фізичними вправами [149]. Ряд авторів [66; 92; 147] стверджують, що мотиваційна сфера піддається формуванню у процесі соціального, психологічного, інтелектуального та рухового виховання. Відомо, що відношення здобувачів освіти до фізичного виховання і спорту, обсяг рухової активності закладаються ще у шкільний період. І в учнівське життя вчорашні школярі приходять з не повністю сформованим розумінням того, що фізичне виховання виступає важливою умовою реалізації професійних планів та збереження здоров'я.

Щодо питання формування компетентності в певній галузі С. Занюк [55] зазначає, що важливим мотиваційним фактором у багатьох видах діяльності (навчальній, фізкультурно-оздоровчій, спортивній та ін.) є оцінка своїх здібностей і своєї компетентності, впевненість у своїх можливостях виконати певне/конкретне завдання. Віра в свої здібності впливає на мотивацію і продуктивність діяльності [102].

Компетентність вважається науковцями-педагогами складним педагогічним явищем. Європейськими експертами пропонуються така структура компетентності особистості (рис. 2.1) [50; 106].

Успіх формування компетентності залежить від зрозумілості мети, яку особистість ставить перед собою, від зрілості мотивів, що спонукають до її

оволодіння, від ставлення молодого фахівця до свого здоров'я, від загальної та спеціальної фізичної підготовки тощо [126].



**Рис. 2.1. Структура компетентності особистості
(за європейськими експертами)**

Формування компетентності передбачає:

- забезпечення знаннями про способи діяльності;
- реальне застосування знань у практичній діяльності;
- інтеріоризацію мотивації та індивідуальний підхід;
- забезпечення наступності програм навчання [126].

Автори видання «Професійна компетентність педагога» вважають, що можна виділити ряд аспектів компетентності:

- змістовний – знання, досвід, уміння, повноваження;
- предметний – конкретна сфера життєдіяльності, де вона проявляється;
- рівневий – орієнтація на визначену повноту знань, досвіду, умінь, повноважень (що дозволяє говорити про відповідну міру компетентності);

– юридично-правовий – фіксована можливість займатися певною професійною діяльністю (і, відповідно, - потрібною для цього мірою компетентності) в тих чи інших законодавчих актах;

– особистісний – включає самооцінку людини своєї відповідності цим вимогам («відповідаю», «підходжу») і її активна діяльність у досягненні визначених цілей та результатів [22].

Сутність професійної компетентності та різні аспекти її формування розглядають Р. Гуревич [40], Е. Зеер [51], І. Зимня [53], І. Зязюн [56], В. Лозова [83], А. Хуторський [176], О. Шемет [209] та інші. У результаті аналізу їх праць робимо висновок, що професійна компетентність є показником якості підготовки фахівця і визначає його поведінкові якості на ринку праці.

Будь-яка професійна діяльність вимагає сформованості у фахівців фізкультурно-оздоровчої компетентності, яку можна розглядати як один із складників професійної компетентності [14; 97].

Аналіз сучасних підходів до означеної наукової проблеми показав, що на сьогоднішній день висвітлені лише певні її аспекти, а саме: навчально-методичне забезпечення (Н. Башавець, І. Бельський, Ю. Думанський та ін.); формування здоров'язберезувальної компетентності учнів та студентів (О. Воронін, Є. Глебова та ін.); підвищення функціональних резервів організму студентів у процесі м'язової діяльності (Д. Давиденко, О. Давидов, Л. Долженко, О. Дрозд, О. Приймаков, М. Філіппов, М. Хорошуха та ін.).

Зупинися більш детально на питанні визначення сутності здоров'язберезувальної компетентності, оскільки дослідженню цього поняття присвячено значну кількість досліджень і воно є близьким до проблеми нашого дослідження.

Визначенню сутності здоров'язберезувальної компетентності, осмисленню й розкриттю її впливу на якість життя та розвиток особистості, присвячено дослідження Т. Бойченко [15], Е. Вайнера [18], О. Ващенко [20], Д. Вороніна [30], В. Чернявського [196] та інших. Українські науковці

вважають здоров'язбережувальну компетентність однією із базових компетентностей, що мають бути сформовані в людини [67, с. 86-90].

Д. Воронін трактує здоров'язбережувальну компетентність як «інтегральну, динамічну рису особистості, що виявляється у здатності організувати здоровий спосіб життя й регулювати здоров'язбережувальну діяльність; адекватно оцінювати свою поведінку, а також вчинки й погляди навколишніх; зберігати та реалізовувати власні здоров'язбережувальні позиції у різних, зокрема несприятливих умовах, виходячи з особисто усвідомлених та засвоєних моральних норм і принципів, а не за рахунок зовнішніх сил; протистояти негативному натиску, протидіяти впливам, що суперечать внутрішнім установкам, поглядам і переконанням, активно їх перетворювати, самостійно приймати моральні рішення» [30, с. 8]. Науковець зазначає, що поняття «здоров'язбережувальна компетентність» також можна визначити як певний рівень медично-валеологічної грамотності, стан соціального благополуччя, ступінь розвитку творчих сил, фізичних, психічних і розумових здібностей людини, виражених в організації її діяльності та ставленні до самої себе, до інших людей, до природи [30, с. 8]. Разом з тим здоров'язбережувальна компетентність передбачає не тільки медично-валеологічну інформативність, але й застосування здобутих знань на практиці, володіння методиками зміцнення здоров'я й запобігання захворюванням [30, с. 8]. Оскільки невід'ємним компонентом здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців є спрямованість на збереження і зміцнення здоров'я, Д. Воронін зазначає, що її формування потребує наявності у студентів стійкої мотивації до здорового способу життя і здійснення здоров'язбережувальних заходів [30, с. 9].

А. Карабашева визначає здоров'язбережувальну компетентність як результат навчально-виховної роботи, що передбачає здатність учнів до здійснення здорового способу життя; розуміння небезпеки куріння, алкоголізму, наркоманії; застосування правил особистої гігієни, фізичної культури; відповідальності за свій стан здоров'я [144, с. 8].

На думку Н. Тамарської, здоров'язбережувальна компетентність виявляється під час проведення профілактичних здоров'язбережувальних заходів і застосування здоров'язбережувальних технологій [110, с. 11].

Е. Вайнер характеризує здоров'язбережувальну компетентність як усвідомлення людиною цінності здоров'я у низці життєвих пріоритетів і дбайливе ставлення до нього [18, с. 70-71]. Разом з тим В. Колбанов визначає здоров'язбережувальну компетентність не лише як обізнаність про збереження здоров'я, але і як динамічний стереотип поведінки, вироблений на основі істинних потреб, що сприяють здоров'язбереженню і визначають дбайливе ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших людей [24, с. 68].

О. Ващенко визначає здоров'язбережувальну компетентність як комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, спрямованих на збереження і зміцнення свого здоров'я та здоров'я навколишніх. Формувати цю компетентність допомагає емоційний комфорт на занятті, розв'язання завдань валеологічного змісту, проведення валеопауз, хвилин рухової активності, використання парт – конторок, ароматерапія та інше [20, с. 2].

На думку Н. Анікеєвої, здоров'язбережувальна компетентність – це інтегративне особистісне новоутворення, що забезпечує формування, збереження і зміцнення здоров'я за наявності валеологічних знань, творчого осмислення принципів здорового способу життя, розкриття своїх потенційних здібностей і можливостей [2, с. 6].

Поняття «здоров'язбережувальна компетентність» В. Химинець розуміє як здатність студента зберігати фізичне, соціальне, психічне та духовне здоров'я – своє та навколишніх [174].

Наступним поняттям, близьким за значенням до проблеми дослідження, є поняття «валелогічна компетентність».

Проблема формування валеологічної компетентності у студентської молоді знайшла своє відображення у працях О. Маджуги [104], В. Піщуліна [127] та інших.

Так, у розробленій В. Піщуліним моделі випускника ЗВО валеологічна компетентність розглядається як складова особистісної компетентності фахівця будь-якого профілю. Під нею автор розуміє наявність знань і вмінь збереження й дотримання здорового способу життя [127, с. 22-27].

На думку О. Маджуги, валеологічна компетентність фахівця – це результат становлення валеологічної культури особистості, що виражається у здатності й готовності реалізувати отримані знання про здоров'я в повсякденному житті і професійній діяльності [104, с. 235-236].

Отже, поняття здоров'язбережувальна та валеологічна компетентність науковцями розуміється переважно як сукупність фізичних та інтелектуальних якостей людини, необхідних для самостійного й ефективного вирішення завдань збереження здоров'я.

Із поняттям «фізкультурно-оздоровча компетентність» пов'язане поняття «здоров'язбережувальні технології», яке зокрема А. Мітяєва визначає як комплекс засобів та заходів, спрямованих на зміцнення психофізичного та психологічного здоров'я дітей [102; с. 66].

Отже, вивчаючи питання формування компетентностей у сфері фізичної культури і спорту, можна визначити декілька шляхів його розв'язання:

– «фізкультурна компетентність» – є системно організованою інтегральною характеристикою людини, яка обумовлена предметним змістом фізичної культури як специфічного виду людської діяльності і властивостями особистості як суб'єкта цієї діяльності, та визначає готовність і здатність до її ефективного застосування при вирішенні життєвих і професійно значущих проблем [42];

– «фізкультурно-оздоровча компетентність» – внутрішні, потенційні, приховані психологічні новоутворення: знання, мотиви, уподобання, інтереси, уміння, навички, програми дій, система цінностей, ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, які виявляються у методичній

компетентності з упровадження і передачі їх іншим членам суспільства, зокрема у процесі професійної діяльності та сім'ї [37];

– «здоров'язберігаюча компетентність» інтегральна якість особистості, яка проявляється у загальній здатності та готовності до здоров'язберігаючої діяльності, що ґрунтується на інтеграції знань, умінь, навичок, ціннісних ставлень особистості, спрямованих на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [64]. Вона охоплює низку життєвих навичок(компетентностей), що сприяють здоровому способу життя.

– «фізкультурно-спортивна компетентність» складова частина фізичної культури особистості, яка характеризується усвідомленням і прийняттям цінностей фізичної культури для збереження і зміцнення індивідуального здоров'я, включеності у фізкультурно-спортивну діяльність «для себе» і трансляції цінностей фізичної культури «для інших» - в практику професійної діяльності керованого колективу [110].

У результаті аналізу різних тлумачень в роботі фізкультурно-оздоровчу компетентність майбутніх кваліфікованих робітників будемо розміти як особистісну якість кваліфікованих робітників, набуту в процесі фізичного виховання, яка інтегрує в собі знання про способи збереження й підвищення рівня власного здоров'я засобами фізичного виховання, практичні уміння щодо використання засобів фізичного виховання для корекції/зміцнення фізичного, психічного і функціонального стану здоров'я, здатності до оцінювання і контролю за власним здоров'ям.

Серед науковців існує велика кількість думок щодо структури компетентності. Також, по-різному науковці трактують і саме поняття «структура компетентності». Зокрема, Н. Кузьміна розуміє під структурою компетентності ієрархію знань й умінь [77], а А. Маркова [93] і Е. Зеєр [51] – ознаку, що сприяє досягненню високого рівня професійної майстерності.

Структура компетентності залежить від предметної галузі її використання. Відповідно, науковці виокремлюють різні структурні

компоненти компетентності. Н. Морєва, досліджуючи професійну компетентність, виділяє в її структурі змістовий, діяльнісний та особистісний компоненти [105, с. 152]. Саме до останнього вона відносить феномен здоров'язберезувальної компетентності [104, с. 54-56].

Т. Бондаренко у структурі здоров'язберезувальної компетенції вчителя виділяє когнітивний, емоційно-ціннісний та практично-діяльнісний компоненти [17, с. 171-173]. Дослідниця зазначає, що когнітивний компонент здоров'язберезувальної компетенції передбачає наявність знань про сутність понять «здоров'я» і «здоровий спосіб життя»; основні показники здоров'я людини (фізичного, психічного, психологічного, соціального і духовного); властивості організму людини; санітарно-гігієнічні вимоги до організації навчально-виховного процесу; чинники, що впливають на здоров'я. Емоційно-ціннісний компонент здоров'язберезувальної компетенції відображає інтерес до проблеми збереження здоров'я, мотивацію до розвитку здоров'язберігаючих якостей, переконання у необхідності збереження здоров'я. Діяльнісний компонент здоров'язберезувальної компетенції передбачає володіння уміннями і прийомами діяльності, які забезпечують формування переконань у необхідності дбайливого ставлення до свого здоров'я, а також уміння вивчати, аналізувати та оцінювати стан власного здоров'я та здоров'я інших людей, прогнозувати можливі зміни стану здоров'я [17, с. 217-219].

О. Бусигін і В. Пентюхін розглядають здоров'язберезувальну компетенцію учнів як синтез чотирьох груп компетенцій – фізіологічних, соціально-психологічних, гносеологічних і акмеологічних. До фізіологічних науковці відносять ставлення особистості до життя, харчування, алкоголю, куріння, фізичного розвитку, психоактивних засобів, знання законів збалансованого харчування, законів фізичного розвитку і правил здорового способу життя, знання норм споживання алкоголю і куріння, уміння вивчати власний спосіб життя та проводити самооцінку фізичного розвитку. До соціально-психологічних компетенцій автори віднесли ставлення учнів до

загальнолюдських цінностей, навколишнього середовища, ноосферних норм поведінки людей Землі, ставлення до страху і власного тривожного стану, уміння «любити себе», знання позитивних і негативних сторін страху і володіння методиками стресостійкості. Третю групу складають гносеологічні компетенції – сучасне розуміння суті здоров'я, знання теорії здоров'я здорової людини на всіх трьох рівнях, знання законів розвитку пам'яті, розуму. До акмеологічних компетенцій науковці віднесли ставлення до штучної краси, популярності і слави, досягнень у спорті і мистецтві, знання законів збереження здоров'я і ознак мудрості людини, меж втручання в будову тіла естетичної медицини [29, с. 586].

Аналіз й узагальнення науково-педагогічних праць, у яких досліджується структура компетентності, дозволив нам визначити структурні компоненти фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників: *когнітивний, діяльнісний та особистісний*.

Когнітивний компонент передбачає наявність знань про здоров'я та методи й засоби фізичного виховання для його формування, збереження і зміцнення. В. Паламарчук стверджує, що знання поділяють на емпіричні, теоретичні та квазіметричні. Вважається, що перший тип знань формує емпіричне мислення, другий – теоретичне, третій – конструктивно-прикладне. Поділ знань та їх функцій, звичайно, є умовним. Слід розуміти, що знання самі по собі не визначають рівня розвитку інтелекту [120, с. 62]. Найбільший інтерес у контексті дослідження складають психологічні компоненти системи знань, які виділяє Н. Кузьміна [77, с. 23]. До них належать такі знання:

– диференціально-психологічні (знання про особливості засвоєння здоров'язберезувальної інформації, що обумовлені індивідуальними особливостями майбутнього фахівця);

– соціально-психологічні (знання про особливості здоров'язберезувальної діяльності навчальної групи);

– аутопсихологічні (знання про переваги і недоліки власної здоров'язберезувальної діяльності, особливості своєї особистості та її характерні якості).

Фізкультурно-оздоровчі знання формуються під час освітнього процесу, який передбачає визначення мети і завдань майбутньої професійної діяльності і залежно від цього планування здоров'язберезувальної діяльності, аналіз її результатів та корекцію цієї діяльності [97]. До таких знань ми відносимо розуміння:

– сутності «здоров'я» як цінності конкретної людини і суспільства в цілому;

– особливої значущості здоров'я для здійснення професійної діяльності;

– сутності понять соціальне, фізичне, моральне, духовне здоров'я людини, колективу і суспільства;

– сутності і складників здорового способу життя;

– шляхів, методів, прийомів і засобів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я і працездатності засобами фізичного виховання та спорту;

– уявлення про якість здоров'я та якість життя як чинники ризику, що негативно впливають на здоров'я;

– уявлення про вплив соціальних та екологічних умов на якість здоров'я;

– уявлення про способи мінімізації ризиків в складних чи специфічних умовах виконання професійної діяльності;

– вплив фізичних вправ та видів спорту на функціонування різних систем організму та його стан в цілому.

Діяльнісний компонент фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників передбачає формування системи умінь використовувати фізкультурно-оздоровчі знання для збереження свого

здоров'я, підвищення рухової активності та розв'язання професійних завдань.

Успішність здоров'язбережувальної діяльності майбутнього фахівця залежить від того, наскільки він володіє способами цієї діяльності, тобто системою умінь і навичок, що забезпечують її ефективність.

Для виконання професійних завдань та функцій майбутній фахівець повинен вміти аналізувати мету і завдання професійної підготовки, планувати і продуктивно здійснювати здоров'язбережувальну діяльність, аналізувати отримані результати. Сформованість цих умінь сприяє розвитку професійного мислення, формуванню глибоких знань про збереження здоров'я майбутнього фахівця. Також сюди відносяться вміння усвідомленого проектування фізкультурно-оздоровчих дій та їх результатів, оцінка досягнутого результату та його зіставлення їх з поставленою метою [155].

Діяльнісний компонент фізкультурно-оздоровчої компетентності забезпечує ефективне управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю через її аналіз, цілеспрямоване моделювання умов і засобів удосконалення на основі синтезу теоретичних знань та емпіричного досвіду; передбачає формування на практиці певних умінь у сфері збереження та зміцнення здоров'я, сприяє готовності до практичної діяльності та досягнення професійного зростання, здатність до реалізації знань на практиці через сформовану систему навичок і умінь, фундаментально-прикладних дій та операцій; володіння сучасними засобами психофізичної діагностики стану здоров'я і вміння їх застосовувати на практиці, вдосконалення способів збереження здоров'я; відображає ступінь розумової та фізичної активності, самостійності, наполегливості щодо збереження та зміцнення власного здоров'я; володіння досвідом творчого використання фізкультурно-спортивної, оздоровчої діяльності для збереження й зміцнення здоров'я та досягнення життєвих і професійних цілей; вміння організувати й провести фізкультурну роботу.

Результатом формування діяльнісного компоненту є оволодіння необхідними вміннями та навичками реалізації фізкультурно-оздоровчих дій, які відображають особистісну спрямованість до здорового способу життя, ціннісне ставлення особистості до стану власного здоров'я, постійний самоконтроль і саморозвиток.

Особистісний компонент фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників виявляється в умінні свідомо контролювати свою поведінку, рівень власного фізичного розвитку та особистісні досягнення у галузі фізичної культури та спорту. Ці якості особистості дозволяють ефективно та адекватно здійснювати розвиток і саморозвиток майбутнього фахівця, сприяють творчому підходу до здоров'язбережувальної діяльності та досягненню її максимальної ефективності та результативності. Відповідно особистісний компонент включає в себе здоров'язбережувальну спрямованість поведінки (суб'єкт, що має певні переконання), сформованість у майбутнього фахівця валеопрограми поведінки, що включає самоконтроль, самокорекцію і самооцінку (програма поведінки за Л. Лаптевим), сформованість готовності до здоров'язбережувальної діяльності (об'єкт поведінки).

Особистісний компонент також виявляється в усвідомленні цінності здоров'я та необхідності його збереження, в турботі про своє здоров'я та здоров'я інших людей, у мотивації до збереження здоров'я. Якщо розуміти збереження здоров'я як свідому і регульовану самою людиною діяльність, то у процесі навчання потрібно формувати її суб'єктивні передумови, тим більше, якщо мова йде про дорослих людей. Зберегти своє здоров'я в умовах професійної діяльності можуть тільки вони самі, педагоги мають лише вплинути на їхню мотивацію, сформувати ціннісні орієнтації та переконання. Процес формування ціннісних орієнтацій подібний до виховання, мета якого полягає в розвитку мотиваційної та ціннісної сфери людини.

Крім того, цей компонент передбачає сформованість ідивідуально-психологічних якостей, важливих для майбутнього фахівця. До таких якостей

ми відносимо відповідальність, емоційно-вольову стійкість, вимогливість, дбайливість, дисциплінованість. Відповідальність – це інтегрована особистісна якість, що виявляється у веденні здорового способу життя, дотриманні правил гігієни, готовності відповідати за свої вчинки стосовно збереження здоров'я [138, с. 36]. Емоційно-вольова стійкість – це характеристика особистості, що забезпечує її готовність протидіяти стресам. Вона передбачає здатність витримувати надмірні навантаження та емоційні напруження, а також здатність зберігати високий рівень активності [197, с. 79]. Вимогливість – це якість, що допомагає сформувати фізкультурно-оздоровчі уміння і навички, виховує почуття відповідальності за своє здоров'я, тренує волю, формує людську гідність, уміння чинити опір спокусам і переборювати їх. Вона допомагає досягнути високого рівня компетентності. Дбайливість – це якість особистості, яка формується під час трудової діяльності і виявляється в ситуаціях, коли людина здійснює заходи для відновлення свого здоров'я. Дбайливість допомагає планувати здоров'ябезпечні способи діяльності і тісно пов'язана з такими особистісними якостями, як бережливість і раціональність. Дисциплінованість – це вияв високої моральності, що веде до перемоги над самим собою; обов'язкове для всіх підпорядкування порядку і правилам; знання і постійне виконання своїх обов'язків щодо здорового способу життя [77, с. 68].

Отже, формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання розуміємо як цілеспрямований спеціально побудований освітній процес ППФП, що потребує розвитку мотивації на збереження й зміцнення власного здоров'я як цінності, збагачення знань про збереження і підвищення рівня здоров'я засобами фізичного виховання та вплив фізичних вправ та видів спорту на організм, вмінь щодо використання засобів фізичної культури для корекції фізичного та функціонального стану і зміцнення здоров'я, а також вмінь діагностування рівня здоров'я через зв'язок фізичної та розумової працездатності.

Отже, нами визначено сутність і структуру фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання, що відображає сформованість системи знань про збереження і підвищення рівня здоров'я засобами фізичного виховання, вплив фізичних вправ на організм (когнітивний компонент); практичних умінь щодо використання засобів фізичної культури для корекції фізичного та функціонального стану і зміцнення здоров'я (діяльнісний компонент); здатності до оцінювання і контролю рівня власного здоров'я через зв'язок фізичної та розумової працездатності (особистісний компонент).

2.2. Критерії та показники оцінювання сформованості компонентів фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання

У енциклопедичних виданнях критерій трактується як ознака, на основі якої робиться оцінка, визначення чи класифікація; мірило для оцінки предмета чи явища [44, с. 149]; підстава для оцінювання або класифікації чогось [111, с. 211]. У педагогіці під критеріями розуміють «...сукупність ознак, на основі яких складається оцінка умов, процесу і результату навчальної діяльності, що відповідають навчальним цілям» [171, с. 234].

Головними критеріями ефективності навчально-виховного процесу Ю. Бабанський вважає якість розв'язання навчально-виховних завдань та витрати часу в навчально-виховному процесі [4, с. 12].

На думку О. Новикова, основними вимогами до критеріїв є такі: об'єктивність, що дозволяє оцінювати досліджувану ознаку однозначно; адекватність, або валідність, тобто критерій повинен оцінювати саме те, що хоче оцінити дослідник; нейтральність відносно досліджуваних явищ; системність, тобто сукупність критеріїв повинна досить повно охоплювати всі суттєві характеристики досліджуваного явища, процесу [99, с. 142-143].

Узагальнюючи вищезазначене, наголошуємо, що за допомогою критеріїв повинні встановлюватися зв'язки між усіма компонентами досліджуваної системи [107; 98].

Певний рівень розвитку досліджуваного об'єкта за виділеними критеріями характеризують показники. На думку В. Тернопільської і О. Дерев'янка, показник – це кількісні або якісні характеристики сформованості якості, властивості, ознаки об'єкта, що вивчається, міра сформованості того чи іншого критерію [163, с. 265]. І. Мікман зазначає, що показник – це характеристика досліджуваного об'єкта, яка опосередковує зв'язок між його ознаками, між суб'єктом та об'єктом [101, с. 73].

У дослідженні [125] наголошується, що сформованість здоров'язбережувальної компетентності фахівця характеризується:

- спрямованістю особистості;
- мотивацією до належного виконання професійних обов'язків;
- професійними вміннями;
- здатністю до подолання стереотипів;
- готовністю здійснювати здоров'язбережувальну діяльність;
- принциповістю, здатністю доводити задуми до завершення;
- самостійністю, цілеспрямованістю, вольовими якостями.

Під час визначення критеріїв ми враховували, що фізкультурно-оздоровча компетентність є інтегрованою характеристикою якостей фахівця, структурними компонентами якої є когнітивний, діяльнісний та особистісний. Відповідно до цих компонентів ми виділили такі критерії сформованості фізкультурно-оздоровчої компетентності: гносеологічний, праксеологічний та поведінковий. За їх допомогою можна оцінити ступінь сформованості фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання і визначити ефективність розробленої методики. Для кожного критерію фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників ми визначили показники, що характеризують його сформованість [168].

Гносеологічний критерій характеризує когнітивний компонент фізкультурно-оздоровчої компетентності. Показником цього критерію є обсяг знань про здоров'я та способи його збереження. Знання про здоров'я є важливою передумовою формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання, оскільки вони є основою для формування умінь і навичок збереження здоров'я, моральних переконань, естетичних поглядів і здоров'язбережувального світогляду. Знання та правильно обраний процес їх засвоєння є передумовою розумового розвитку майбутнього фахівця. Будучи складовою частиною здоров'язбережувального світогляду людини, знання визначають її ставлення до дійсності, моральні погляди, переконання, вольові риси і є однією із умов розвитку здібностей та інтересів.

Праксеологічний критерій відображає систему фізкультурно-оздоровчих умінь, які є результатом якісного розвитку здоров'язбережувальних знань, інтересів, переконань і мотивів у процесі фізичного виховання. Уміння – це система практичних і розумових дій, необхідних для зіставлення здоров'язбережувальної інформації з діями та використання здоров'язбережувальних знань.

Праксеологія (від грец. *praktis* – «практика») – це галузь досліджень, що вивчає людську діяльність в аспекті її ефективності і є сукупністю професійних практичних навичок та здатностей [213, с. 3-8]; відображає фаховий досвід, культуру та стиль фахової діяльності, здатність успішно, професійно діяти як фахівець, тобто формує практичну спроможність майбутнього фахівця до ефективної професійної діяльності.

Дотримуємося думки О. Зарічанського [49, с.760], що здатність використовувати засоби фізичного виховання «повинна бути результатом знань, отриманих з теорії та методології фізичного самовдосконалення». Аналіз наукових джерел, зазначених вище, дав змогу констатувати, що зміст праксеологічного критерію полягає в формуванні практичної здатності майбутнього фахівця в веденні здорового способу життя; використанні засобів

діагностування стану здоров'я, розвитку фізичних якостей та фізичної працездатності; спроможності складання індивідуальних оздоровчих програм та програм спортивних тренувань. Тобто цей критерій дозволив оцінити рівень розвитку фізичних якостей у процесі занять фізичним вихованням за розробленою методикою. Фізичний розвиток – природній біологічний процес, який протікає в організмі людини протягом її індивідуального життя і під впливом факторів навколишнього середовища. Фізичний розвиток, як стан – комплекс ознак, що характеризують морфо-функціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для життєдіяльності організму (Т.Круцевич, М.Вороб'єв, Б. Шиян, Л. Матвеев). У залежності від всієї сукупності факторів і умов фізичного розвитку воно може мати різний характер – бути всебічним та гармонійним або обмеженим і дисгармонійним. Фізичний розвиток тісно пов'язаний з соціальними умовами життя учнів і визначає їх рухову підготовленість. Взаємозв'язок цих показників багато в чому визначає їх особистісні якості, а разом з цим і позитивне відношення до різних видів діяльності. Показником цього критерію є загальна фізична підготовленість.

Поведінковий критерій характеризує особистісний компонент фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників. Його показниками є мотивація та розумова працездатність.

Якісна підготовка фахівців передбачає насамперед підвищення якості та ефективності процесу навчання. Важливою умовою для його забезпечення, є високий рівень фізичної та розумової працездатності молоді, що обумовлюється багатьма чинниками, а також її навчально-трудова активність.

Людина працює завдяки двом своїм властивостям: здатності формувати цілеспрямовану діяльність і працездатності, у якій ця діяльність реалізується. Працездатність – характеристика наявних чи потенційних можливостей індивіда виконувати цілеспрямовану діяльність на заданому рівні ефективності протягом конкретного часу.

Розумова працездатність характеризується не великим докладанням зусиль організму, часто незначним і нерегулярним застосуванням рухового апарату, що сприяє уповільненню обмінних процесів, застійним явищам, насамперед у м'язах ніг, погіршенню постачання мозку киснем тощо (становлячи 1,2-1,5% маси тіла, мозок потребує більше 20% його енергетичних ресурсів). Розумова працездатність тісно пов'язана з віком: усі показники працездатності збільшуються залежно від росту і розвитку дитини. Працездатність може змінюватися.

На працездатність учнів впливають особистісні та організаційні чинники. До особистісних чинників належать тип нервової діяльності, вік, стать, стан здоров'я, емоційний стан, тренованість, мотивація. Умови навчання, організація робочого місця і робочої пози, відповідність засобів навчання ергономічним вимогам, режим праці та відпочинку є організаційними чинниками [60].

Вважається, що важливою особливістю інтелектуальної діяльності людини є наявність відповідної організації психофізіологічних функцій [117]. Основним чинником, який забезпечує ефективність сприйняття та переробки інформації є розумова працездатність людини, якої приділялося багато уваги, як вітчизняними, [57; 63; 163], так і закордонними авторами [219; 220; 217].

При розгляді факторів, які формують розумову працездатність Навакатікян [10] виділяє: моторику, сенсомоторні реакції, концентрацію і рухливість уваги, короткострокову пам'ять, інтелектуальні процеси. Однак у динаміці онтогенезу спостерігаються етапи інтенсивного й екстенсивного розвитку психофізіологічних функцій, на основі чого Лизогубом [80] запропоновано принцип структурно-функціональної гетерохронності вікового формування нейродинамічних і сенсомоторних функцій людини. Виходячи з принципу гетерохронності розвитку, можна розглядати особливості психофізіологічної організації у конкретному діапазоні онтогенезу.

Актуальність і особливість впливу фізичного навантаження різної інтенсивності на розумову працездатність в режимі навчального дня показано в роботах В. Русінова та М. Виленського [98].

Вони доводять, що навіть при значному погіршенні циркуляції крові в головному мозку виникає широкий спектр негативної реакції з боку інтелектуальної дієздатності людини. Більшість дослідників пов'язують це з гіпоксією мозку, тобто невідповідністю маси поступаючої крові потребам мозкової тканини [69].

У дослідженні І. Мельничука підкреслюється, що при високому рейтингу успішності у студентів спостерігається більш високі фізична і розумова працездатність, та рівень активізації ЦНС за даними ЕЕГ. Серед можливих причин автор відмічає необхідно відмітити нераціональну структуру навантаження під час навчального процесу [97].

Дані Н. Кравчука та інші [70] також вказують на те, що високий рівень розумової працездатності у студентів з відмінною фізичною підготовкою може підтримуватися за рахунок синхронізуючих механізмів мозку.

Дослідження В. Носковим [113] динаміки розумової працездатності студентів в інноваційних групах показало, що в усіх навчальних відділеннях коефіцієнти розумової працездатності зростають від курсу до курсу як у юнаків, так і у дівчат. Протягом навчання юнаків і дівчат у звичайних групах вузів найчастіше має місце зниження від курсу до курсу розумової працездатності, особливо це помітно в першокурсників. Тобто під впливом навчально-трудової діяльності вони зазнають змін, які чітко спостерігаються, від курсу до курсу протягом навчального року, семестру, тижня, навчального дня.

Оцінювання ефективності проведених за розробленою методикою занять фізичною культурою для учнів ЗП(ПТ)О має ґрунтуватися на спеціально визначених критеріях. При цьому вибір критеріїв оцінювання повинен засновуватися на простоті та зручності у практичному використанні, бути інформативним та об'єктивно відображати результат впливу авторської

методики на формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

Отже, враховуючи розуміння сутності поняття «фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників» та визначену у дослідженні структуру цього поняття, нами запропоновано критерії оцінювання сформованості фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників (гносеологічний, праксеологічний та поведінковий), що включають визначення таких показників: обсяг теоретичних знань, загальна фізична підготовленість, мотивація та розумова працездатність.

2.3. Методика формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання

За даними вчених [28; 17; 70], методика – це сукупність взаємозв'язаних способів та прийомів доцільного проведення будь-якої роботи. Методику навчання окремого предмета чи дисципліни слід розглядати як спосіб організації практичної та теоретичної діяльності учасників навчання, зумовлений закономірностями та особливостями змісту навчального предмета (дисципліни) [95].

У посібнику Т. Круцевич [73] вказується, що поняття методика, відносно розвитку рухових якостей, означає раціональне застосування відповідних фізичних вправ і адекватних методів їх виконання з метою ефективного вирішення конкретного педагогічного завдання в окремому занятті та у системі суміжних занять. Далі авторка зазначає, що методика розвитку відповідної фізичної якості повинна передбачати, по можливості, точні вказівки щодо виконання у певній послідовності системи основних операцій, що сприяють вирішенню поставленого завдання.

Принципова схема побудови алгоритму методики розвитку рухових якостей повинна містити низку операцій [28]:

1) постановка педагогічного завдання, на основі аналізу стану фізичної підготовленості конкретної людини, або групи людей, слід визначити, яку саме якість та до якого рівня треба розвивати;

2) відбір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішенню поставленого педагогічного завдання з конкретним контингентом людей;

3) відбір адекватних методів;

4) визначення місця вправ у конкретному занятті і системі суміжних занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей;

5) визначення тривалості періоду розвитку певної фізичної якості, необхідної кількості тренувальних занять;

б) визначення загальної величини тренувальних навантажень та їхньої динаміки відповідно до закономірностей адаптації та тренувальних дій.

I. Мікман [101] вказує, що методика має забезпечувати детермінованість і масовість: детермінованість означає, що, користуючись цією методикою, будь-хто може отримати позитивний результат; масовість означає, що розроблена методика може бути використана для вирішення великого кола однотипних завдань.

Враховуючи результати проведених нами досліджень у попередніх розділах дисертаційної роботи та висновки наукових праць багатьох вчених, ми обґрунтували та розробили методику формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

Педагогічну модель розробленої методики представлено на рис. 2.2.

У сучасному суспільстві є соціальне замовлення на випускника ЗП(ПТ)О зі сформованою фізкультурно-оздоровчою компетентністю. Відповідно *мета* розробленої методики – забезпечення майбутнім кваліфікованим робітникам можливості поліпшення та зміцнення здоров'я за період навчання та упродовж подальшого життя, підвищення їх фізичної підготовленості. Відповідно до мети були поставлені такі *завдання методики*:

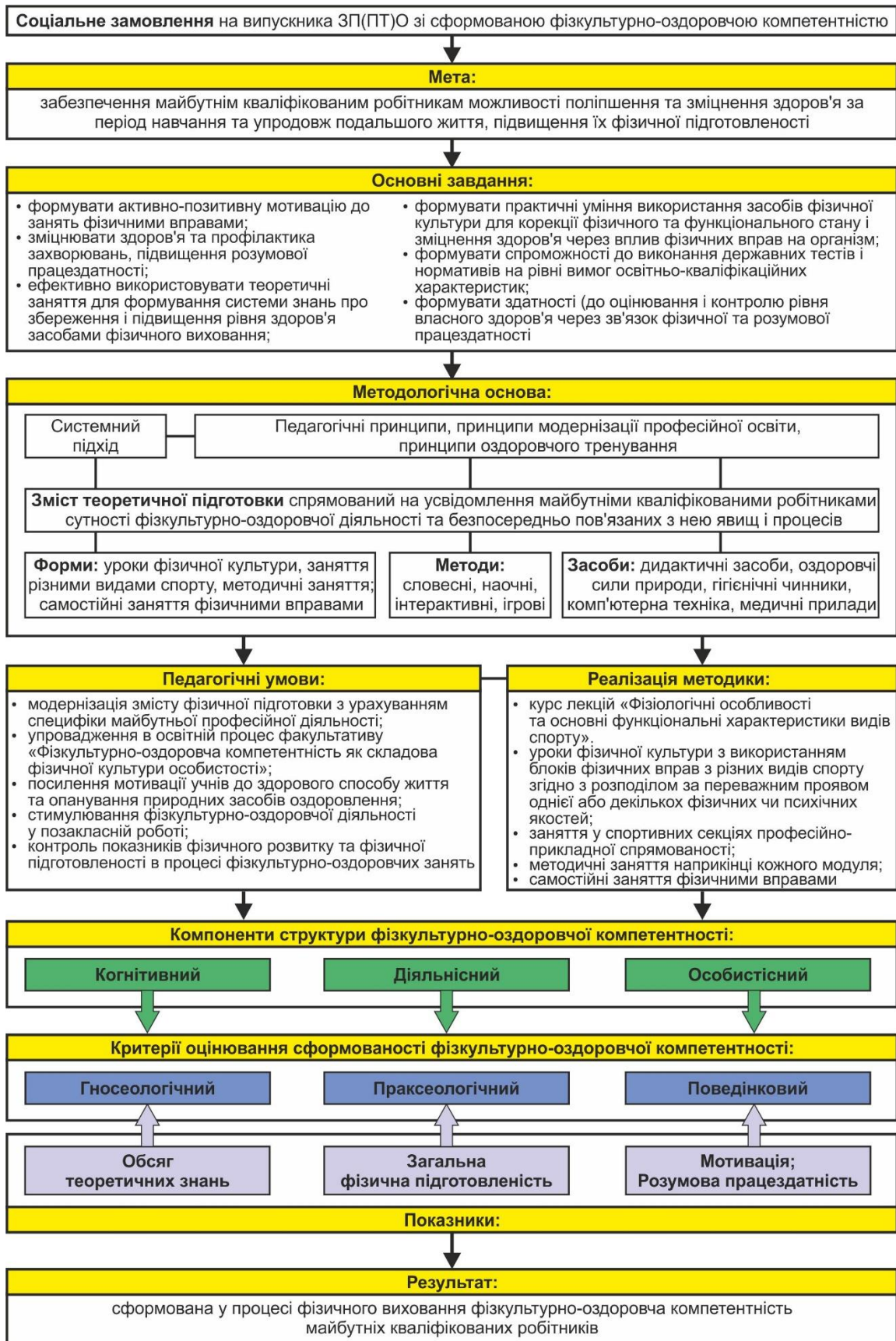


Рис. 2.2. Модель методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання

- формувати активно-позитивну мотивацію до занять фіз.-вправами;
- зміцнювати здоров'я та профілактика захворювань, підвищення розумової працездатності;
- ефективно використовувати теоретичні заняття для формування системи знань про збереження і підвищення рівня здоров'я засобами фізичного виховання;
- формувати практичні уміння використання засобів фізичної культури для корекції фізичного та функціонального стану і зміцнення здоров'я через вплив фізичних вправ на організм;
- формувати спроможності до виконання державних тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик;
- формувати здатності (до оцінювання і контролю рівня власного здоров'я через зв'язок фізичної та розумової працездатності).

Формування фізкультурно-оздоровчої компетентності в процесі фізичного виховання, як цілеспрямований організований процес, підпорядкований методологічним підходам і будується на системі принципів.

Розглянути педагогічне явище як систему (цілісну множину елементів, які взаємодіють і взаємопідпорядковуються) дозволяє *системний підхід*. У використанні системного підходу в педагогічних дослідженнях наголошують такі науковці: С. Гончаренко [36], В. Корбутяк [69], А. Кузнецова [77], І. Малафійк [90], М. Нейл [219], Ю. Шабанова [199], Е. Юдін [212] та ін.

Професійна підготовка майбутніх кваліфікованих робітників, яка досліджується, є великою та складною системою і водночас структурним елементом більшої системи – професійно-технічної освіти, освіти загалом, економіки та суспільного розвитку України. Будь-які зміни, які відбуваються у тому чи іншому структурному елементі, зокрема в освітньому процесі з фізичного виховання, змінюють усю систему, а зміна системи неминуче призводить до кардинальних змін у її складових частинах. Один із важливих аспектів системного підходу «дозволяє з'ясувати умови в часі, що вплинули

на виникнення досліджуваної системи, пройдені нею етапи, сучасний стан, а також можливі перспективи розвитку» [199, с. 34].

Відповідно до системного підходу, професійна підготовка майбутніх кваліфікованих робітників досліджується у контексті соціально-економічних і суспільно-політичних умов розвитку професійної освіти і України загалом, вивчається сучасний стан їх фізкультурної освіти і визначаються шляхи вдосконалення професійної підготовки майбутніх кваліфікованих робітників у напрямі формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

Система принципів у педагогічній теорії також посідає одне з провідних місць, оскільки вона тісно пов'язана з оптимізацією педагогічного процесу. Під «принципами» у теорії фізичної культури розуміють найбільш загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання та всебічного розвитку особистості [99].

Активізація інноваційних процесів у системі професійно-технічної освіти, впровадження сучасних форм і методів навчання зумовлює організацію процесу фізичного виховання учнівської молоді закладів П(ПТ)О з урахуванням *принципів модернізації професійно-технічної освіти* (рис. 2.3) [141].

Також ми погоджуємося з необхідністю використання у процесі фізичного виховання учнівської молоді закладів П(ПТ)О виділеної Л. Матвеевим тримодульної структури *системи педагогічних принципів*:

– перша група принципів відображає соціально-педагогічні детермінанти виховного процесу особистості та суспільства: принцип гармонійного розвитку особистості, принцип зв'язку із життєдіяльністю, принцип оздоровчої спрямованості;

– друга група принципів відображає загальні закономірності навчально-виховної діяльності у процесі занять фізичними вправами: принцип свідомості й активності, наочності, доступності й індивідуалізації, систематичності;



Рис. 2.3. Принципи модернізації професійно-технічної освіти

– третя група принципів відображає специфічні закономірності побудови навчально-виховного процесу: принцип безперервності, принцип прогресування тренувальних дій, принцип циклічності, принцип вікової адекватності впливу [173].

І особливу увагу при організації процесу фізичного виховання з метою формування фізкультурно-оздоровчої компетентності необхідно приділити дотриманню *принципів оздоровчого тренування*:

– принцип поступовості: збільшення інтенсивності та обсягу навантажень відбувається відповідно до зростання функціональних та фізичних можливостей;

– принцип регулярності: проведення занять без тривалих перерв. Мінімальними є триразові заняття протягом тижня, щоб забезпечити підвищення функціональних і фізичних спроможностей, а щоб їх зберегти на досягнутому рівні – не менше двох разів на тиждень;

– принцип орієнтації на належні норми: програмування занять фізичними вправами повинно забезпечити досягнення належних величин фізичної працездатності. Заданою величиною є не середньовікова, а та, що відповідає високому рівню фізичного стану і якої необхідно досягти в результаті оздоровчих занять, а потім підтримувати її [55].

Модернізація процесу фізичного виховання, з метою формування фізкультурно-оздоровчої компетентності, передбачає створення необхідних педагогічних умов.

Результати багаточисельних науково-педагогічних досліджень вказують на те, що в теорії та практиці педагогіки можна зустріти такі різновиди педагогічних умов як організаційно-педагогічні, психолого-педагогічні та дидактичні (рис. 2.4) [157; 169].

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ

- сукупність цілеспрямовано сконструйованих можливостей змісту, форм, методів цілісного педагогічного процесу (мір впливу), що лежать в основі управління функціонуванням і розвитком процесуального аспекту педагогічної системи (цілісного педагогічного процесу)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ

- сукупність цілеспрямовано сконструйованих взаємопов'язаних та взаємообумовлених можливостей освітнього і матеріально-просторового середовища (засобів впливу) спрямованих на розвиток особистісного аспекту педагогічної системи (перетворювання конкретних характеристик особистості)

ДИДАКТИЧНІ УМОВИ

- результат цілеспрямованого відбору, конструювання й застосування елементів змісту, методів (прийомів), а також організаційних форм навчання для досягнення цілей

Рис. 2.4. Групи умов для підтримки навчально-виховного (освітнього) процесу

Створення певних педагогічних умов у процесі фізичного виховання надасть змогу кожному здобувачу розкрити свої особисті можливості та визначити для себе найбільш прийнятні шляхи удосконалення фізичної підготовки і підвищення професійної майстерності.

Для успішного формування фізкультурно-оздоровчої компетентності у процесі фізичного виховання необхідно сформувати необхідний обсяг теоретичної інформації, удосконалити структуру уроку фізичного виховання, розробити блоки фізичних вправ, а також розробити форми і методи організації учнями самостійних теоретичних занять і занять фізичними вправами у позаурочний час.

Отже, для реалізації нашої методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності нами виділені такі *педагогічні умови*:

- модернізація змісту фізичної підготовки з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності;
- упровадження в навчальний процес факультативу «Фізкультурно-оздоровча компетентність як складова фізичної культури особистості»;
- посилення мотивації учнів до ведення здорового способу життя та опанування природних засобів оздоровлення;
- стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності у позакласній роботі;
- контроль показників фізичного розвитку та фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Розглянемо їх більш детально.

Специфіка формування фізкультурно-оздоровчої компетентності обумовлює низку вимог до *теоретичного розділу, до змісту та побудови навчальної програми з фізичного виховання*.

У запропонованій нами методиці значна увага приділяється системному засвоєнню теоретичних знань, оволодінню блоками фізичних вправ, розвитку рухових умінь та навичок, удосконаленню професійно-важливих фізичних якостей, усвідомленню цілей фізкультурної діяльності,

формуванню спрямованої поведінки учнів на дотримання здорового способу життя та спроможності організації свого вільного часу з користю для здоров'я.

Для визначення професійно-важливих фізичних здібностей нами були опрацьовані професіограми по будівельним спеціальностям. Відповідно до професіограм, при виконанні будівельних робіт, велике значення має зоровий аналізатор працюючого.

Робота будівельника висуває високі вимоги до дотикальних і м'язово-суглобних відчуттів. При виконанні будівельних робіт можливе виконання робіт на висоті, при цьому приймати незвичайні пози, особливо при обробці стель. Це вимагає гарної координації рухів всіх органів тіла й особливо наявності почуття рівноваги.

Фізичне навантаження будівельника дуже різноманітне і розподіляється на всі частини тіла. Дуже важливою якістю для робітників цих спеціальностей є витривалість до великих фізичних навантажень. Робота будівельника припускає ряд послідовних дій, прийомів і рухів. При цьому великого значення набуває спроможність проявляти потрібні силові здібності, спритність, точність і координацію рухів.

У динамічній обстановці робочого процесу також необхідне вміння розподіляти і переключати увагу. Невміння розподіляти увагу може бути причиною браку в роботі або нещасного випадку.

Професії будівельного профілю висувають високі вимоги до стану здоров'я. Припустимі лише: незначне зниження слуху і нюху; невелике погіршення зору. Необхідними якостями для будівельника є: уважність, акуратність і старанність при виконанні робіт. Необхідні також наполегливість і терпіння [112].

Аналіз професіограм робітничих спеціальностей дозволив визначити специфічні напрями фізичного виховання для здобувачів під час навчання у закладах професійно-технічної освіти будівельного профілю:

- сприяти розвитку витривалості до тривалих фізичних навантажень;

- сприяти розвитку координації рухів (робота правою та лівою руками);
- удосконалення вміння зберігати рівновагу на місці та в русі, на обмеженій та підвищеній опорі;
- сприяти розвитку зорового аналізатора, уміння розподіляти і переключати увагу;
- сприяти розвитку сили та швидко-силових здібностей (піднімання та переноска важелів і предметів самостійно, в парах та колективно);
- підвищення стійкості організму до високих та низьких температур, протягів, вогкості.

Але для оволодіння професією та утримання працездатності протягом тривалого часу недостатньо установити ступінь відповідності між фізичними здібностями і вимогами професії, необхідно відшукати ефективні засоби і методи удосконалювання тих сторін рухової діяльності, які характерні для обраної спеціальності.

Професійне профілювання процесу фізичного виховання в закладах П(ПТ)О має важливе практичне значення для суспільства, тому що є одним із безпосередніх чинників покращення професійної підготовки кадрів скорочення строків освоєння професійних умінь та навичок, підвищення надійності функціонування фізіологічних функцій організму фахівців будівельної галузі.

Відповідно до навчальної програми предмет «Фізична культура» є обов'язковим в кількості двох годин на тиждень під час теоретичного навчання. Кількість годин, відведених на предмет, залежить від кількості тижнів теоретичного навчання. У розкладі навчальних занять не рекомендується об'єднувати два уроки фізичної культури, проводити їх безпосередньо після обіду або проводити їх два дні поспіль.

У навчальному режимі учнів, у процесі теоретичного навчання, переважають розумові операції та рухові дії (фізичний труд), не пов'язані зі

скільки-небудь інтенсивним м'язовим напруженням. Важливість планомірного та пропорціонального розвитку органів та систем організму засобами фізичного виховання та спорту визначається не лише гігієнічними умовами, необхідними для нормальної інтелектуальної діяльності людини, але й тим, що вся майбутня професійна діяльність його повинна укластися в рамки, окреслені фізичним розвитком і рівнем загальної рухової підготовки. Необхідність постійного використання фізичних вправ у режимі дня учнів ПТНЗ з метою їх оздоровлення, гармонійного розвитку обумовлюється й тим, що за даними численних досліджень, у тих хто займається фізичною культурою та спортом продуктивність праці підвищується на 10-12%, учні з добрим загальним фізичним розвитком будуть відносно більше здатні до всякої професії, не залежно від їх індивідуальних схильностей, а їх діяльність буде значно ефективнішою [112].

Теоретична підготовка спрямована на усвідомлення суті фізкультурно-спортивної діяльності, безпосередньо пов'язаних з нею явищ, процесів та на розвиток інтелектуальних здібностей, що дозволить учням мислити самостійно, творчо, продуктивно. Її завданням, у підготовці учнівської молоді в ПТНЗ, є формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, відпочинку та сімейного фізичного виховання. Теоретична підготовка з фізичного виховання реалізується у формі лекцій.

Лекція (від лат. слова *lectio* - читання) – це організований у доступній формі систематизований виклад навчального матеріалу, будь - якого читання, теми, розділу предмета, сутності тієї чи іншої проблеми.

До структурної побудови лекції можна віднести: формулювання теми, повідомлення плану, рекомендованої літератури до самостійної роботи і власне виклад змісту проблеми.

Теоретичний матеріал систематизується з урахуванням вікових особливостей та пізнавальних можливостей учнів. Всю сукупність теоретичного матеріалу об'єднано в цілісну систему знань, якою повинні

оволодіти учні в межах конкретної теми. Головною ознакою повноцінності системи теоретичної підготовки є чіткість визначення завдань. В їх формулюванні визначено яку інформацію передбачається засвоїти, яке особистісне значення будуть мати сформовані знання, яким чином отримані знання можна буде реалізувати у фізкультурній діяльності сьогодення та у майбутньому. При визначенні місця конкретних тем ми використовували міжпредметну інтеграцію змістовного забезпечення теоретичної підготовки учнів з практичною значимістю засвоєного теоретичного матеріалу з метою підвищення ефективності формування знань [58].

У процесі теоретичного навчання з фізичного виховання майбутнього будівельника можливе формування наступних різноманітних знань:

– знання світоглядного, мотиваційного та етичного характеру (знання, які формують правильний погляд на світ в цілому, дозволяють усвідомити сутність фізкультурно-оздоровчої діяльності);

– знання, що сприяють вихованню стійких мотивів та правил поведінки;

– знання, що складають науковий базис загальної та спеціальної підготовки у різних видах спорту;

– прикладні знання, що включають відомості про правила спортивних змагань, прикладне значення того чи іншого виду спорту, засобах і методах фізичної підготовки, методики побудови тренування, режиму життя та харчування, правилах контролю та самоконтролю та інше [57].

Для забезпечення постійного та систематичного надання інформації з метою формування фізкультурно-оздоровчої компетентності учнів закладів П(ПТ)О, нами використовувались додаткові форми організації теоретичних занять.

У позаурочний час, на кожен модуль навчального року, був запланований розподіл додаткового теоретичного матеріалу за олімпійськими видами спорту, які можна застосовувати у повсякденному житті – тематичний модуль. На початку кожного модуля для груп III курсу та

І курсу ТО проводиться лекція: «Фізіологічні особливості та основні функціональні характеристики видів спорту». Лекційний матеріал охоплює основні питання пов'язані з видами спорту тієї чи іншої групи, як засобом всебічного фізичного виховання, оздоровлення, розвитку прикладних та початкових спортивних навичок. Також дається характеристика видів спорту, розкриваються форми занять, специфіка їх організації, чисельні засоби того чи іншого виду спорту, їх оздоровча та професійно-прикладна спрямованість.

Окрім спеціально організованих лекцій, частина теоретичного матеріалу була розподілена на класні години. Під час проведення класних годин запропоновано розгляд таких тем, як:

- «Загальна характеристика оздоровчого тренування»;
- «Самоконтроль при заняттях фізичними вправами»;
- «Раціональне харчування та здоров'я»;
- «Загартування та його вплив на організм».

Уроки фізичної культури. Урок фізичної культури – основна форма фізичного виховання учнів. Уроку притаманна така організація навчальної роботи, при якій вчитель займається з постійним складом учнів, за постійним розкладом, використовуючи різноманітні засоби і методи для досягнення дидактичних задач, обумовлених вимогами навчальної програми [56; 104; 112].

Уроки фізичної культури забезпечують фізкультурну освіченість, загальну фізичну підготовленість до будь-якої діяльності й відрізняються найбільшою змістовністю. Дають можливість створити всі умови для вирішення завдань освіти, оздоровлення та виховання.

Щодо інших форм фізичного виховання урок фізичної культури має ряд специфічних особливостей:

- основна спрямованість і конкретні завдання;
- вікові особливості і можливості дітей;
- чисельність і неоднорідність складу груп;

- предметно-просторове середовище (місце занять, обладнання, інвентар та ін.);
- тривалість уроку – максимум 45 хв;
- місце уроку в загальному розкладі.

Ефективність уроків залежить більшою мірою від правильності постановки і формулювання конкретних завдань (освітніх, оздоровчих і виховних).

Головним аспектом організаційно-методичного напрямку сучасного уроку фізичної культури має бути набуття навичок і вмінь самостійно виконувати фізичні вправи, розвиток пізнавальних інтересів і здійснення міжпредметних зв'язків, використання системи домашніх завдань на основі найбільш раціональних методів організації навчання учнів.

Сьогодні за основу побудови уроку прийнято розподіл його на три частини: підготовчу, основну та заключну. Така структура уроку обумовлена закономірностями навчально-виховного процесу у руховій діяльності [98; 207].

В якості навчального матеріалу для засвоєння на уроках фізичної культури, з метою формування фізкультурно-оздоровчої компетентності, нами було обрано групи видів спорту згідно класифікації, з розподілом по переважному прояву одного або декількох фізичних чи психічних якостей. Ці види спорту можна застосовувати самостійно для оздоровлення, організації дозвілля, засвоєння професії та розвитку необхідних трудових якостей:

- 1) до першої групи входять види спорту, в яких пред'явлені високі вимоги до координації рухів (акробатика, гімнастика та інші);
- 2) другу групу представляють циклічні види спорту (бігові види легкої атлетики, плавання, велоспорт, лижний спорт та інші);
- 3) в третю групу включені види спорту, для яких характерна проява швидкісно-силових якостей (легкоатлетичні види спорту, метання, спринтерські номери у різних видах спорту, важка атлетика та інші);

4) у четверту групу видів спорту входять спортивні ігри, де важливе значення мають аналізаторні функції (футбол, волейбол, хокей, теніс, бадмінтон та інші);

5) до п'ятої групи входять єдиноборства, ведуче значення в яких має засвоєння оперативної інформації боротьби з противником (всі види боротьби, боксу та інші одноборства).

З кожної групи було обрано 3-4 види спорту, які застосовувались у процесі фізичного виховання у закладі П(ПТ)О, з метою формування фізкультурно-оздоровчої компетентності, розвитку основних фізичних здібностей, підготовки до виробничої діяльності, покращення стану фізичної підготовленості та організації вільного часу. Види спорту були обрані на основі їх доступності, популярності, комплексності впливу на організм людини:

- 1) з першої групи було обрано гімнастику, акробатику та фігурне катання;
- 2) з другої групи обрано легку атлетику, плавання, велоспорт;
- 3) з третьої групи обрано метання, важку атлетику, пауерліфтинг;
- 4) з четвертої групи видів спорту нами було обрано волейбол, футбол, бадмінтон, баскетбол;
- 5) з групи єдиноборств обрано бокс, боротьбу.

На кожному уроці учням надавалась інформація з організації занять фізичними вправами оздоровчої, спортивної, прикладної, професійної спрямованості з кожного обраного виду спорту. Також було сформовано блоки фізичних вправ для застосування їх під час навчальних занять.

Спеціально організований процес фізичної підготовки, спрямований на формування ФОК, пов'язаний з необхідністю використання різноманітних засобів та методів фізичного виховання. Для покращення ефективності процесу фізичного виховання нами *розроблені блоки фізичних вправ, які розподілені згідно з класифікацією видів спорту*. Вправи у розроблених блоках спрямовані на розвиток: витривалості, швидкості рухів, сили,

швидкісно-силових та координаційних здібностей з урахуванням особливостей специфіки професії для підвищення рівня не тільки загальної, але й спеціальної фізичної підготовленості. Використовувати блоки фізичних вправ рекомендовано для розвитку професійно-важливих фізичних і психічних якостей, для дотримання системи тренувальних навантажень і з метою формування фізкультурно-оздоровчої компетентності. Окрім фізичних вправ, до складу блоків входять рухливі ігри та елементи спортивних ігор, з можливістю залучення всіх учнів присутніх на уроці. Процес фізичного виховання будується таким чином, щоб учні могли отримати оптимальне фізіологічне навантаження.

Важливими компонентами тренувального впливу є величина тренувального навантаження (обсяг і інтенсивність) та відпочинок.

Ці компоненти складають основу методів фізичної підготовки і повинні відповідати віковим особливостям розвитку учнів.

У своїй єдності та взаємодії вони визначають основу системи фізичної підготовки юнаків.

Комплексне виховання фізичних здібностей, що характерне для загальної фізичної підготовки, позитивно впливає на здоров'я учнівської молоді, їх працездатність, а отже і на розумовий розвиток. Учні, у яких добре розвинені фізичні здібності, легко і швидко засвоюють техніку не лише спортивних рухів, а й техніку виконання робочих рухів. Успіх у засвоєнні тієї чи іншої професії, залежить від того, які професійно важливі фізичні здібності і як у них розвинені.

При комплексному вихованні фізичних здібностей у занятті використовують вправи, що направлені на розвиток швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та сили. Використання вправ вибіркової спрямованості визначається тим, яка здатність активно розвивається у цей віковий період, а послідовність виконання вправ залежить від фізіологічних закономірностей організму.

Заняття було побудоване дотримуючись послідовності у вихованні фізичних здібностей, за наступною схемою: координація, швидкість, сила, витривалість. Для розвитку гнучкості юнакам було запропоновано систематично виконувати домашні завдання з вправами на гнучкість.

Практичні заняття з фізичного виховання проводились за традиційною структурою яка складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Обов'язковість такої схеми продиктована психофізіологічними закономірностями функціонування організму при виконання м'язових навантажень. На початку навантаження організм переборює інерцію спокою за рахунок поступового підвищення функціональної роботоспроможності своїх органів і систем (фаза впрацювання). Потім досягнутий рівень певний час зберігається з невеликими коливаннями в сторону збільшення та зниження (фаза стійкої працездатності). За мірою витрачання функціональних резервів робочих органів і систем організму (м'язової, серцево-судинної, дихальної та інших) працездатність учнів поступово знижується (фаза виснаження). У перервах між заняттями, якщо не було перевантажень, працездатність знову відновлюється (фаза відновлення або суперкомпенсації). Цей механізм проявляється влюбій руховій діяльності при дотриманні правильної послідовності (підготовка до роботи, робота, відпочинок). Основний зміст уроку фізичного виховання – рухова діяльність, в його педагогічній побудові повинні бути враховані всі три описані фази реакції організму на м'язове навантаження. Так, фазі «впрацювання» відповідає підготовча частина уроку з постановкою задач – забезпечити організаційну, психологічну та функціональну готовність учнів до успішного рішення задач основної частини уроку. Фаза «стійкої працездатності» співпадає з основною частиною, в ході якої учні засвоюють програмний матеріал. З фазою «стомлення» пов'язана заключна частина, мета якої – приведення психіки і робочих систем організму у відносно спокійний до робочий стан [112].

На кожен урок ставиться ряд завдань, що необхідно вирішити. Основні завдання на урок визначають зміст процесу навчання, спрямовують навчальну діяльність, дають змогу передбачити конкретні результати уроку і мають безпосереднє відношення до теоретичного матеріалу. Наведемо приклад.

Структура уроку фізичної культури

Задачі уроку.

1. Повторити виконання спеціально-підготовчих легкоатлетичних вправ та сприяти засвоєнню самостійного їх використання.
2. Сприяти розвитку професійно-прикладних рухових здібностей: витривалості, швидкості, координаційних здібностей.
3. Сприяти покращенню психофізичних здібностей: дисциплінованість, наполегливість, самостійність.

Структура уроку фізичної культури з метою формування ФОК містить підготовчу, основну і заключну частини. Підготовча частина уроку проводиться за традиційною схемою та вирішує наступні завдання:

- організація учнів;
- загальна функціональна підготовка (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Підготовча частина уроку для формування ФОК

№ п/п	Часткові завдання	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки (ОМВ)
1	Сприяти організації учнів	Шикування, привітання, повідомлення задач уроку	30''	XXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXX o
2	Сприяти зміцненню м'язів ніг і ступні	Ходьба: - навшпиньках; - на п'ятах; - на внутрішній стороні стопи, на зовнішній стороні стопи; - у напівприсіді; - у присіді.	1'30» 20 м 30 м 40 м 20 м 20 м	Руки на поясі. Руки за голову. Темп середній. Руки вперед. Руки на колінах.

3	Сприяти розвитку м'язів нижніх кінцівок	Біг: - звичайний біг; - з високим підніманням стегна; - із закиданням гомілки; - біг спиною вперед.	3' 40 м 40 м 40 м 1'	Темп середній. Дистанція 2 кроки. 3 максимальною частотою рухів. Дивитись через праве плече.
4	Сприяти відновленню дихання	Ходьба.	30»	Руки вгору-вдих, вниз-видих. Темп повільний.
5	Сприяти організації учнів	Перешикання із колони по одному в колону по чотири.	30»	Поворотом ліворуч у русі.
6	Сприяти розвитку рухливості в шийному відділі хребта	Комплекс загально-розвиваючих вправ (ЗРВ): 1. В.п. – стійка ноги нарізно 1-нахил голови вперед; 2-в.п.; 3-нахил голови назад; 4-в.п.; 5-поворот голови праворуч; 6-в.п.; 7-поворот голови ліворуч; 8-в.п.	7' 3-4р.	Темп середній, з максимальною амплітудою.
	Сприяти збільшенню рухливості в плечових суглобах	2. В.п. – о.с., руки вгору 1-4 – колові рухи рук вперед; 5-8 – колові рухи рук назад. 3. В.п. – о.с., права рука вгорі, кисті в кулак 1-4 – зміна положення рук.	5-6р. 5-6р.	Руки прямі. 3 максимальною амплітудою. Руки не згинати.
	Сприяти збільшенню	4. В.п. – стійка, ноги нарізно, руки за спину, кисті в «замок» 1-4 – піднімання рук вгору 5. В.п. – стійка, ноги нарізно, руки на пояс	5-6р. 5-6р.	«Замок» не рознімати. Ноги в

	<p>рухливості хребта</p> <p>Сприяти збільшенню рухливості в тазостегнових суглобах. Сприяти розвитку гнучкості</p> <p>Сприяти розвитку сили м'язів нижніх кінцівок</p>	<p>1 – нахил тулуба вперед; 2 – в.п.; 3 – нахил тулуба назад; 4 – в.п.</p> <p>6. В.п. – стійка, ноги нарізно, руки вгору 1-3 – три пружинних нахили праворуч; 4 – в.п.; 5-7 – те ж саме ліворуч; 8 – в.п.</p> <p>7. В.п. – стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1-4 - колові рухи тазом праворуч; 5-8 – те ж саме ліворуч</p> <p>8. В.п. – стійка, ноги нарізно, руки вперед-в сторони 1- мах правою вперед-ліворуч; 2-в.п.; 3-мах лівою вперед-праворуч; 4-в.п.</p> <p>9. В.п. – о.с. 1 – упор присівши; 2 – упор лежачи; 3 – упор присівши; 4 – в.п.</p> <p>10. В.п. – о.с. 1 – присід руки вперед; 2 – в.п.; 3 – присід руки вгору; 4 – в.п.</p> <p>11. В.п. – о.с., руки на пояс 1 – глибокий випад правою; 2 – в.п.; 3 – те ж саме лівою; 4 – в.п.</p>	<p>5-бр.</p> <p>5-бр.</p> <p>5-бр.</p> <p>5-бр.</p> <p>5-бр.</p> <p>5-бр.</p> <p>4р.</p>	<p>колінних суглобах не згинати.</p> <p>Ноги в колінних суглобах не згинати.</p> <p>Виконувати з максимальною амплітудою.</p> <p>Темп середній. Носки натянуті, торкатися кисті.</p> <p>Темп середній.</p> <p>Спина пряма, п'яти не відривати від підлоги.</p> <p>Виконувати з максимальною амплітудою.</p>
--	--	---	--	---

	<p>Сприяти зміцненню м'язів нижніх кінцівок</p>	<p>12. В.п. – о.с., руки на пояс 1-2 – стрибки на правій; 3-4 – стрибки на лівій; 5-8 – стрибки на двох</p> <p>13. В.п. – стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1 – стрибком навхрест правою; 2 – в.п.; 3 – стрибком навхрест лівою; 4 – в.п.</p>	<p>5-бр.</p> <p>1'</p>	<p>Стрибати якомога вище.</p> <p>Темп швидкий, приземлятись на носки напружених і прямих ніг.</p>
	<p>Сприяти відновленню дихання</p>	<p>14. Ходьба на місці.</p>		<p>Темп повільний, на видиху – “ОХ”.</p>

Основна частина проводиться з використанням розроблених блоків фізичних вправ, які підібрані відповідно до класифікації видів спорту і спрямовані на:

- формування фізкультурно-оздоровчої компетентності;
- спеціальну функціональну підготовку;
- розвиток рухових якостей;
- формування рухових умінь і навичок;
- вміння застосовувати набуті навички у різних умовах (табл. 2.2).

Заключна частина уроку сприяла організації приведенню організму до оптимального для подальших занять стану та збереженню загальної робочої установки:

- підведення підсумків навчальної діяльності;
- ознайомлення із завданням для самостійного виконання (табл. 2.3).

Навчально-тренувальні заняття різними видами спорту. Спортивна секція – це об'єднання молоді за єдністю уподобань до певного виду спорту на підставі офіційно організованих груп під керівництвом кваліфікованих фахівців з використанням матеріальної бази навчального закладу.

Зарахування у спортивну секцію здійснюється тільки за допуском лікаря. Планування роботи спортивної секції здійснюється на один рік, куди входять розділи теоретичної, фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки, а також участь у змаганнях та інших заходах. У цих розділах прописується загальна кількість виділеного часу та кінцевий результат конкретного виду підготовки.

Таблиця 2.2

Блок 2.1. Тренувальні вправи II групи (легка атлетика)

№ п/п	Часткові завдання	Вправи	Час	Дозування
1.	Розвиток координованості рухів:	– біг у поєднанні з поворотами і стрибками; – стрибки в довжину, стоячи боком (спиною) у напрямку стрибка.	5 хв.	4 x 20 м; 3 x 5-7 стрибків;
2.	Розвиток швидкості:	– біг на короткі дистанції з різних стартових положень; – естафетний біг.	5 хв.	2 x 10-15-20 м; 4 x 15-20 м.
3.	Розвиток рівноваги:	– ходьба у напівприсіді навшпиньках, перекатом з п'ятки навшпиньки, боком; – ходьба по прямій лінії з відкритими та заплющеними очима.	5 хв.	4 x 20-40 м; 6 x 10-20 м.
4.	Розвиток сили та швидкісно-силових здібностей:	– ходьба з напіввипадами та випадами; – «потрійний» стрибок; – біг на місці з високим підніманням стегна.	5 хв.	4 x 20-30 м; 2 x 4-6 разів; 4 x 10-15 сек.;
5.	Розвиток витривалості: показники ЧСС 170-190 уд/хв.	– спортивна ходьба у швидкому темпі; – кросовий біг.	5 хв.	дистанції 200-400 м; дистанції 1000-2000 м.
6.	Розвиток зорового аналізатору	– проходження або пробігання визначених відстаней; – метання в ціль зі зміною відстані.	5 хв.	4 x 10-20 м; 2 x 6 кидків.

Заключна частина уроку

№ п/п	Часткові завдання	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки (ОМВ)
1	Сприяти організації учнів.	Шикування в одну шеренгу.	30''	
2	Сприяти відновленню організму учнів.	Повільний біг та ходьба з відновленням дихання.	1'15''	Темп повільний. Руки вгору – «вдих», руки вниз – «видих».
3	Організація учнів.	Шикування.	15''	XXXXXXXXXXXXX
4		Підведення підсумків та повідомлення д/з.	1'	XXXXXXXXXXXXX ○

У відповідності до плану роботи спортивної секції складається план-графік навчально-тренувальних занять, де конкретизується кількість годин за розділами на кожний місяць. Для виконання намічених планів роботи спортивної секції підбирається відповідний інвентар, обладнання, тренажери та інші допоміжні засоби.

Заняття у спортивній секції починаються із повідомлення правил техніки безпеки під час тренування і фіксації підтвердження учасників про ознайомлення з ними розписом у відповідному журналі чи журналі обліку відвідування. На кожне заняття спортивної секції, згідно з планом-графіком розподілу годин, розробляється план-конспект (спрощеної чи розширеної форми). Особлива увага в ньому приділяється організаційно-методичним вказівкам, які дають змогу передбачити та врахувати різні ситуації, при цьому варіювати навантаженням та вправами без зупинки тренувального процесу.

Тривалість занять спортивної секції для різного контингенту неоднакова і залежить від вікових особливостей, однак вона не може бути

меншою за 30 хвилин і більшою за 90 хвилин. Режим роботи спортивної секції – 3 рази на тиждень.

Якщо фізичні вправи спрямовані в основному на удосконалення рухових навичок і розвиток рухових якостей, то види спорту та їх елементи є вже різновидами людської діяльності. Вони мають на рівні з фізичною – функціональну спрямованість і соціальну обумовленість.

Заняття спортом краще ніж професійний труд удосконалюють руховий аналізатор. Кожен вид спорту має свою прикладну спрямованість, сприяє розвитку тієї чи іншої якості, удосконалює притаманні йому здібності [199]. У позаурочний час учням запропоновано відвідування секційних занять з різних видів спорту, на базі навчального закладу або у спортивних закладах, що розташовані близько до них. У навчальних закладах спортивні секції з видів спорту організовані відповідно до умов матеріально-технічного та кадрового забезпечення. У ДЮСШ та СК учні обирали спортивні секції за бажанням. Наведемо приклад навчально-тренувального заняття з плавання.

План – конспект заняття з плавання

в групі початкової підготовки II року навчання (табл. 2.4)

Задачі заняття.

1. Повторити техніку плавання способом кроль на грудях і на спині.
2. Закріпити техніку виконання повороту «маятник».
3. Сприяти розвитку координації, гнучкості і швидко-силових якостей.
4. Сприяти вихованню дружелюбності в колективі.

Інвентар: м'ячі.

Таблиця 2.4

Конспект заняття

<i>№ п/п</i>	<i>Окремі задачі</i>	<i>Зміст</i>	<i>Дозу- вання</i>	<i>Загально-мето- дичні вказівки (ЗМВ)</i>
<i>Підготовча частина</i>			30'	
1	Сприяти організації учнів	Шикування, привітання, повідомлення задач заняття	2'	xxxxxxxxxxxxxx o

№ п/п	Окремі задачі	Зміст	Дозування	Загально-методичні вказівки (ЗМВ)
2	Сприяти зміцненню м'язів ніг і ступні	Ходьба - на носках; - на пятах; - на внутрішньому боці ступні; - на зовнішньому; - у напівприсіді; - у присіді.	3' 30» 30» 30» 30» 30»	Руки на поясі. Руки за голову. Темп середній. Руки вперед. Руки на колінях.
3	Сприяти розвитку м'язів нижніх кінцівок	Біг: - звичайний біг; - з високим підніманням стегна; - з закиданням гомілки	5' 3' 1' 1'	Темп середній. Дистанція 2 кроки. З максимальною частотою рухів.
4	Сприяти відновленню дихання	Ходьба	30»	Руки вгору-вдих, вниз-видих. Темп повільний.
5	Сприяти організації учнів	Перешикування із колони по одному в колону по три	30»	Поворотом ліворуч в русі.
6	Сприяти розвитку рухливості в шийному відділі хребта Сприяти збільшенню рухливості в плечевих суглобах	Комплекс загально-розвиваючих вправ (ЗРВ): 1. В.п. – стійка ноги нарізно 1-нахил голови вперед; 2-в.п.; 3-нахил голови назад; 4-в.п.; 5-поворот голови праворуч; 6-в.п.; 7-поворот голови ліворуч; 8-в.п. 2. В.п. – руки вгору, кисті в «замок» 1-4 – відведення прямих рук назад.	3-4р. 5-6р. 5-6р.	Темп середній, з максимальною амплітудою. Руки прямі. З максимальною амплітудою.

№ п/п	Окремі задачі	Зміст	Дозування	Загально-методичні вказівки (ЗМВ)
	Сприяти збільшенню рухливості хребта	<p>3. В.п. – руки вгору 1-4 – кругові рухи рук вперед; 5-8 – кругові рухи рук назад</p> <p>4. В.п. – права рука вгорі, кисті в кулак 1-4 – зміна положення рук</p> <p>5. В.п. – стійка, ноги нарізно, руки за спину, кисті в «замок» 1-4 – піднімання рук вгору</p> <p>6. В.п. – стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1 – нахил тулуба вперед; 2 – в.п.; 3 – нахил тулуба назад; 4 – в.п.</p> <p>7. В.п. – стійка, ноги нарізно, руки вгору 1-3 – три пружних нахила праворуч; 4 – в.п.; 5-7 – те ж саме ліворуч; 8 – в.п.</p> <p>8. В.п. – 1-3 – нахил із захватом; 4 – в.п.</p> <p>9. В.п. – стійка, ноги нарізно, руки в сторони 1 – упор стоячи зігнувшись;</p>	<p>5-бр.</p> <p>5-бр.</p> <p>5-бр.</p> <p>5-бр.</p> <p>5-бр.</p> <p>5-бр.</p> <p>4р.</p> <p>5-бр.</p>	<p>Руки не згинати.</p> <p>«Замок» не рознімати.</p> <p>Ноги в колінних суглобах не згинати.</p> <p>Ноги в колінних суглобах не згинати.</p> <p>Виконувати з максимальною амплітудою.</p> <p>Темп середній.</p> <p>Носки натягнуті,</p>

№ п/п	Окремі задачі	Зміст	Дозування	Загально-методичні вказівки (ЗМВ)
	<p>розвитку гнучкості</p> <p>Сприяти розвитку сили м'язів нижніх кінцівок</p> <p>Сприяти зміцненню м'язів нижніх кінцівок</p>	<p>2 – в.п. ; 3 – нахил назад, торкнутися п'яток; 4 – в.п.</p> <p>10. В.п. – стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1-4 – кругові рухи тазом праворуч; 5-8 – те ж саме ліворуч</p> <p>11. В.п. – стійка, ноги нарізно, руки вперед-в сторони 1 – мах правою вперед-ліворуч; 2 – в.п.; 3 – мах лівою вперед-праворуч; 4 – в.п.</p> <p>12. В.п. – о.с. 1 – упор присівши; 2 – упор лежачи; 3 – упор присівши; 4 – в.п.</p> <p>13. В.п. – о.с. 1 – присід руки вперед; 2 – в.п.; 3 – присід руки вгору; 4 – в.п.</p> <p>14. В.п. – о.с., руки на пояс 1 – глибокий випад правою; 2 – в.п.; 3 – те ж саме лівою; 4 – в.п.</p> <p>15. В.п. – о.с., руки на пояс</p>	<p>5-бр.</p> <p>5-бр.</p> <p>5-бр.</p> <p>5-бр.</p> <p>5-бр.</p> <p>5-бр.</p> <p>1'</p>	<p>торкнутися кистів.</p> <p>Темп середній.</p> <p>Спина пряма, п'яти не відривати від підлоги.</p> <p>Виконувати з максимальною амплітудою.</p> <p>Стрибати якомога вище.</p> <p>Темп швидкий, приземлятись на носки напружених і прямих ніг.</p>

№ п/п	Окремі задачі	Зміст	Дозування	Загально-методичні вказівки (ЗМВ)
	Сприяти відновленню дихання	1-2 – стрибки на правій; 3-4 – стрибки на лівій; 5-8 – стрибки на двох 16. В.п. – стійка, ноги нарізно, руки на пояс 1 – стрибком навхрест правою; 2 – в.п.; 3 – стрибком навхрест лівою; 4 – в.п. 17. Ходьба на місці		Темп повільний, на видисі – “ОХ”.
6	Сприяти організації учнів	Шикування	1’	Шеренга.
7		Душ	5’	
Основна частина			45’	
1	Повторити техніку постановки рук для енергійного початку гребка Повторити захват води з «високим ліктем» Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей	Кроль на грудях: - рухи ногами і правою рукою, ліва вгорі, вдих – в бік руки, що гребе; - те ж саме лівою рукою; - рух ногами і правою рукою, ліва біля стегна, вдих – в бік притиснутої руки; - те ж саме лівою рукою; - рух ногами і правою рукою, ліва біля стегна, вдих –	200м 2х100 і від. 30» 200 м 2х100 і від. 30» 200м 4х25 R=45» 2х50м і від. 15»	Одночасний початок кистю та передпліччям. Рух прямих ніг виконується від стегна. Активний рух плечового поясу. При перенесенні руки в повітрі високе положення ліктя. Таз у поверхні води. Першою починає рух рука, що

№ п/п	Окремі задачі	Зміст	Дозування	Загально-методичні вказівки (ЗМВ)
		<p>в бік руки, що гребе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - те ж саме лівою рукою; - кролем на грудях, ноги дельфіном, - кролем на грудях «на зціплення» 	100м	гребе, вдих в бік руки, яка над водою.
2	<p>Сприяти підвищенню якості гребка</p> <p>Сприяти узгодженню роботи рук і ніг</p>	<p>Кроль на спині:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рухи ногами і правою рукою, ліва рука вгорі, - те ж саме лівою рукою, - кролем на спині, ноги дельфіном, - кролем на спині, на зціплення, - кроль на спині з прискоренням. 	<p>200м</p> <p>2х100 і</p> <p>від.</p> <p>20»</p> <p>2х50м</p> <p>100м</p> <p>4х25м</p> <p>R=45»</p>	<p>Лікоть розвернутий вниз-вбік.</p> <p>Рух кисті рівномірно-прискорений.</p> <p>Вдих – в першій половині руху руки в повітрі, видих – в робочій частині гребка.</p> <p>Перші 12-15м на кожних 25м, допливання – ковзання на ногах.</p>
3	Закріпити техніку виконання повороту «маятник»	Поворот «маятник» брасом:	200м	Підпливання до щиту-доторкання-групування-поворот з виходом у в.п. для відштовхування-відштовхування і сковзання-рух руками.
4	Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей	<p>Естафета: «Гонка м'ячів»</p> <p>Підготовка:</p> <p>Проведення:</p>	<p>4'</p> <p>20»</p> <p>3'30»</p>	Група ділиться на дві команди, які знаходяться на двох сторонах басейну. За сигналом

№ п/п	Окремі задачі	Зміст	Дозу- вання	Загально-мето- дичні вказівки (ЗМВ)
		Підведення підсумків.	10»	перші пливуть кролем на грудях і ведуть м'яч поперед себе, передаючи його наступному учаснику. Перемагає та команда, яка першою закінчить плавання і не загубить м'яч.
Заключна частина			10'	
1	Сприяти відновленню організму	Кроль на спині з одночасною роботою 2-ма руками Видихи в воду. Вихід із води.	200м 10-15 1'	Темп повільний Дістати до дна басейну.
2	Сприяти організації учнів	Шикування. Підведення підсумків.	1' 1'	xxxxxxxxxxxxxxxx ○ Указати на помилки,
3	Сприяти розвитку гнучкості плечевих суглобах	Повідомлення д/з: - викрути руками вперед-назад	1' 2x20	зробити зауваження. Зменшуючи хват.

Методичні заняття. Основне завдання методичної підготовки учнівської молоді з фізичного виховання – овоїти методику визначення та індивідуального дозування рівня фізичних навантажень під час занять фізичними вправами, набути досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних навичок. Методична підготовка тісно пов'язана з теоретичною та практичною підготовкою. Це дає можливість набути певних знань і навичок у виконанні тих або інших видів фізичних вправ і фізкультурно-спортивної діяльності.

В кожному модулі протягом навчального року проводились методичні заняття. Під час методичних занять учні самостійно визначали стан і рівень здоров'я, оцінку адаптаційних можливостей організму, рівень фізичної підготовленості та ступінь їх відхилення від необхідних величин. Наведемо приклад.

Матеріали до методичного заняття «Оцінка рівня фізичного здоров'я»

Визначаються такі показники у стані спокою: ЖЄЛ, ЧСС, АТ, маса тіла, довжина тіла, динамометрія кисті. Необхідно провести тестування:

– Проба Руф'є. Виміряється ЧСС за 15 сек., у положенні сидячи після 5 хв. відпочинку (ЧСС₁), потім учні виконують 30 глибоких присідань, випрямляючи руки вперед, протягом 45 секунд і відразу сідають на гімнастичну лавку. Після цього підраховується пульс за перші 15 секунд (ЧСС₂) і потім за останні 15 секунд (ЧСС₃) першої хвилини періоду відновлення. Результати оцінюють за індексом, що визначається за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3) - 200}{10}.$$

– Відповідність маси довжині тіла:

$$\frac{\text{Маса тіла}}{\text{довжина тіла}}, \text{ г/см.}$$

– Життєвий індекс розраховується за формулою:

$$\frac{\text{ЖЄЛ}}{\text{маса тіла}}, \text{ мл} \cdot \text{кг}^{-1}.$$

– Силовий індекс розраховується за формулою:

$$\frac{\text{Динамометрія кисті}}{\text{маса тіла}} \times 100.$$

– Індекс Робінсона розраховується за формулою:

$$\frac{\text{ЧСС}_{\text{пок.уд}} \cdot \text{мин} - 1 \times \text{АТ}_{\text{сист.мм рт.ст.}}}{100}, \text{ ум.од.}$$

Усі вище зазначені показники оцінюються в балах. Сумуючи бали за всіма п'ятьма показниками і порівнюючи їх зі шкалою, учні отримують

оцінку рівня фізичного здоров'я – низький, нижчий за середній, середній, вище за середній, високий (додаток Г).

За даною системою оцінок безпечний рівень здоров'я (вище середнього) починається з 14 балів. Це найменша сума балів, яка гарантує відсутність клінічних ознак хвороби. Характерно, що IV і V рівні здоров'я мають лише особи, які регулярно займаються оздоровчим тренуванням (в основному бігом). Безпечний рівень соматичного (фізичного) здоров'я, що гарантує відсутність хвороб, мають лише люди з високим рівнем функціонального стану. Його зниження супроводжується прогресуючим зростанням захворюваності і зниженням функціональних резервів організму до небезпечного рівня, що межує з патологією. Слід зазначити, що відсутність клінічних проявів хвороби ще не свідчить про наявність стабільного здоров'я. Середній рівень функціонального стану, очевидно, може розцінюватися як критичний. Подальше його зниження веде до клінічного прояву хвороб з відповідними симптомами. Таким чином, рівень соматичного здоров'я відповідає цілком певному рівню функціонального стану.

Самостійні заняття фізичними вправами. Самостійні заняття фізичними вправами є обов'язковою складовою частиною здорового способу життя учнівської молоді. Вони заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню фізичної і розумової працездатності.

Самостійні заняття можуть проводитися у будь-яких умовах, у різний час і включати завдання тренера чи проводитися по самостійно складеній програмі, індивідуальному плану. Установка на обов'язкове виконання завдання, розвиток ініціативи, самоспостереження й аналізу своєї діяльності активізує тих, що займаються.

Планування самостійних занять здійснюється учнями при консультації викладачів. У залежності від стану здоров'я, вихідного рівня фізичної і

спортивно-технічної підготовки юнаки можуть планувати досягнення різних результатів по роках навчання – від виконання вимог і до виконання нормативів спортивних розрядів.

У той же час планування самостійних занять фізичними вправами і спортом спрямовано на досягнення єдиної мети – збереження гарного здоров'я, підтримка високого рівня фізичної і розумової працездатності.

На уроках фізичної культури створюються умови для формування в учнів навичок проведення самостійних занять. Спочатку це комплекс вправ типу ранкової гігієнічної гімнастики або фізкультурної хвилини, потім вправи для розвитку фізичних якостей, удосконалення технічних прийомів гри. Учні виконують завдання під керівництвом вчителя, а удосконалюють їх у домашніх умовах або у гуртожитку.

Самостійне виконання завдань потребує від учнів великої волі, дисциплінованості, діти з розумовими вадами повинні звикнути регулярно виконувати вправи, розучені на уроках фізичного виховання в ПТНЗ. Велику допомогу в перевірці домашніх завдань можуть надати батьки учнів або вихователі гуртожитку, які відповідають за організацію самостійної підготовки до занять у вільний час. Самостійні домашні завдання плануються для кожного учня диференційовано залежно від досягнутих успіхів. Виконання домашніх завдань контролюються вчителем, відмічаються зрушення у різних видах підготовки. Домашні завдання є однією з форм навчального процесу, необхідною функцією повсякденної, систематичної роботи вчителя.

Для самостійних занять запропоновано програми занять різними видами фізкультурної діяльності (додаток Д). Як приклад, наведемо самостійні заняття оздоровчою ходьбою (табл.2.5). Для занять оздоровчою ходьбою обирають парк або ліс поряд з домом. Відстань маршруту повинна дорівнювати 2,5-3 км, а скласти його необхідно так, щоб підніматися вгору кожні 5 хвилин тренування. Піднімаючись вгору, напружуйте прес, розправляйте плечі й стежте за роботою ніг і сідниць. Спускаючись з гори

переносить вагу тіла на п'яти і намагайтесь не завалювати корпус вперед. Перепочиньте і продовжуйте заняття.

Таблиця 2.5

План самостійного заняття оздоровчою ходьбою

Хвилини	Вид навантаження
0-5	Розминка (ходьба у помірному темпі).
5-10	Збільшення швидкості з урахуванням підвищення кута нахилу дороги.
10-11	Вправа для м'язів ніг і сідниць: В.п. – стійка ноги нарізно 1 – випад лівою назад; 2 – присід; 3 – випад лівою назад 4 – в.п. 5-8 – теж саме, правою (3-4 рази).
11-16	Збільшення швидкості з урахуванням підвищення кута нахилу дороги.
16-17	Вправа для м'язів ніг і сідниць: В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс 1-4 – присіди (4-6 разів).
17-22	Збільшення швидкості з урахуванням підвищення кута нахилу дороги.
22-23	Вправа для м'язів ніг і сідниць: В.п. - стійка ноги нарізно лівою, руки на пояс 1-4 випади лівою та правою по чергово (4-6 разів).
23-28	Збільшення швидкості з урахуванням підвищення кута нахилу дороги.
28-29	Вправа для м'язів ніг і сідниць: В.п. - стійка ноги нарізно правою, руки на пояс 1-4 присіди (4-6 разів).
29-32	Заминка (ходьба у помірному темпі).

Також рекомендується перелік окремих вправ для самостійного виконання.

Для розвитку сили: загально-розвиваючі вправи з предметами, вправи з вагою власного тіла, вправи в парах з опором партнера, підтягування, піднімання ніг або тулуба із положення лежачи на спині, присіди на одній нозі з опорою і без.

Для розвитку швидкісно-силових якостей: стрибки через скакалку, багатоскоки, вистрибування із присіду, біг з високим підніманням стегна, біг на короткі відстані, легкоатлетичні естафети, рухливі та спортивні ігри.

Для розвитку загальної та силової витривалості: крос 1500-2000 м, серійне виконання силових вправ, вис на зігнутих руках, тривале утримання кута в упорі та висі, спортивні ігри, стрибки через скакалку до 3 хв., плавання, їзда на велосипеді.

Для розвитку спритності та координації рухів: різноспрямовані рухи руками і ногами, жонгливання різними предметами, метання на точність, подолання смуги перешкод, вправи з малими та великими м'ячами, вправи в рівновазі, рухливі і спортивні ігри.

Для розвитку гнучкості: пружинячі нахили тулуба із різних вихідних положень, повороти та колові рухи тулуба з максимальною амплітудою, «міст» із положення лежачи, махові рухи руками і ногами з максимальною амплітудою, акробатичні вправи.

Отже, нами розроблено й теоретично обґрунтовано методіку формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання, яка передбачає:

– зміст теоретичної підготовки (спрямований на усвідомлення майбутніми кваліфікованими робітниками сутності фізкультурно-оздоровчої діяльності та безпосередньо пов'язаних з нею явищ і процесів);

– форми: уроки фізичної культури, заняття різними видами спорту (відвідування секцій на базі ЗП(ПТ)О або спеціалізованих спортивних установ), методичні заняття (тісно пов'язані з теоретичною та практичною

підготовкою і дають можливість учням визначити власний стан і рівень здоров'я, дати оцінку адаптаційним можливостям організму, оцінити стан фізичної підготовленості, засвоїти методику визначення та індивідуального дозування фізичних навантажень під час занять фізичними вправами, набути досвіду фізкультурно-оздоровчої діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей); самостійні заняття фізичними вправами (заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної і розумової працездатності);

– засоби – дидактичні засоби, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники, комп'ютерна техніка, медичні прилади;

– методи – словесні, наочні, інтерактивні, ігрові.

Реалізація методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності здійснювались через:

– курс лекцій «Фізіологічні особливості та основні функціональні характеристики видів спорту».

– уроки фізичної культури з використанням блоків фізичних вправ з різних видів спорту згідно з розподілом за переважним проявом однієї або декількох фізичних чи психічних якостей;

– заняття у спортивних секціях професійно-прикладної спрямованості;

– методичні заняття наприкінці кожного модуля;

– самостійні заняття фізичними вправами.

Висновки до розділу 2

У розділі розроблено й теоретично обґрунтовано методику формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

За результатами термінологічного аналізу встановлено, що поняття «фізкультурно-оздоровча компетентність майбутніх кваліфікованих робітників» має базуватися на поняттях «фізкультурна компетентність» (Г. Драндров та ін.); «здоров'язбережувальна компетентність» (О. Антонова,

Н. Поліщук та ін.); «фізкультурно-спортивна компетентність» (С. Гілазієва та ін.); «фізкультурно-оздоровча компетентність» (Г. Грибан та ін.). Тому в дослідженні із урахуванням принципу інтеграції ключове поняття дослідження «фізкультурно-оздоровча компетентність майбутніх кваліфікованих робітників» визначено як особистісну якість, що набута у процесі фізичного виховання у ЗП(ПТ)О і яка інтегрує:

- знання про способи збереження й підвищення рівня власного здоров'я засобами фізичного виховання;
- практичні уміння щодо використання засобів фізичного виховання для корекції/зміцнення фізичного, психічного і функціонального стану здоров'я;
- здатності до оцінювання і контролю за власним здоров'ям.

На основі системного підходу до процесу формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання та використання педагогічних принципів, принципів модернізації професійної освіти та оздоровчого тренування розроблено й теоретично обґрунтовано *методику формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання*, яка включає:

- *мету* – формування у майбутніх кваліфікованих робітників системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, важливих для життєдіяльності, навчання, роботи, відпочинку та сімейного фізичного виховання, відповідних умінь і навичок оздоровлення;
- *зміст* теоретичної підготовки (спрямований на усвідомлення майбутніми кваліфікованими робітниками сутності фізкультурно-оздоровчої діяльності та безпосередньо пов'язаних з нею явищ і процесів);
- *форми*: уроки фізичної культури, заняття різними видами спорту (відвідування секцій на базі ЗП(ПТ)О або спеціалізованих спортивних установ), методичні заняття (взаємопов'язані з теоретичною та практичною підготовкою, дають можливість учням визначити власний стан і рівень

здоров'я, дати оцінку адаптаційним можливостям організму, оцінити стан фізичної підготовленості, засвоїти методику визначення та індивідуального дозування фізичних навантажень під час занять фізичними вправами, набути досвіду фізкультурно-оздоровчої діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей); самостійні заняття фізичними вправами (заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної і розумової працездатності);

– *засоби* – дидактичні засоби, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники, комп'ютерна техніка, медичні прилади;

– *методи* – словесні, наочні, інтерактивні, ігрові.

Авторська методика формування фізкультурно-оздоровчої компетентності зорієнтована на засвоєння теоретичних знань з питань впливу різних видів спорту на організм людини, практичне використання вправ загальної та спеціальної підготовки цих видів спорту, здатність самостійно визначати свій фізичний стан, регулювати вплив навантаження на організм, розвиток і прояв морально-вольових якостей, можливість застосовувати досвід фізкультурно-оздоровчої діяльності у повсякденному житті.

З метою формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників та з дотриманням принципів функціонального аналізу рухових дій і побудови занять з фізичного виховання розроблено блоки фізичних вправ за видами рухової активності на основі їх доступності, популярності та комплексності впливу на організм людини. Вправи спрямовані на розвиток витривалості, швидкості рухів, сили, швидко-силових та координаційних здібностей з урахуванням особливостей специфіки професії майбутнього кваліфікованого робітника для підвищення рівня фізичної підготовленості та розвитку фізкультурно-оздоровчої компетентності.

На основі аналізу теорії і практики процесу навчання майбутніх кваліфікованих робітників обґрунтовано *педагогічні умови* організації

процесу фізичного виховання з метою формування фізкультурно-оздоровчої компетентності:

- модернізація змісту фізичної підготовки з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності;
- упровадження в освітній процес факультативу «Фізкультурно-оздоровча компетентність як складова фізичної культури особистості»;
- посилення мотивації учнів до здорового способу життя та опанування природних засобів оздоровлення;
- стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності у позакласній роботі;
- контроль показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

РОЗДІЛ 3.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ КВАЛІФІКОВАНИХ РОБІТНИКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

3.1. Загальні питання організації та проведення експерименту

Дослідження були проведені протягом 2015-2021 років у закладах освіти м. Дніпра Державному професійно-технічному навчальному закладі «Дніпропетровський регіональний центр професійно-технічної освіти» та Державному професійно-технічному навчальному закладі «Дніпровське вище професійне училище будівництва», де здійснюється професійна підготовка учнівської молоді за будівельними спеціальностями.

На першому (констатувальному) етапі дослідження (2015-2016) здійснено аналіз і узагальнення науково-методичної літератури за темою дослідження. Вивчалися вікові особливості учнів закладів П(ПТ)О, методичні рекомендації до проведення уроків фізичної культури у закладах П(ПТ)О, особливості трудової діяльності за обраними професіями. Складена програма досліджень. У теоретичній частині експериментальної роботи за результатами термінологічного аналізу окреслено, що поняття «фізкультурно-оздоровча компетентність майбутніх кваліфікованих робітників» бере свої витoki з понять «фізкультурна компетентність» (Г. Драндров та ін.); «здоров'язбережувальна компетентність» (О. Антонова, Н. Поліщук та ін.); «фізкультурно-спортивна компетентність» (С. Гілазієва та ін.); «фізкультурно-оздоровча компетентність» (Г. Грибан та ін.), на основі чого було уточнено розуміння сутності поняття «фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників» та визначено структуру цього поняття.

На початку експерименту також було проведено опитування 104 учні ЗП(ПТ)О на зазначених базах експерименту щодо використання ними засобів

фізичної культури для корекції фізичного та функціонального стану і зміцнення здоров'я є необхідним для їх майбутньої професійної діяльності, оцінку фізичного стану учнів (визначалися масо-зростовий індекс Кетле, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Ерісмана, індекс Піньє), педагогічне тестування учнів ЗП(ПТ)О через виконання усіх відповідних рухових тестів для визначення показників фізичної підготовленості та їх порівняння з орієнтовними нормативами для учнів ЗП(ПТ)О, а також вимірювався рівень розумової працездатності учнів ЗП(ПТ)О (використовувалася коректурна проба за методикою Анфімова).

На другому (формульованому) етапі дослідження (2017-2019) було запропоновано критерії оцінювання сформованості фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників, що включають визначення таких показників: мотивації (авторське анкетування), теоретичних знань (тестування знань на базі платформи MyTest), загальної фізичної підготовленості (педагогічне тестування) та розумової працездатності (буквенна коректурна таблиця – проба Анфімова). Оцінювання за запропонованими критеріями проводилося наприкінці формульованого етапу експерименту після реалізації авторської методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

До участі у педагогічному експерименту були залучені майбутні кваліфіковані робітники закладів професійно-технічної освіти м. Дніпра, де здійснюється професійна підготовка молоді за будівельними спеціальностями: 58 юнаків, які навчаються на I, III курсі за спеціальністю «Муляр», «Опоряджувальник» (групи № 7 і № 14), з яких 29 юнаків (групи № 4 і № 13) мають вади розумового розвитку (ВРР), але за медичними показниками не мають протипоказань до навчання за цими спеціальностями. Усі юнаки були поділені на дві контрольні (А1 і А2 (ВРР)) та дві експериментальні (Б1 і Б2 (ВРР)).

У контрольній групі заняття з фізичної підготовки проводилися відповідно до програмного матеріалу для закладів П(ПТ)О.

В експериментальній групі нами було організовано додаткові заняття з теоретичної підготовки за рахунок лекцій, класних годин, наглядної інформації під час проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів та змагань, як на території навчального закладу, так і під час самостійних занять у гуртожитку. На практичних заняттях використовувались різноманітні засоби фізичної культури та спорту, які були сформовані у блоки і безпосередньо відображали зміст теоретичного матеріалу та були направлені на формування фізкультурно-оздоровчої компетентності учнівської молоді, всебічний розвиток, удосконалення фізичної підготовленості, підвищення фізичної працездатності, формування позитивного відношення до фізкультурно-оздоровчої діяльності як до засобу особистісного і професійного саморозвитку.

На третьому (узагальнюючому) етапі (2019-2021) було систематизовано та узагальнено отримані результати, сформульовано висновки, здійснено оформлення дисертаційної роботи.

3.1.1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури

Вивчення й узагальнення науково-методичної літератури проводилося за основними напрямками дисертаційної роботи. Аналізувалися фундаментальні праці з фізичного виховання (Б. Ашмарин, Т. Круцевич, Ю. Курамшин, Л. Матвеев, Б. Шиян). Розглядалися основні положення фізичного розвитку і розвитку рухових здібностей учнів старшого шкільного віку (В. Лях, В. Романенко, Т. Круцевич, Б. Шиян та ін.). Ретельно вивчалися роботи, які стосуються питань формування компетентності (Г. Грибан, Л. Духовний, І. Зимня, А. Хуторський). Також значна увага приділялась вивченню робіт з організації самостійної роботи, дозвілля, рекреації, фізичного виховання у професійно-технічних навчальних закладах,

професійно-прикладної фізичної підготовки (В. Белинович, В. Волков, В. Кабачков, С. Полієвський, В. Новосельский, Р.. Раєвский).

У процесі узагальнення наукової літератури нами була визначена недостатня кількість робіт пов'язаних з питаннями формування фізкультурно-оздоровчої компетентності у процесі фізичного виховання взагалі і зокрема – майбутніх робітників.

3.1.2. Анкетування

Анкетування проводилось нами з метою отримання інформації за наступними критеріями: визначення навчальних предметів, яким надається перевага та тих, до яких здобувачі не проявляють інтерес; причин позитивного та негативного відношення до того чи іншого навчального предмету; виявлення мотивів, що переважають у бажанні вчитися взагалі та у відношенні до предметів, що входять до програми курсу.

3.1.3. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження проводилося протягом 2015-2016 навчального року і складало:

- перегляд та аналіз уроків з фізичного виховання в закладах П(ПТ)О, масових фізкультурно-оздоровчих заходів, тренувальних занять, спортивних змагань;
- спостереження за поведінкою здобувачів на загальноосвітніх предметах;
- перегляд та аналіз уроків виробничого навчання, спостереження за діяльністю учнів під час виробничої практики;
- вивчення плануючої документації зі спеціальності «Муляр», «Опоряджувальник»;
- знайомство з класними керівниками, майстрами виробничого навчання, складом груп за спеціальністю «Муляр» та «Опоряджувальник»;

– ознайомлення з психофізіологічними вимогами професії до особистості працівника.

3.1.4. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент – метод наукового дослідження, в якому явища і умови, що цікавлять дослідника, прямо або опосередковано знаходяться під його впливом і контролем (Круцевич Т.Ю.).

Педагогічний експеримент полягав у підтвердженні ефективності розробленої методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх робітників за будівельними спеціальностями «Муляр» і «Опоряджувальник».

3.1.5. Антропометрія

На підставі загальноприйнятих антропометричних методів проводилися виміри з метою оцінки фізичного розвитку учнівської молоді. Визначалися: довжина тіла стоячи і сидячи (см), маса тіла (кг), окружність грудної клітини (ОКГ) під час глибокого вдиху, глибокого видиху й у стані спокою (см), життєва ємність легень (ЖЄЛ) (мл) кистьова та станова динамометрія (кг).

Процедури виміру виконувалися відповідно до встановлених правил [157].

Отримані результати порівнювалися з таблицями антропометричних стандартів відповідно до статі та віку.

3.1.6. Метод індексів

Метод антропометричних індексів. Хоча цей метод не дає можливості повністю характеризувати ті або інші дані, він дозволяє періодично робити орієнтовні оцінки змін пропорційності фізичного розвитку.

1. *Масо-зростовий індекс Кетле (ІК)* обчислюється за формулою:

$$ІК = \text{маса тіла (у грамах)} / \text{зріст стоячи (см)}$$

Чинні нормативи для індексу Кетле наведено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Нормативи

Індекс Кетле	Рівень співвідношення довжини і маси тіла
15-18 років	
$\leq 325,0$	Низький
325,1-350,0	Нижчий за середній
350,1-375,0	Середній
375,1-400,0	Вищий за середній
≥ 400	Високий

2. *Життєвий індекс (ЖІ)* визначається за формулою:

$$\text{ЖІ} = \text{життєва ємність легень (ЖЄЛ) (мл) / маса тіла (кг)}$$

Нормативи:

Для юнаків 17-18 р. – 55-63 мл /кг.

2. *Силовий індекс (СІ)*, за формулою:

$$\text{СІ} = \text{Динамометрія (кг) / маса тіла (кг)} \times 100\%$$

Чинні нормативи для силового індексу наведено у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Нормативи

Силовий індекс, %	Рівень
≤ 45	Низький
46-50	Нижчий за середній
51-60	Середній
61-65	Вищий за середній
≥ 66	Високий

3. *Індекс Ерісмана (ІЕ)* та оцінка грудної клітки обчислюється за формулою:

$$\text{ІЕ} = \text{обхват грудної клітини (см)} - 0,5 \text{ зріст стоячи (см)}$$

Нормативи:

Для юнаків норма повинна складати – 5-6 (5,8)см, для дівчат – 3-4 (3,8) см. Позитивне значення індексу свідчить про нормальну ширину грудної клітини, від'ємне – про вузькогрудість.

4. *Індекс Пінє (ІП) та міцність тілобудови* визначається за формулою:

$$\text{ІП} = \text{зріст стоячи (см)} - (\text{маса тіла (кг)} + \text{окружність грудної клітини у стані видиху (см)})$$

Нормативи:

ІП менше 10 - вказує на міцну тілобудову,

ІП від 10 до 20 – добра тілобудову,

ІП від 21 до 25 – середня тілобудову,

ІП від 26 до 35 – слабка тілобудову,

ІП понад 36 – дуже слабка тілобудова.

3.1.7. Визначення розумової працездатності

Найпоширеніший метод дослідження функції уваги для оцінювання розумової працездатності є коректурна проба. Для вивчення загальних і окремих властивостей нервової системи, розумових здібностей учнівської молоді використовувалася буквена коректурна таблиця – проба Анфімова (Круцевич, Воробйов, Безверхня), за результатами якої визначалися показники продуктивності та точності роботи (додаток Е). Обробка таблиці полягає у визначенні продуктивності праці за кожну хвилину і в цілому за 5 хвилин. Для цього підраховується кількість переглянутих знаків – Н, кількість закреслених букв – М, кількість помилок – О. Помилкою вважається пропуск букв, які треба було закреслити, а також неправильні закреслення. За кожен етап окремо, а також за 5 етапів обчислюють показник точності роботи – А і показник чистої продуктивності Е.

$$A = \frac{M}{M+O} \text{ (точність обчислювання до } 0,1),$$

$$E = N \times A \text{ (точність обчислювання до } 0,1).$$

Потім будується графік продуктивності роботи за етапами (хвилинами). По осі ординат відкладають шкалу показників Е, по осі абсцис – етапи.

3.1.8. Педагогічне тестування фізичної підготовленості

Педагогічне тестування – метод виконання конкретної вправи для визначення рівня розвитку фізичних здібностей [118].

Для тестування фізичної підготовленості були використані фізичні вправи для визначення фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку, професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладів.

У тестування були включені такі вправи:

- біг на 1000 м, хв;
- біг 100 м, хв;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів;
- піднімання в сід за 1 хв., разів;
- стрибок у довжину з місця, см;
- човниковий біг 4x9 м, с;
- нахил тулуба вперед, см.

Опис технології виконання тестів.

Біг на 1000 м. Використовується для визначення загальної витривалості.

Обладнання. Секундоміри (по одному на кожного хронометриста); відміряна дистанція (відмірювати слід по лінії, що проходить на відстані 15 см від внутрішнього краю доріжки); стартовий пістолет або прапорець.

Проведення тесту. Для усіх вікових груп умови тестування однакові. За командою «На старт!» учасники тестування стають перед стартовою лінією у положення високого старту. За командою «Марш!» (або після пострілу стартового пістолета) починається біг. Учні повинні намагатися пробігти дистанцію якнайшвидше. При потребі дозволяється переходити на ходьбу

Результат. Час подолання дистанції з точністю до 1 с.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Бігова доріжка має бути рівною і в хорошому стані.

2. Погодні умови повинні бути такими, за яких учасники тестування можуть показати найкращі результати.

3. Виконується тільки одна спроба.

Біг на 100 метрів проводився з метою оцінки рівня розвитку швидкісних якостей.

Обладнання: спортивний майданчик для спринтерського бігу спортивної бази університету; секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряні дистанції, стартові прапорці, фінішна зона.

Опис проведення тестування. За командою «На старт» учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту (низький старт не використовувався) і зберігають нерухомий стан. За сигналом судді-стартера вони якнайшвидше долають задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішною зоною.

Результат тестування. Час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Методичні вказівки і зауваження.

1. З метою спортивної відповідальності дозволяється тільки одна спроба старту (не більше двох фальстартів).

2. У забігу беруть участь двоє учасників (за кількістю розмічених доріжок), але час кожного фіксується викладачами окремо.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Тест для контролю розвитку силових здібностей учнів.

Обладнання. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Проведення тесту. Учасник тестування набуває положення упору лежачи, руки випрямлені і розведені на ширину плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень упираються у підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження.

1. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори.
2. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги перебувати у вихідному положенні та з зігнутими руками більш як 3 с, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки з неповною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Надійність. L. W. McCraw, V. N. McClenney (1965) визначили, що одна спроба дає достатньо надійний результат у даному тесті.

Стрибок у довжину з місця. Використовується для визначення «вибухової» сили.

Обладнання. Килим або гімнастичні мати з неслизькою поверхнею, рулетка, крейда.

Проведення тесту. Учасник тестування стає у вихідне положення: ноги на ширині плечей, пальці ніг за стартовою лінією. Зігнувши ноги у колінах, виконує мах руками назад, потім різко виносить їх уперед, і, відштовхнувшись двома ногами, стрибає вперед. Слід намагатися приземлитися на ноги якомога далі, оскільки результат визначається від стартової лінії до точки торкання килима (мата) п'ятами.

Результат. Довжина стрибка визначена у сантиметрах у кращій із двох спроб. Якщо учень стрибнув на 1 м 36 см, то його оцінка – 136.

Загальні вказівки та зауваження.

1. На килим наносять паралельні лінії через кожні 10 см. Перша лінія на відстані 1 м від стартової лінії.

2. Якщо досліджуваний похитнувся назад і торкнувся килима крім п'ят ще й іншою частиною тіла, спроба не зараховується і йому пропонується виконати повторний стрибок.

3. Відривати ноги від підлоги до стрибка не дозволяється.

4. Килим (або мат) має бути розташованим так, щоб точки відштовхування знаходились на одному рівні.

5. Вчитель стоїть збоку і контролює дальність стрибка.

Надійність. S. E. Klesins (1968) визначив високу надійність цього тесту ($r_{tt} = 0,93 - 0,98$). До того ж надійність майже однакова при виконанні двох ($r_{tt} = 0,96 - 0,98$) або трьох ($r_{tt} = 0,96 - 0,97$) спроб.

Піднімання тулуба з положення лежачи протягом 1 хвилини. Тест призначений для вимірювання силової витривалості м'язів тулуба і живота.

Обладнання. Секундомір; гімнастичний мат (або килим).

Правильно виконати тест допомагає помічник, який утримує ноги учасника тестування.

Проведення тесту. Досліджуваний сідає на мат, зігнувши ноги у колінах на 90° . Ступні повністю спираються на поверхню мата, відстань між ними близько 30 см. Кисті з'єднані на потилиці, пальці переплетені, лікті опираються на коліна. Партнер стає на коліна біля ніг того, кого випробовують, і притримує його ступні так, щоб п'ятки торкалися поверхні мата. Після команди «Увага..., руш!» учень лягає на спину, торкається плечима мата, а потім піднімається і вертається у вихідне положення. Положення рук на потилиці під час виконання тесту не змінюється. Протягом 1хв. слід зробити максимальну кількість повторень.

Результат. Число підйомів із положення «лежачи» у положення «сидячи» протягом 1 хв.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Протягом виконання тесту ноги повинні бути зігнутими приблизно під прямим кутом.

2. Необхідно контролювати правильність виконання тесту: у положенні лежачи кисті рук на потилиці, спина повністю торкається мата, при поверненні у вихідне положення лікті торкаються колін.

3. Рухи учасника тестування коректують, якщо він починає припускатись помилок.

4. Досліджуваний повинен намагатись виконувати тест без зупинок, але якщо йому і знадобиться кілька зупинок, припиняти вправу не слід.

5. Тест виконується тільки один раз.

Надійність. Дослідження L. W. McCraw, B. N. McClenney (1965) показали, що одна спроба дає такий же за надійністю результат в даному тесті, як кращий або середній результат, який визначається із двох спроб.

Човниковий біг 4x9 м. Дозволяє визначити рівень розвитку координаційних здібностей. Спритність – це здатність людини швидко засвоювати нові рухи та перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог середовища, що різко змінюється.

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, волейбольний майданчик спортивного залу (9x9 м), за кожною лінією на відстані 50 сантиметрів встановлювали 2 дерев'яні кубики (5x5 сантиметрів) у колі з радіусом 50 сантиметрів і центром на лінії повороту.

Опис проведення тестування. За командою «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло за лінією старту. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад та кладе у стартове коло.

Результат. Час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження.

1. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб.
2. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидався, спроба не зараховується.
3. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, не слизькою.

Нахил тулуба вперед із положення сидячи. Тест дозволяє визначити в учнів розвиток гнучкості хребетного стовпа.

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка у сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 см.

Опис проведення тесту. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятками – 20-30 см. Ступні розташовані вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна!» учасник тестування плавно нахиляється вперед і не згинаючи ніг намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом двох секунд, фіксуючи пальці на розмітці.

Результат. Визначається позначка (з точністю до 1 см) на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук.

Загальні вказівки та зауваження.

1. Вправа повинна виконуватися плавно.
2. Якщо учасник згинає ноги у колінах, то спроба не зараховується.
3. Тест повторюється двічі. Зараховується краща із спроб.

Результати перевірки фізичної підготовленості в період навчання у закладі професійно-технічної освіти (професійної підготовки) можуть бути: по-перше, оцінкою рівня об'єктивної готовності учнів до майбутньої професійної діяльності і, по-друге, показником вихідного рівня розвитку у них професійно важливих якостей, що дозволить оптимально підбирати засоби фізичного виховання з метою формування фізкультурно-оздоровчої компетентності та підготовки до професійної діяльності, виключивши з них необхідність розвитку тих якостей, показники за якими уже забезпечують готовність до професійної діяльності.

3.1.9. Багатофакторний статистичний аналіз та обробка емпіричних даних

Обробка результатів дослідження проводилася відповідно до рекомендацій В. М. Заціорського, С. В. Начинської, Д. М. Тогобіцької,

статистичними методами на персональному комп'ютері [74]. Обчислювалися такі параметри:

– середнє арифметичне значення (\bar{x}) – використовувалося для загальногрупової та внутрішньогрупової вибірки з метою визначення рівня фізичного розвитку та підготовленості юнаків:

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum x_i,$$

де n – обсяг вибірки;

x_i – варіанти вибірки;

– дисперсія (σ^2) обраховували за формулою:

$$\sigma^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n},$$

– середнє квадратичне відхилення (σ) – визначає розсіювання даних (стабільність) та розраховується за формулою:

$$\sigma = \sqrt{\sigma^2},$$

– коефіцієнт варіації (v) – використовувався для визначення розмаху і скупченості показників:

$$v = \frac{\sigma}{\bar{x}} \times 100\%,$$

– стандартна помилка середнього арифметичного (S_x) визначалася за формулою:

$$S_x = \sqrt{\frac{\sigma^2}{n}},$$

Оскільки, переважна кількість показників мають допустиму змінність для нормального розподілу, достовірність статистичних оцінок визначається за допомогою t-критерію Стюдента (при $p < 0,05$). Для незв'язаних вибірок у випадку нерівних об'ємів вибірки та нерівних дисперсій використовувалася формула:

$$t_{\text{розр}} = \frac{(x_1 - x_2)}{\sqrt{\sigma_1^2/n + \sigma_2^2/n_2}} \quad t_{\text{розр}} = \frac{|x_1 - x_2|}{\sqrt{\sigma_{12}/n_1 + \sigma_{12}/n_2}}$$

де число степенів вільності $v = n_1 + n_2 - 2$.

Те, що дисперсії вибірок нерівні, було визначено раніше.

Для порівняння двох вибірових середніх зв'язаних вибірок використовується формула:

$$t_{\text{розр}} = \frac{\bar{x}}{S_d} \geq t_{a,v},$$

де \bar{x}_d – середнє відхилення,

S_d – стандартне середнє відхилення,

$t_{a,v}$ – табличне значення критерію Ст'юдента для рівня значущості a і v степенів вільності. Число степенів вільності $v = n - 1$.

Автоматизовану математичну обробку результатів дослідження здійснено на персональному комп'ютері в програмі Microsoft Office EXCEL 2003. Цифрові показники вводилися в комп'ютер з клавіатури.

3.2. Результати констатувального етапу педагогічного експерименту

Організація та проведення констатувальної частини дослідження з формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників тривала протягом 2015-2016 рр.

Педагогічний констатувальний експеримент проводився на базах Державного професійно-технічного навчального закладу «Дніпропетровський регіональний центр професійно-технічної освіти», Державного професійно-технічного навчального закладу «Дніпровське вище професійне училище будівництва», Державного професійно-технічного навчального закладу «Дніпровський центр професійної освіти», у дослідженні взяло участь 104 учні ЗП(ПТ)О.

Нами було проведене *опитування учнів ЗП(ПТ)О за допомогою розробленої анкети* (додаток Ж).

Дані анкетування показали, що студенти недостатньо ознайомлені з вимогами майбутньої професійної діяльності та професійно важливими якостями. Лише 38,2% учнів упевнені, що ППФП допомагає в опануванні майбутньою професією, тоді як 49,1% учнів вважають, що вона сприяє профілактиці травматизму та професійних захворювань. Учні практично не мають уявлення про важливість та значення ППФП в опануванні майбутньою професійною діяльністю та її необхідності для розвитку професійно-важливих якостей.

Аналіз анкетних даних учнів стосовно оцінки стану власного здоров'я показав, що 21,5% оцінили його як відмінний, 70,9% – як добрий; 6,3% – як задовільний; 1,3% – як незадовільний.

Аналізуючи результати анкетування учнів щодо ролі фізичної культури у їх житті можна стверджувати, що активний спосіб життя ведуть 53,4% учнівської молоді. Регулярно займаються фізичною культурою 31,1%; 10,3 % учнів розуміють важливість цих занять для підтримки здоров'я, проте стверджують, що можуть без неї обійтися. 39,2 % учнів вважають, що їх здоров'я вистачає на те, щоб взагалі обходитися без фізичної культури. При обговоренні відповідей, учні пояснили, що під активним способом життя вони розуміють відвідування нічних клубів, а під регулярними заняттями фізичною культурою – відвідування занять з фізичного виховання два рази на тиждень. Хоча незначний відсоток студентів розуміє важливість занять фізичними вправами, проте більш ніж 35 % респондентів вважають, що можна взагалі обходитися без них. На наш погляд, це пояснюється тим, що у молодому віці людина практично не звертає уваги на стан свого здоров'я і не помічає змін, які відбуваються в організмі, і дійсно відчуває себе практично здоровою.

У результаті анкетування виявлено, що існують значні недоліки в теоретичних знаннях не тільки стосовно обраної професії, а й важливості, і

необхідності занять фізичним вихованням і спортом. Так, серед студентів, які брали участь в анкетуванні, лише 5,1% вважають, що заняття фізичним вихованням і спортом допомагають в опануванні майбутньої професії. Проте, 39,2 % учнів дали негативну відповідь, а 55,7% опитаних не визначилися.

Розкриваючи сутність мотивів студентської молоді до занять фізичним вихованням, слід відмітити, що 54,4% учнів, вважають ці заняття важливою і необхідною складовою навчання у закладі П(ПТ)О. На II місце учні поставили підтримку загальної фізичної підготовленості (40,5%). На III місці для учнів виявився мотив зміцнення здоров'я (30,4%) та поліпшення фізичної форми і статури (39,7%). Деякі учні вважають заняття фізичним вихованням і спортом відпочинком від інших предметів (17,7%), а 13,9% учнів заняття допомагають зняти нервову напругу, психічні перевантаження, негативні емоції і стрес. Незначний відсоток учнів прагнуть фізично вдосконалитися (15,2 %) і брати участь у спортивних змаганнях (7,6%).

Розглядаючи стимули для відвідування занять, слід відмітити, що 55,7% учнів подобаються заняття фізичним вихованням; 58,2% учнів вважають ці заняття важливими для зміцнення здоров'я та підтримки загальної фізичної підготовленості, а 3,8% учнів вважають заняття фізичним вихованням необхідними для опанування обраної професії. Вищезазначене дозволяє зробити висновок, що майже 96% учнів не пов'язують необхідність занять фізичним вихованням і фізичними вправами з можливістю кращого опанування майбутньої професії.

Результати анкетування свідчать, що для відновлювання фізичної і розумової працездатності після навчального дня 45,6% учнів лягають спати в день; 22,8% дивляться телевізор; 10,1% вживають міцну каву, щоб якось підбадьоритися, а 8,9% здійснюють прогулянки на свіжому повітрі та тільки 7,6% виконують декілька фізичних вправ і 5,1% займаються спортом. Отже, більшість учнів обирають пасивний відпочинок – денний сон і перегляд телепередач. На думку учнів, таке співвідношення результатів опитування

пояснюється тим, що у них залишається менше часу, сил і бажання займатися фізичними вправами.

Позитивним є те, що за даними анкетування, 41,8% опитаних учнів хотіли б оволодіти знаннями щодо фізичних вправ, за допомогою яких можливе ефективне відновлення після навчального дня. Отримані показники свідчать, що вказані респонденти не мають уявлення про позитивний вплив фізичних вправ на стан здоров'я тих, хто займається.

Отже, результати анкетування учнів ЗП(ПТ)О свідчать про недостатній рівень знань у них стосовно питань важливості та необхідності занять професійно-прикладною фізичною підготовкою, інформації щодо позитивного впливу занять фізичним вихованням на загальну фізичну підготовленість та стан їх здоров'я. Виконувана студентами діяльність на заняттях фізичного виховання була позбавлена внутрішньої мотивації і побуджувалася лише зовнішнім чином. Крім того, перенесення набутих ними теоретичних знань у нові умови практичного тренувального заняття часто викликали труднощі.

На початку експерименту також було проведено оцінку фізичного стану учнів (визначалися масо-зростовий індекс Кетле, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Ерісмана, індекс Піньє).

Середньостатистичні показники фізичного розвитку обстежуваних учнів закладів П(ПТ)О дозволили нам встановити рівень фізичного розвитку та його відповідність статево-віковим нормам (табл. 3.3).

За результатами пілотажного експерименту по визначенню фізичного розвитку, за показниками довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітини на вдиху, на видиху та на паузі, учні характеризуються достатньою однорідністю (v від 2,3% до 6,8%). За показниками маси тіла також відзначається однорідність контингенту, за цим показником спостерігається середня сукупність показників (v від 13,4% до 17,7%). За іншими показниками коливність результатів складає від 13,4% до 64,1%. Слід зазначити, що в усіх обстежених групах за показниками кистьової

динамометрії спостерігаються високі показники коефіцієнтів варіації (v від 30,2% до 64,1%), що свідчить про неоднорідність цього показнику.

Таблиця 3.3

Показники фізичного розвитку учнівської молоді закладів П(ПТ)О

Показники фізичного розвитку	Статистичні характеристики			
	\bar{x}	σ	v	m
Довжина тіла, см	168,90	7,10	4,21	1,90
Довжина тіла сидячи, см	86,87	5,05	5,82	1,35
Маса тіла, кг	56,33	7,60	13,48	2,03
ЖЄЛ, мл	3103,33	824,72	26,58	220,42
Кистьова динамометрія, кг	28,83	18,50	64,18	4,95
Станова динамометрія, кг	91,86	30,10	32,77	8,35
Окружність грудної клітини, см	84,07	4,96	5,90	1,33
Окружність грудної клітини, вдих, см	88,80	4,49	5,06	1,20
Окружність грудної клітини, видих, см	81,00	4,68	5,77	1,25

За результатами дослідження середні показники довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітини учнів дорівнюють 167,29-172,43 см; 56,3-57,9 кг; 81,87-85,21 см відповідно. Ці дані значно нижчі у порівнянні з даними студентів-першокурсників КДУ у дослідженнях Т. Гнатюк [36] (відповідно – 181 см; 70,6 кг; 91,4 см) і результатами досліджень Н. Бондарчук, [1] яка (який) наводить дані для Західного регіону України відповідно – 177,3 см; 63,7 кг; 83,8 см. Отримані показники також є нижчими у порівнянні з показниками оціночних таблиць для молоді (Ареф'єв, 2000; Курочкіна, 2000), за якими антропометричні стандарти фізичного розвитку юнаків складають 179,0-179,8 см; 65,6-70,5 кг; 86,7-88,4 см.

Середні показники довжини тіла юнаків, що навчаються в ЗП(ПТ)О 167,29 – 172,43 см. Ці дані на 4,5% нижчі у порівнянні з результатами дослідження довжини тіла юнаків-студентів ЗВО, проведеними Е. Котовим [70] (177,49 – 178,25 см) і на 6,7% нижчі результатів отриманих І. Бондаренко [17] (182,00 см).

Розглядаючи показники довжини тіла, маси тіла та окружності грудної клітини необхідно відмітити, що навіть максимальні показники цих величин в учнівської молоді – нижчі за мінімальні показники антропометричних стандартів (рис. 3.1).

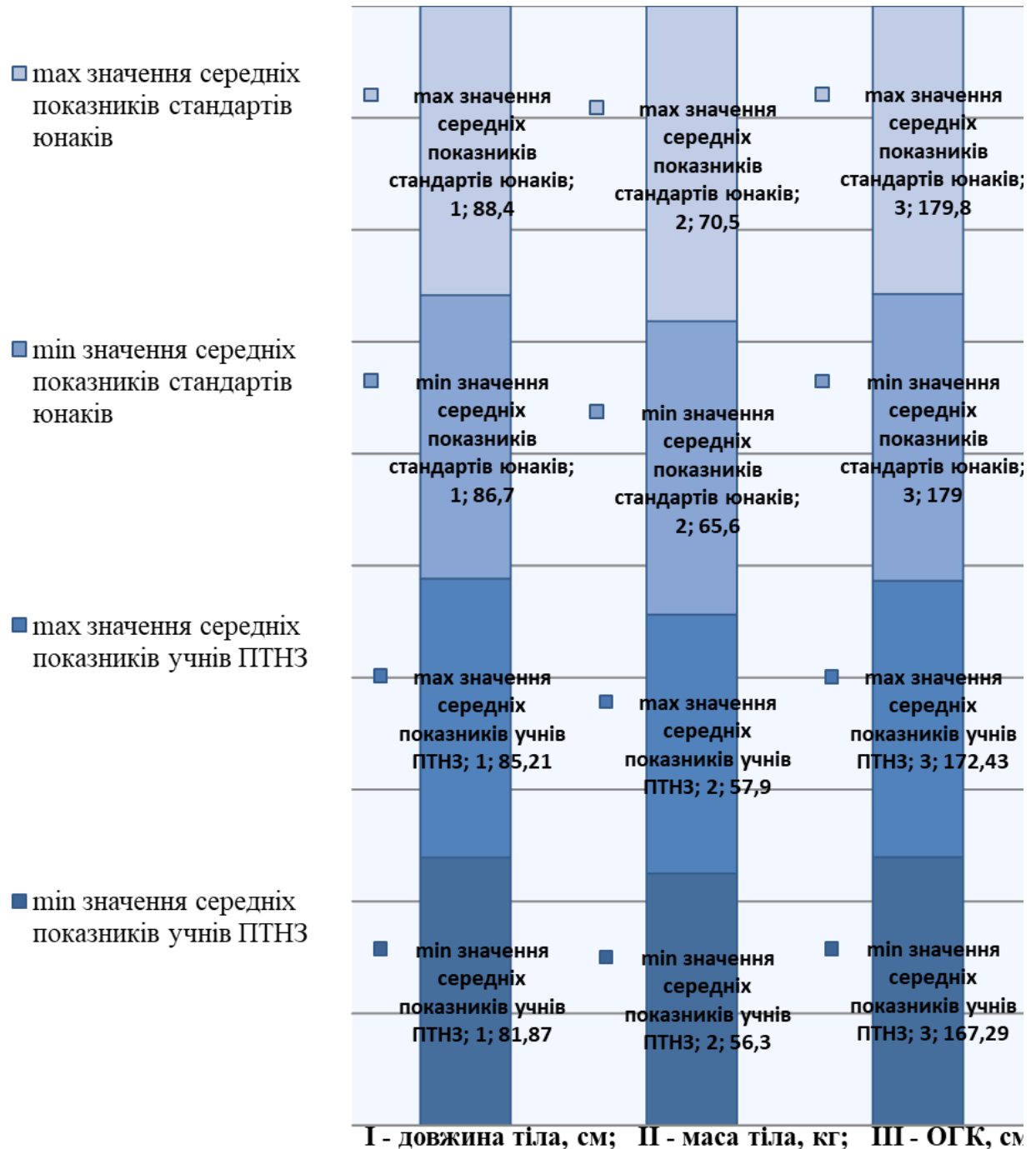


Рис. 3.1. Порівняння показників довжини тіла, маси тіла та окружності грудної клітини учнів ЗП(ПТ)О з антропометричними стандартами

Визначення антропометричних індексів дозволяє зробити висновок про пропорційність розмірів тіла. Індеси відображають взаємозв'язок між лінійними розмірами окремих частин тіла, вказують на особливості форми тіла та доповнюють характеристику фізичного розвитку дитини.

За даними рис. 3.2. та таблиці 3.4, можна відмітити достатню однорідність показників індексу Кетле (v від 4,9% до 10,34%).

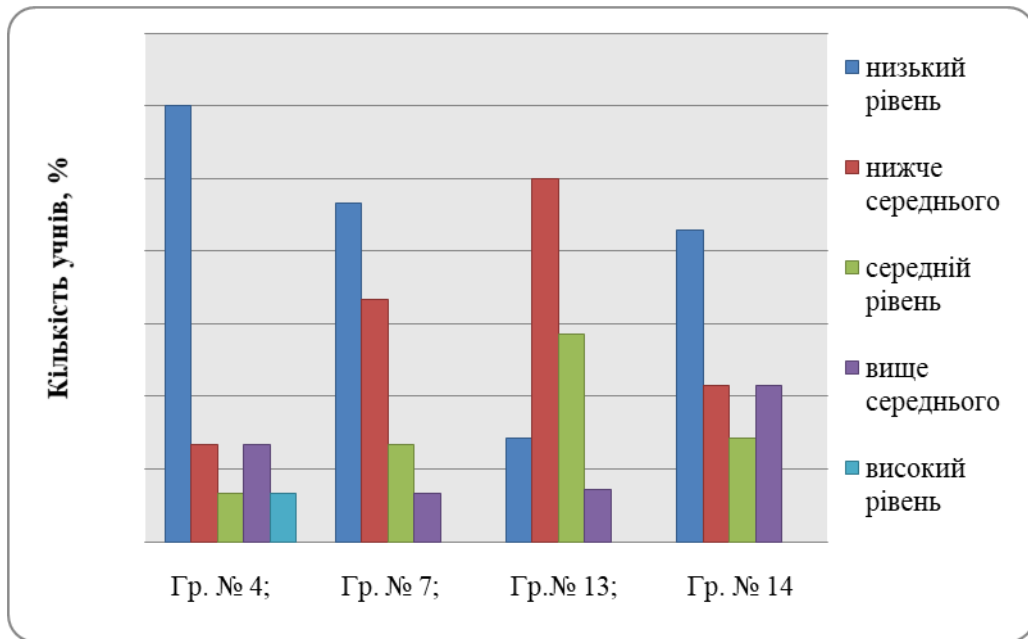


Рис. 3.2. Рівні фізичного розвитку за індексом Кетле

Таблиця 3.4

Показники індексу Кетле

<i>Статистичні характеристики</i>			
\bar{x}	σ	v	m
332,76	34,4	10,34	9,19

Низький рівень індексу Кетле мають біля 60% учнів. Рівень нижче за середній спостерігався у 21,43% учнів. Кількість юнаків з середнім рівнем індексу Кетле склала 28,57%. Рівень вищий за середній був визначений у 13,33% учнів. Високий рівень індексу спостерігався лише в групі № 4 і склав 6,67%.

В обстежуваних максимальні середні показники життєвого індексу склали 64,11 мл/кг, що відповідає верхній границі норми. У групах № 4 і № 13 – ЖІ склав 55,09 мл/кг і 58,14 мл/кг відповідно, що становить нижню границю норми для юнаків цього віку. Середні показники ЖЄЛ учнівської молоді ЗП(ПТ)О дорівнюють 3367,86-3609,33, що відповідає середнім значенням ЖЄЛ юнаків 17 років у порівнянні з нормативними значеннями [57] (рис. 3.3).

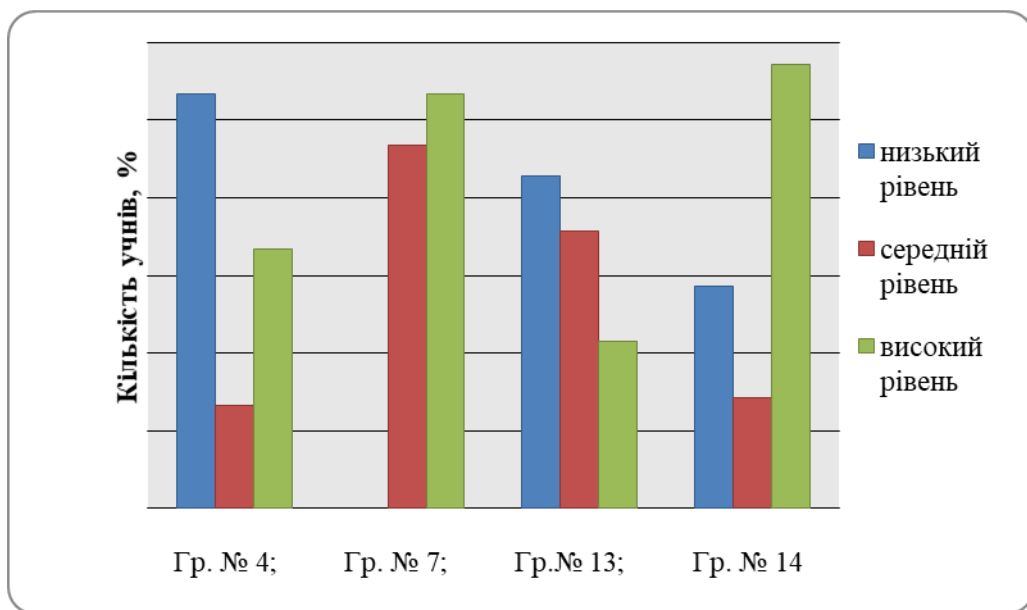


Рис. 3.3. Показники життєвого індексу учнів

Порівнюючи середні показники ЖЄЛ учнівської молоді ЗП(ПТ)О, що становлять 3103,3-3609,3 мл, із середніми показниками ЖЄЛ, отриманими у дослідженні Б.В.Дзюли для студентів-першокурсників Технічного коледжу ТНТУ ім. І. Пулюя м. Тернопіля, які коливаються від 2350 до 3600 мл, можна зазначити, що за цими показниками юнаки ЗП(ПТ)О дещо перевищують або дорівнюють за розвитком студентів-першокурсників.

Аналіз показників силового індексу свідчить, що більшість досліджуваних юнаків має високий рівень цього показника (53,3%; 71,4%; 57,1% відповідно). У той же час, високі показники силового індексу спостерігаються лише у 20% юнаків групи № 4, а більшість з них, характеризується низьким рівнем силового індексу – 46,7% (рис. 3.4).

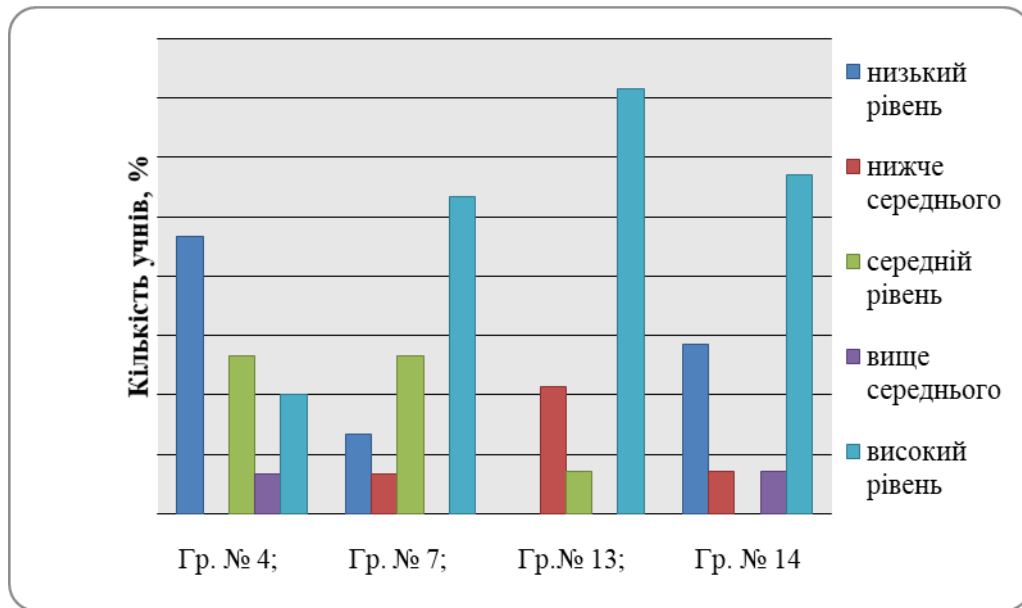


Рис. 3.4. Показники силового індексу учнів

Середні значення силового індексу (65,7%) співпадають з показниками, отриманими у дослідженні Б.В. Дзюли для студентів-першокурсників Технічного коледжу ТНТУ ім. І. Пулюя (n=51), і становлять 64,1-67,2%.

Показники динамометрії, отримані у дослідженні Б.В. Дзюли для студентів-першокурсників Технічного коледжу ТНТУ ім. І. Пулюя, становлять від 30 до 51 кг, в той час як ці показники в обстежуваних групах мають дуже великий розмах від 12 до 72 кг.

За показниками індексу Ерісмана, що характеризує розвиток грудної клітки, в усіх обстежуваних групах спостерігається переважна кількість учнів з від'ємним значенням індексу Ерісмана, яке свідчить про вузькогрудість контингенту учнів (рис. 3.5).

У групі № 14 цей показник становить 50% від отриманих результатів. В групах № 4, 7, 13 ці показники становлять відповідно – 60%, 80% і 64,3%. Ці показники перевищують результати дослідження Т. Гнатюк [36]. За даними її досліджень, від'ємне значення індексу Ерісмана у студентів-першокурсників Кременчуцького національного університету (n=30) становить 53,3%.

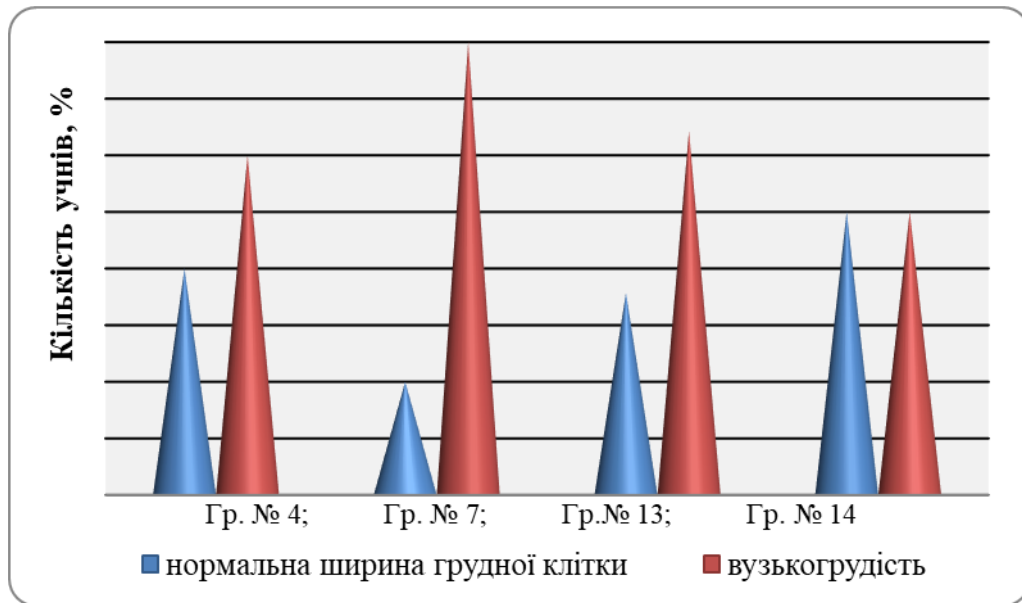


Рис. 3.5. Показники індексу Ерісмана (ІЕ) та оцінки грудної клітки учнів

За індексом Пінье (ІП), що характеризує міцність тілобудови у більшості обстежуваних спостерігається дуже слабка тілобудова. У гр. № 4 цей показник дорівнює 40%, у гр. № 7 – 53,3%, у гр. № 13 – 71,4% і у гр. № 14 – 42,9%. Велика кількість юнаків має слабку тілобудову 26,7% у гр. № 4, 46,7% у гр. № 7, 21,4% у гр. № 13 та 28,6% у гр. № 14. Добра тілобудова спостерігається лише у 14,3% юнаків гр. № 14 і у 6,7% юнаків гр. № 4. На жаль міцної тілобудови не виявлено у жодного обстежуваного (рис. 3.6).

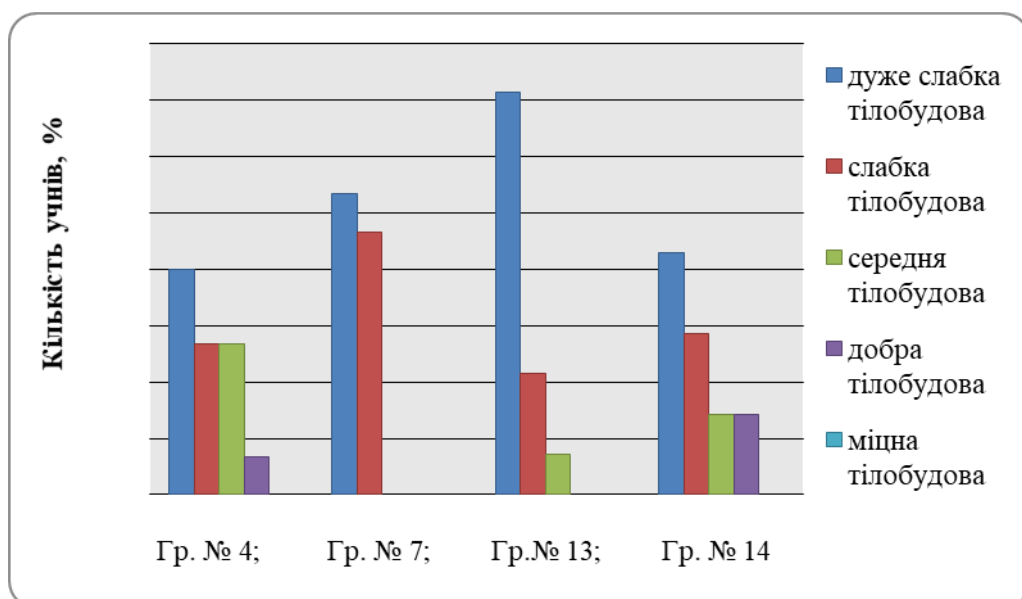


Рис. 3.6. Показники індексу Пінье (ІП) та міцності тілобудови учнів

Отримані результати учнівської молоді ЗП(ПТ)О значно поступаються результатам, які отримані Т. Гнатюк [36]. У нашому дослідженні більшість юнаків має дуже слабку тілобудову, тоді як у дослідженнях Т. Гнатюк, таку тілобудову мають лише 13% студентів-першокурсників Кременчуцького національного університету. Також, 34% і 10% студентів мають добру і міцну тілобудову відповідно. Тоді як у нашому дослідженні, добру тілобудову мають лише 5,2% юнаків, а міцна тілобудова не виявлена взагалі.

Отже, за показниками довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітини на вдиху, на видиху та на паузі, учні характеризуються достатньою однорідністю (v від 2,3% до 6,8%). Проте, слід зазначити, що в усіх обстежених за показниками кистьової динамометрії спостерігаються високі показники коефіцієнтів варіації (v від 30,2% до 64,1%), що свідчить про неоднорідність цього показнику. За результатами дослідження середні показники довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітини учнів ЗП(ПТ)О значно нижчі у порівнянні з даними студентів-першокурсників КДУ у дослідженнях Т. Гнатюк (відповідно – 181 см; 70,6 кг; 91,4 см) і результатами досліджень Н. Бондарчук (дані для Західного регіону України відповідно – 177,3 см; 63,7 кг; 83,8 см). Отримані показники також є нижчими у порівнянні з показниками оціночних таблиць фізичного розвитку для молоді [77]. Низький рівень індексу Кетле мають близько 45% учнів, а рівень вищий за середній був визначений у 15% учнів, високий рівень спостерігався лише в 6,67% учнів. Порівнюючи середні показники ЖЄЛ учнівської молоді ЗП(ПТ)О, що становлять 3103,3-3609,3 мл, із середніми показниками ЖЄЛ студентів-першокурсників Технічного коледжу ТНТУ ім. І. Пулюя м. Тернопілля (дослідження Б.В. Дзюла), можна зазначити, що за цими показниками учні дещо перевищують за розвитком студентів-першокурсників. Аналіз показників силового індексу свідчить, що більшість досліджуваних має високий рівень цього показника (67%). За показниками індексу Ерісмана, що характеризує розвиток грудної клітки, спостерігається переважна кількість учнів з від'ємним значенням, яке свідчить про

вузькогрудість контингенту учнів ЗП(ПТ)О. За індексом Пінье, що характеризує міцність тілобудови, у більшості обстежуваних спостерігається дуже слабка тілобудова (53,3%). Добра тілобудова спостерігається лише у 11,3% учнів ЗП(ПТ)О.

З метою визначення початкового рівня фізичної підготовленості нами на початку навчального року було проведено *тестування основних рухових здібностей учнів ЗП(ПТ)О*. Для визначення швидкісних здібностей застосовувався біг на 100 м; для витривалості – біг 1000 м; спритність визначалась човниковим бігом 4x9 м; швидкісно-силові здібності – стрибком у довжину з місця; силова витривалість тулуба – підніманням тулуба з положення лежачи протягом 1 хв.; сила м'язів рук – згинанням та розгинанням рук в упорі лежачи; гнучкість – нахилом тулуба вперед із положення сидячи. Технологія виконання фізичних вправ, що використовувались при тестуванні детально описана у II розділі. Окрім загальної спрямованості, тестові вправи мали і професійно-прикладну. Дані отримані під час тестування представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Показники фізичної підготовленості учнівської молоді

Контрольні вправи	Показники		
	\bar{x}	S	V%
Біг 100 м	14,83	0,57	3,87
Біг 1000 м	4,02	0,38	9,35
Біг 4x9 м, с	10,03	0,48	4,75
Стрибок у довжину з місця, см	203,67	18,22	8,94
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	35,50	5,98	16,85
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	31,40	7,98	25,41
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	7,01	4,12	58,71

Аналізуючи отримані результати можна зробити наступні висновки. За середніми показниками у контрольних вправах з бігу на 100 м, з бігу на 1000 м, з човникового бігу 4x9 м та стрибках у довжину група обраних юнаків вважається однорідною (в складає 3,87%, 9,35%, 4,75% та 8,94% відповідно). За результатами отриманими у вправі піднімання тулуба в сід спостерігається середня сукупність показників (в складає 16,85%). За показниками у вправах, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та нахил тулуба вперед, спостерігається неоднорідність обстеженої групи (в складає 25,41% і 58,71% відповідно).

Отримані показники можна порівняти з орієнтовними контрольними нормативами для учнів ПТНЗ. Педагогічне тестування учнів ЗП(ПТ)О на констатувальному етапі показало, що результати виконання усіх відповідних рухових тестів для визначення показників фізичної підготовленості у порівнянні з орієнтовними нормативами для учнів ЗП(ПТ)О відповідають оцінюванню нижче, ніж «б» балів (результати у вправі згинання та розгинання рук, у бігу на 100 м оцінено в середньому у «б» балів, піднімання тулуба в сід – у «1» бал, у стрибках у довжину – «2» бали, нахил тулуба вперед, човниковий біг 4 x 9 м – «3» бали, у бігу на 1000 м отримані результати виявились дуже низькими).

У загальному на початку навчального року також було зафіксовано низький *рівень розумової працездатності учнів ЗП(ПТ)О*. Для визначення розумової працездатності учнівської молоді нами використовувалася коректурна проба за методикою Анфімова. Сама проба Анфімова, є загальновідомою простою коректурною п'ятихвилинною пробою, яку застосовують для виявлення ступеня розумової працездатності. Учні отримували коректурну таблицю (додаток Е) і завдання – швидко переглядаючи строчки букв по горизонталі викреслювати букви С і К протягом 5 хвилин. Обробка результатів містить у собі визначення продуктивності роботи у кожній 1-хвилинній серії та в цілому за 5 хвилин та проводиться за такими показниками: Н - кількість переглянутих букв за

кожну з 5 хвилин та у сумі; М - число правильно закреслених букв за кожну хвилину та у сумі за 5 хв.; О - число помилок (пропуски букв, які підлягали викресленню та кількість помилкових викреслень). За отриманими даними будуються щохвилинні графіки (гістограми) динаміки продуктивності роботи. За сумарними даними визначали: показник точності роботи $A = M / (M + O)$, з точністю до 0,1; показник чистої продуктивності: $E = H \times A$, з точністю до 0,1.

Отримані результати можна порівняти з результатами розумової працездатності студентів, отриманими у дослідженнях О. Паламарчук, Ю. Кривохацької, І. Паламарчук, де середній показник точності роботи становить 0,989, а показник чистої продуктивності – 1603,7. Ці результати значно кращі за отримані нами для учнівської молоді результати.

Отже, результати констатувального етапу педагогічного експерименту підтвердили недостатню оздоровчу ефективність системи фізичного виховання та обґрунтовує необхідність пошуку нових підходів до її удосконалення у напрямі розвитку фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників.

3.3. Дослідження ефективності методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання

Результати формувального етапу педагогічного експерименту узагальнені, систематизовані, статистично оброблені та впроваджені в подальшу педагогічну практику; проведено порівняльний аналіз за допомогою методів математичної статистики.

Для перевірки ефективності запропонованої методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання за визначеними критеріями й показниками до участі в педагогічному експерименті були залучені майбутні кваліфіковані робітники закладів професійно-технічної освіти м. Дніпра, в

яких здійснюється професійна підготовка молоді за будівельними спеціальностями: 58 юнаків, які навчаються на I, III курсі за спеціальністю «Муляр», «Опоряджувальник» (групи № 7 і № 14), з яких 29 юнаків (групи № 4 і № 13) мають вади розумового розвитку (ВРР), але за медичними показниками не мають протипоказань до навчання за цими спеціальностями. Усі юнаки були поділені на дві контрольні (А1 і А2 (ВРР)) та дві експериментальні (Б1 і Б2 (ВРР)).

На формувальному етапі експерименту упродовж навчального року впроваджувалася експериментальна методика формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників. Реалізація методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності здійснювались через курс лекцій «Фізіологічні особливості та основні функціональні характеристики видів спорту», уроки фізичної культури з використанням блоків фізичних вправ з різних видів спорту згідно з розподілом за переважним проявом однієї або декількох фізичних чи психічних якостей, заняття у спортивних секціях (баскетбол, волейбол, рукопашний бій, плавання) професійно-прикладної спрямованості, методичні заняття наприкінці кожного модуля для засвоєння методики визначення та індивідуального дозування рівня фізичних навантажень у процесі занять фізичними вправами, набуття досвіду фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також самостійні заняття фізичними вправами.

Вплив авторської методики на рівень сформованості когнітивного компоненту фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників, тобто системи знань про збереження і підвищення рівня здоров'я засобами фізичного виховання та вплив фізичних вправ на організм як складової фізкультурно-оздоровчої компетентності відслідковувався за допомогою тестування. Методика статистичного опрацювання результатів педагогічного експерименту за показником «Обсяг теоретичних знань» полягала в організації тестової перевірки знань на базі

платформи MyTest, де передбачено використання різних форматів запитань і варіантів відповідей до них.

MyTest – система програм для створення і проведення комп'ютерного тестування, збирання та аналізу результатів, виставлення оцінки за вказаною в тесті шкалою. Програма працює з дев'ятьма типами завдань: вибір одного, вибір кількох, вказівка послідовності, співвідношення, вказівка істинності чи хибності тверджень, ручне введення числа (чисел), ручне введення тексту, вибір місця на зображенні, перестановка букв. У тесті можна використовувати необмежену кількість запитань, які можуть містити до 10 варіантів відповідей. Програмою передбачена можливість встановлення виведення запитань та варіантів відповідей на екран методом випадкового вибору. У програмі передбачено можливості форматування тексту запитань та варіантів відповідей (визначення шрифту, кольору символів та фону, використовувати верхній та нижній індекси, розбивати текст на абзаци та застосовувати до них розширене форматування, використовувати списки, вставляти малюнки та формули). Програма підтримує декілька незалежних один від одного режимів: навчальний (з'являються повідомлення про помилки, є можливість демонстрації пояснення до завдання), штрафний (знімаються бали за невірні відповіді, а також можна пропускати завдання і при цьому бали не віднімаються та не додаються), вільний (можна відповідати на запитання в будь-якому порядку, переходити до будь-якого запитання самостійно) і монопольний (вікно програм займає весь екран та його не можливо звернути). Респондентам пропонується 20 запитань про різні види спорту, специфіку їх організації, їх оздоровчу та професійно-прикладну спрямованість, кожне з яких оцінюється в 1 бал.

Загальні результати розподілилися наступним чином (табл. 3.6).

Достатній рівень теоретичних знань виявили 34,5% учнів групи «Б1» проти 23,8% учнів групи «А1» та 34,6% учнів групи «Б2» проти 23,4% учнів групи «А2». Учні експериментальних груп більшою мірою орієнтувалися у поняттях щодо фізіологічних особливостей організму та основних

характеристиках різних видів спорту, вільно оперували основними фактами про вплив різних видів спорту на організм, про їх оздоровчу спрямованість.

Таблиця 3.6

Динаміка показників тестування обсягу знань контрольних та експериментальних груп

Рівень	Б1	А1	Б2	А2
	приріст, %	приріст, %	приріст, %	приріст, %
елементарний	-51,1%	-35,0%	-54,6%	-31,8%
достатній	34,5%	23,8%	34,6%	23,4%
високий	18,6%	13,2%	22,0%	10,4%

Спостерігаємо позитивну динаміку в обох групах. Водночас потрібно перевірити статистично, чи різними є результати оцінки середніх. Зафіксуємо рівень значущості 0,05 і побудуємо гіпотези:

$$H_0: \mu_{EG} = \mu_{KG} \text{ (тобто середні однакові)}$$

$$H_a: \mu_{EG} \neq \mu_{KG} \text{ (тобто середні статистично різні)}$$

Застосувавши пакет аналізу табличного процесора MS Excel, маємо наступні результати (табл. 3.7)

Таблиця 3.7

Оцінка середніх для показника гносеологічного критерію

Двовибірковий t-тест з різними дисперсіями	А1	Б1	А2	Б2
Середнє	9,82568807	16,59574468	7,89908257	14,27659574
Кількість	14	15	14	15
Різниця середніх гіпотези H_0	0		0	
t-статистика (експериментальне)	-3,232284616		-10,0936043	
t критичне двостороннє	1,972017478		1,972528182	

За аналізом таблиці бачимо, що на рівні значущості 0,05 $T_{крит.} = 1,97$ і воно по модулю менше за модуль $T_{експ.} = -3,23$. Це означає, що на виході з педагогічного експерименту вибірки статистично різні, і це не можна пояснити випадковими причинами.

Таким чином, нами підтверджено на рівні значущості 0,05 ефективність формування когнітивної складової фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників.

Значні достовірні зміни після експерименту зафіксовані за показниками фізичної підготовленості. У табл. 3.8 приведені результати показників фізичної підготовленості юнаків експериментальних та контрольних груп до проведення основного педагогічного експерименту.

Таблиця 3.8

**Показники рівня фізичної підготовленості учнів групи № 4 та № 14
(ДНВЦ № 2) до експерименту**

Показники	Статистичні характеристики	Гр. № 4	Гр. № 14
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	\bar{x}	29,53	28,36
	δ	6,675	11,5
	V	22,6	40,55
	m	1,78	3,19
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	\bar{x}	32,47	32,57
	δ	4,66	7,33
	V	14,35	22,52
	m	1,24	2,03
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	\bar{x}	5,73	5,43
	δ	3,41	4,47
	V	59,5	82,29
	m	0,91	1,24
Стрибок у довжину з місця, см	\bar{x}	191,33	193,43
	δ	14,46	19,73
	V	7,56	10,20
	m	3,86	5,47

Показники	Статистичні характеристики	Гр. № 4	Гр. № 14
Біг на 1000 м, хв	\bar{x}	4,07	4,17
	δ	0,49	0,27
	V	12,13	6,45
	m	0,13	0,07
Біг на 100 м, с	\bar{x}	14,77	14,9
	δ	0,5	0,67
	V	3,37	4,48
	m	0,13	0,18
Човниковий біг, 4 x 9 м, с	\bar{x}	10,32	10,24
	δ	0,39	0,35
	V	3,79	3,46
	m	0,1	0,1

Середні показники у вправі згинання та розгинання рук в упорі лежачи становлять у групах «А1» і «Б1» 28,36 і 29,53 разів відповідно. У порівнянні з орієнтовними нормативами для учнів ПТНЗ ці результати відповідають оцінюванню у «6» балів. Також оцінка «6» отримана за результати у бігу на 100 м, група «А1» - 14,9 с та група «Б1» - 14,77 с. За результатами піднімання тулуба в сід отримані результати 32,57 і 32,47 разів відповідно у групах «А1» і «Б1» відповідають незадовільній оцінці у «1» бал. Також незадовільна оцінка «2» бали отримана з у стрибках у довжину з показниками у групі «А1» - 193,43 см та у групі «Б1» - 191,33 см. У бігу на 1000 м отримані результати виявились дуже низькими і становлять 4,17 с і 4,07 с, відповідно у групах «А1» і «Б1». У вправі нахил тулуба вперед отримані результати 5,43 см і 5,73 см у групах «А1» і «Б1» відповідно оцінюються у « « балів. У вправі човниковий біг 4 x 9 м отримані результати у групах «А1» і «Б1» 10,24 с і 10,32 с відповідно, оцінюються у « « балів. За результатами початкових показників фізичної підготовленості груп «А1» і «Б1» можна зробити висновок, що статистично достовірної різниці не виявлено ($p > 0,05$).

**Показники рівня фізичної підготовленості учнів групи № 7 та № 13
(ДНВЦ №2, ДВПУБ) до експерименту**

Показники	Статистичні характеристики	Гр. № 7	Гр. № 13	\bar{x}
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	\bar{x}	34,53	33,07	33,8
	δ	6,38	5,17	5,775
	V	18,47	15,62	17,045
	m	1,7	1,43	1,565
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	\bar{x}	38,27	38,71	38,49
	δ	3,79	4,95	4,37
	V	9,9	12,79	11,345
	m	1,01	1,37	1,19
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	\bar{x}	8,5	8,36	8,43
	δ	4,32	3,54	3,93
	V	50,85	42,4	46,625
	m	1,16	0,98	1,07
Стрибок у довжину з місця, см	\bar{x}	213,27	216,86	215,065
	δ	10,51	11,82	11,165
	V	4,93	5,45	5,19
	m	2,81	3,28	3,045
Біг на 1000 м, хв	\bar{x}	3,92	3,9	3,91
	δ	0,36	0,3	0,33
	V	9,11	7,66	8,385
	m	0,1	0,08	0,09
Біг на 100 м, с	\bar{x}	14,97	14,68	14,825
	δ	0,56	0,58	0,57
	V	3,71	3,98	3,845
	m	0,15	0,16	0,155
Човниковий біг, 4 x 9 м, с	\bar{x}	9,83	9,74	9,785
	δ	0,51	0,4	0,455
	V	5,14	4,06	4,6
	m	0,14	0,11	0,125

Середні показники у вправі згинання та розгинання рук в упорі лежачи становлять у групах «А2» і «Б2» 33,07 і 34,53 рази відповідно, оцінюються у «8» балів. За результатами піднімання тулуба в сід отримані результати 38,72 і 38,27 разів відповідно у групах «А2» і «Б2» відповідають незадовільній оцінці у «3» бали. У вправі нахил тулуба вперед отримані результати 8,36 см і 8,5 см у групах «А2» і «Б2» відповідно оцінюються у « » балів. Результати стрибків у довжину з показниками у групі «А2» - 216,86 см та у групі «Б2» - 213,27 см оцінюються у «7» та «6» балів відповідно. Результати у бігу на 100 м, група «А2» - 14,68 с та група «Б2» - 14,97 с також відповідають «7» та «6» балам. У бігу на 1000 м отримані результати виявились дуже низькими - 3,9 с і 3,92 с, відповідно у групах «А2» і «Б2» У вправі човниковий біг 4 х 9 м отримані результати груп «А2» і «Б2» оцінюються у « » балів і становлять 9,74 с і 9,83 с відповідно. Початкові показники фізичної підготовленості груп «А2» і «Б2» не мають значних відмінностей. Можна зробити висновок, що статистично достовірної різниці за всіма показниками не виявлено ($p > 0,05$).

Аналізуючи результати отримані учнями у кінці навчального року за орієнтовними контрольними нормативами можна зазначити, що показники за всіма вправами покращилися у учнів усіх груп, проте у учнів експериментальних груп досягли більшої динаміки, аніж у учнів контрольних груп (табл. 3.10).

У групі «Б1» значно покращилися показники у вправах нахил тулуба вперед, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід, приріст показників становив 50,08%, 22,8% і 22,17% відповідно. У бігу на 1000 м приріст склав 12,43%. За результатами стрибків у довжину, човникового бігу 4 х 9 м та бігу на 100 м покращення становило 8,89%, 4,77% та 3,07% відповідно. У групі «А1» найбільший приріст також виявлено у вправі нахил тулуба вперед 10,5%. Показники у вправах піднімання тулуба в сід, біг на 1000 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи покращилися

відповідно на 7,68%, 5,3% та 4,26%. Незначне покращення виявлено у вправах стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4 x 9 м та біг на 100 м.

Таблиця 3.10

**Динаміка показників загальної фізичної підготовленості учнів
контрольних та експериментальних груп за період формувального етапу
педагогічного експерименту ($X \pm m$)**

Характеристика	Група	До експерименту	Після експерименту	P
		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	A1	28,36±11,5	29,57±11,66	>0,05
	B1	29,53±6,67	36,27±4,82	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
	A2	33,07±5,17	34,64±4,94	>0,05
	B2	34,53±6,38	39,20±5,61	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	A1	32,57±7,33	35,07±7,85	<0,05
	B1	32,47±4,66	39,67±3,42	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
	A2	38,71±4,95	40,14±4,79	<0,05
	B2	38,27±3,79	44,07±3,71	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	A1	5,43±4,47	6,00±4,39	>0,05
	B1	5,73±3,41	8,60±3,46	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
	A2	8,36±3,54	9,21±3,45	>0,05
	B2	8,5±4,32	12,07±4,11	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
Стрибок у довжину з місця, см	A1	193,43±19,73	196,57±20,03	>0,05
	B1	191,33±14,46	208,33±13,40	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
	A2	216,86±11,82	218,57±11,43	>0,05
	B2	213,27±10,51	226,73±9,45	<0,05
	P	>0,05	<0,05	

Характеристика	Група	До експерименту	Після експерименту	P
		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	
Біг на 1000 м, хв	A1	4,17±0,27	3,96±0,33	<0,05
	B1	4,07±0,49	3,62±0,33	<0,05
	P	>0,05	>0,05	
	A2	3,90±0,30	3,85±0,32	>0,05
	B2	3,92±0,36	3,48±0,30	>0,05
	P	>0,05	>0,05	
Біг на 100 м, с	A1	14,90±0,67	14,76±0,66	>0,05
	B1	14,77±0,50	14,33±0,49	>0,05
	P	>0,05	>0,05	
	A2	14,68±0,58	14,50±0,57	>0,05
	B2	14,97±0,56	14,13±0,42	>0,05
	P	>0,05	>0,05	
Човниковий біг, 4 x 9 м, с	A1	10,24±0,35	10,10±0,40	>0,05
	B1	10,32±0,39	9,85±0,29	<0,05
	P	>0,05	<0,05	
	A2	9,74±0,4	9,66±0,38	>0,05
	B2	9,83±0,51	9,39±0,35	>0,05
	P	>0,05	>0,05	

У групах «A2» та «B2» також виявлені позитивні зміни. У групі «B2» середні показники у вправах нахил тулуба вперед, піднімання тулуба в сід, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, біг на 1000 м покращилися відповідно на 42%, 15,16%, 13,52% та 12,64%. У вправах стрибки у довжину, біг на 100 м та човниковий біг 4 x 9 м відбулися незначні покращення на 6,31%, 5,94% та 4,69%.

У групі «A2» середні показники за всіма орієнтовними контрольними вправами також поліпшились. На 25,3% збільшився показник у вправі нахил тулуба вперед. У вправах згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід, біг на 1000 м та біг на 100 м зміна відбулася

відповідно на 4,75%, 3,67%, 1,3% та 1,24%. Незначні покращення відбулися у вправі стрибок у довжину з місця – на 0,79% та човниковий біг 4 х 9 м – на 0,83%.

Використовуючи метод кореляційного аналізу були виявлені зв'язки між показниками фізичної підготовленості (табл. 3.11, 3.12).

Таблиця 3.11

Коефіцієнти кореляції між показниками фізичної підготовленості юнаків гр. «А2» та «Б2» на початку та після року навчання в контрольній та експериментальній групах

	Контрольні вправи	1	2	3	4	5	6	7
Контрольна група								
1.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи		0,50**	0,12	0,24*	0,22*	0,38*	0,43*
2.	Піднімання тулуба в сід за 1 хв	0,47*		0,37*	0,44*	0,04	0,22*	0,17
3.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи	0,10	0,43*		0,42*	0,03	0,13	0,00
4.	Стрибок у довжину з місця	0,18	0,40*	0,43*		0,25*	0,43*	0,34*
5.	Біг 1000 м	0,15	0,22*	0,09	0,25*		0,01	0,42*
6.	Човниковий біг 4 х 9 м.	0,27*	0,24*	0,20*	0,44*	0,25*		0,64**
7.	Біг 100 м	0,49*	0,22*	0,00	0,35*	0,14	0,55**	

	Контрольні вправи	1	2	3	4	5	6	7
Експериментальна група								
1.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи		0,76***	0,12	0,61**	0,59**	0,46*	0,17
2.	Піднімання тулуба в сід за 1 хв	0,68**		0,16	0,55**	0,58**	0,19	0,25*
3.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи	0,08	0,09		0,16	0,19	0,02	0,21*
4.	Стрибок у довжину з місця	0,37*	0,35*	0,25*		0,24*	0,50**	0,36*
5.	Біг 1000 м	0,36*	0,35*	0,12	0,20*		0,07	0,22*
6.	Човниковий біг 4 х 9 м.	0,47*	0,04	0,08	0,38*	0,04		0,67**
7.	Біг 100 м	0,24*	0,11	0,20*	0,13	0,08	0,67**	

Примітки: Зліва-внизу – до початку експерименту, справа-вверху – після експерименту: *- слабка кореляційна залежність, ** - середня кореляційна залежність, *** - сильна кореляційна залежність.

Таблиця 3.12

Коефіцієнти кореляції між показниками фізичної підготовленості юнаків гр. «А1» та «Б1» на початку та після року навчання в контрольній та експериментальній групах

	Контрольні вправи	1	2	3	4	5	6	7
Контрольна група								
1.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи		0,34*	0,39*	-0,03	0,05	0,05	0,21*
2.	Піднімання тулуба в сід за 1 хв	0,33*		0,06	-0,23*	0,08	-0,08	0,11
3.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи	0,51**	0,17		0,54**	-0,15	0,03	-0,08
4.	Стрибок у довжину з місця	-0,07	-0,20*	0,48*		-0,47*	0,02	-0,19
5.	Біг 1000 м	-0,04	-0,09	-0,01	-0,41*		-0,05	0,01
6.	Човниковий біг 4 х 9 м.	0,23*	0,06	-0,01	-0,22*	-0,01		0,53**
7.	Біг 100 м	0,36	0,08	0,10	-0,21*	-0,06	0,64**	
Експериментальна група								
1.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи		0,71***	-0,30*	0,68**	0,34*	-0,14	0,16
2.	Піднімання тулуба в сід за 1 хв	0,47*		-0,37*	0,58**	0,50**	-0,17	0,11

	Контрольні вправи	1	2	3	4	5	6	7
3.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи	-0,14	-0,14		-0,25	-0,32*	-0,18	0,03
4.	Стрибок у довжину з місця	0,57**	0,41*	-0,25*		0,52**	0,18	0,19
5.	Біг 1000 м	0,35*	0,02	-0,39*	0,30*		-0,23*	-0,16
6.	Човниковий біг 4 х 9 м.	-0,03	-0,08	-0,07	0,20*	-0,30*		0,52**
7.	Біг 100 м	0,17	-0,14	0,15	0,21*	0,10	0,53**	

В експериментальній групі «Б2» в кінці навчального року визначається сильна кореляційна залежність між показниками тестів віджимання від підлоги та піднімання тулуба в сід за 1 хв. (з $r=0,68$ до $r=0,76$). Збільшується кореляційна залежність між показниками стрибок у довжину та віджимання (з $r=0,37$ до $r=0,61$), стрибком у довжину та підніманням тулуба в сід (з $r=0,35$ до $r=0,65$), бігом на 1000 м та віджиманнями від підлоги (з $r=0,36$ до $r=0,59$), бігом 1000 м та підніманням тулуба в сід (з $r=0,35$ до $r=0,58$) і між показниками човникового бігу 4 х 9 м та стрибків у довжину (з $r=0,38$ до $r=0,50$). Як у контрольній «А2», так і в експериментальній «Б2» групі між тестами «біг 100 м» і «човниковий біг 4 х 9 м» спостерігається середня кореляційна залежність ($r=0,64$ (0,55); $r=0,67$ (0,67)). Необхідно зауважити, що сильна кореляційна залежність не визначилась у жодному з тестів, у контрольній групі, як на початку навчального року так і в кінці. Визначення взаємозв'язків дозволяє прогнозувати значення одного показника через інший.

Після року навчання така залежність між результатами тестів збільшується в обох групах. За деякими показниками в експериментальних

групах спостерігається середня кореляційна залежність. Зміни у показниках кореляційної залежності в експериментальній «Б1» та контрольній групі «А1» співпадають та збільшуються. Так в експериментальній групі «Б1» в кінці навчального року також визначається сильна кореляційна залежність між показниками тестів віджимання від підлоги та піднімання тулуба в сід за 1 хв. (з $r=0,47$ до $r=0,71$). Збільшується кореляційна залежність між показниками стрибок у довжину та віджимання (з $r=0,57$ до $r=0,68$), стрибком у довжину та підніманням тулуба в сід (з $r=0,41$ до $r=0,58$), бігом 1000 м та підніманням тулуба в сід (з $r=0,02$ до $r=0,50$) і бігом 1000 м та стрибком у довжину (з $r=0,30$ до $r=0,52$). Як у контрольній «А1», так і в експериментальній «Б1» групі між тестами «біг 100 м» і «човниковий біг 4 x 9 м» спостерігається середня кореляційна залежність ($r=0,53$ (0,65); $r=0,52$ (0,53)). Необхідно зауважити, що у контрольній групі сильна кореляційна залежність не визначилась у жодному з тестів, як на початку навчального року так і в кінці.

Отже, можемо зробити висновок про ефективність розробленої методики для формування діяльнісної складової фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників.

На формувальному етапі дослідження проведено *анкетування здобувачів, які навчаються за програмами будівельних спеціальностей, з метою визначення провідних мотивів здорового способу життя і ставлення здобувачів до власного здоров'я* (додаток 3). Анкета складалася з трьох частин. Перший розділ складений з метою виявлення навчальних предметів, яким віддається перевага, другий – причин пріоритетного ставлення до них, провідні мотиви, що лежать в основі позитивного або негативного відношення до окремих предметів і до навчання в цілому, третій – для з'ясування потреб, мотивів і відношення учнів до занять фізичним вихованням, професійно-прикладною фізичною підготовкою та ставлення до власного здоров'я. Перша та друга частина анкети опосередковано стосуються фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх

кваліфікованих робітників, проте мали виявити справжнє ставлення учнів до занять фізичним вихованням саме у порівнянні з іншими дисциплінами, а також мотиви відвідування учнями цих занять.

У результаті анкетування по першому розділу серед улюблених предметів 62,79% учнів обрали фізичне виховання, 44,19% - українську мову, 30,23% обрали українську літературу. Також до улюблених предметів учні віднесли: математику – 27,91%, історію – 23,26%, інформатику – 18,6%, фізику та географію – по 16,28%. Серед спеціальних дисциплін учні обрали: спецтехнологію – 11,63%, креслення та ділове мовлення – по 6,98% (рис. 3.7).

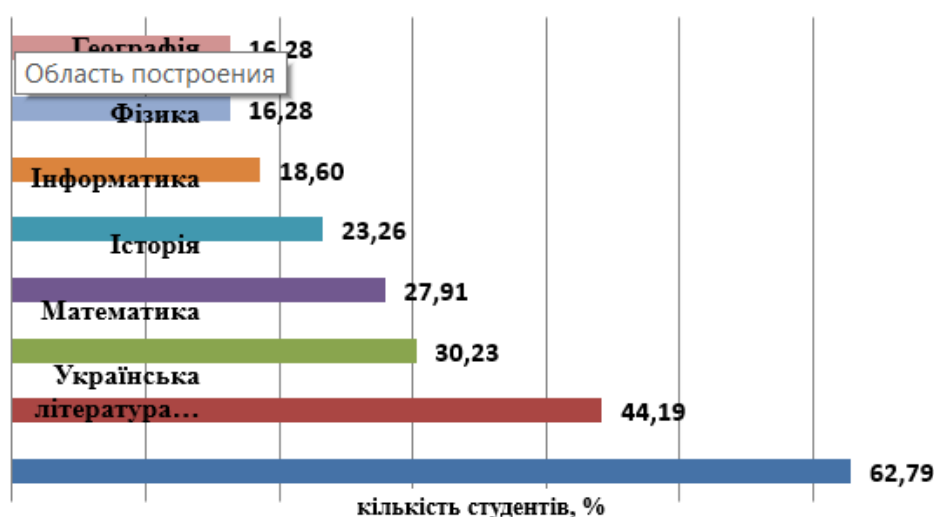


Рис. 3.7. Результати анкетування учнів

При визначенні предметів, яким учні не віддають переваги по 30,23% отримали хімія й історія, 25,58% – алгебра, 20,93% – фізика та по 13,95% отримали біологія, географія й інформатика (рис. 3.8).

У другому розділі анкети з'ясувалися причини вибору того чи іншого предмету. Для позитивного відношення до навчального предмету учні обрали декілька причин. На першому місці для улюблених предметів вони вказали «Даний предмет цікавий» (72,09%), на другому місці – «Подобається як викладає вчитель» і «Просто цікаво» (67,44%), на третьому місці – «Предмет необхідний для майбутньої роботи» та «Отримую задоволення від його вивчення» (по 58,14% кожна причина). Також учнями були вказані такі

причини: «У мене хороші відношення з вчителем» і «Вчитель цікаво пояснює» - 53,49%, «Предмет сприяє розвитку загальної культури» - 51,16%, «Предмет легко засвоюється» - 48,84%, «Предмет необхідно знати» - 46,51% (рис. 3.9).

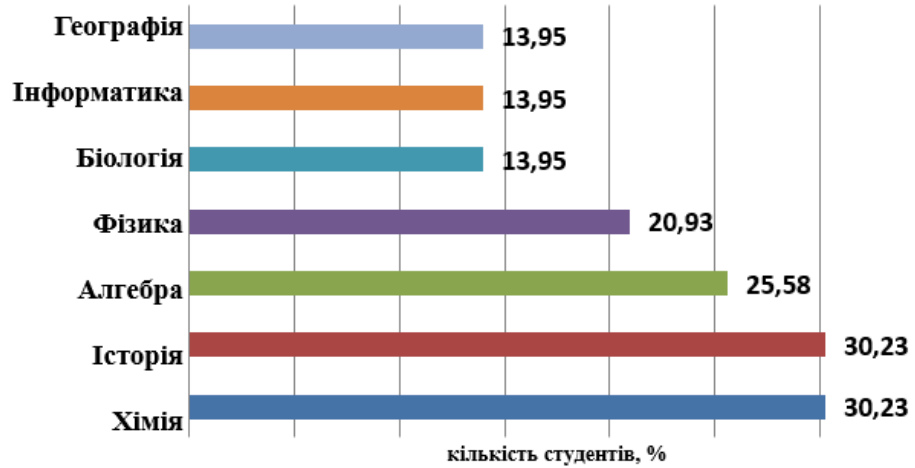


Рис. 3.8. Результати анкетування учнів

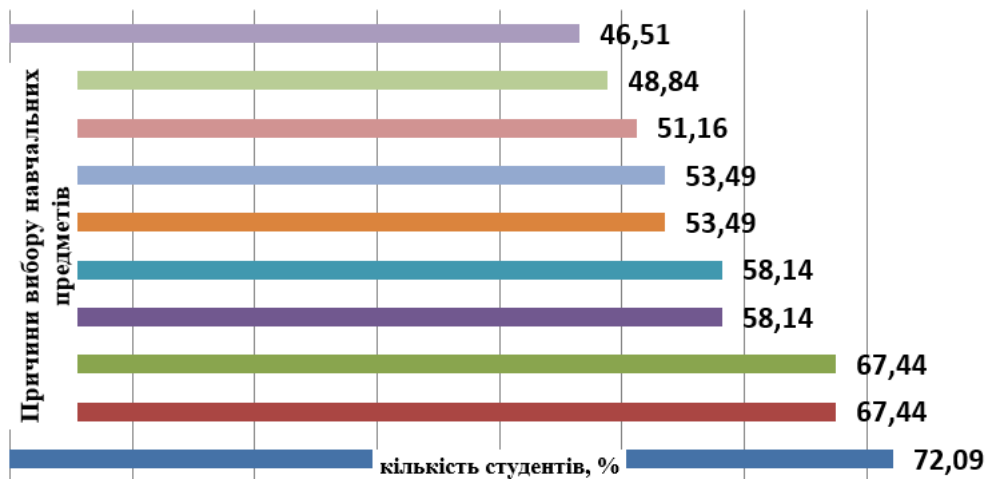


Рис. 3.9. Результати анкетування учнів

- 1 – «Даний предмет цікавий»;
- 2-3 – «Подобається як викладає вчитель» і «Просто цікаво»;
- 4-5 – «Предмет необхідний для майбутньої роботи» та «Отримую задоволення від його вивчення»;
- 6-7 – «У мене хороші відношення з вчителем» і «Вчитель цікаво пояснює»;
- 8 – «Предмет сприяє розвитку загальної культури»;
- 9 – «Предмет легко засвоюється»;
- 10 – «Предмет необхідно знати».

Серед основних причин вказаних учнями для предметів, що не подобаються, були наступні: «Не отримую задоволення від його вивчення» - 48,84%, «Предмет важко засвоюється» - 46,51%, «Просто не цікаво» - 44,19%, «Не подобається як викладає вчитель» і «Цікаві лише окремі факти» по 37,21% обидві, «Даний предмет не цікавий» - 32,56% та «Вчитель нецікаво пояснює» - 30,23% (рис. 3.10).

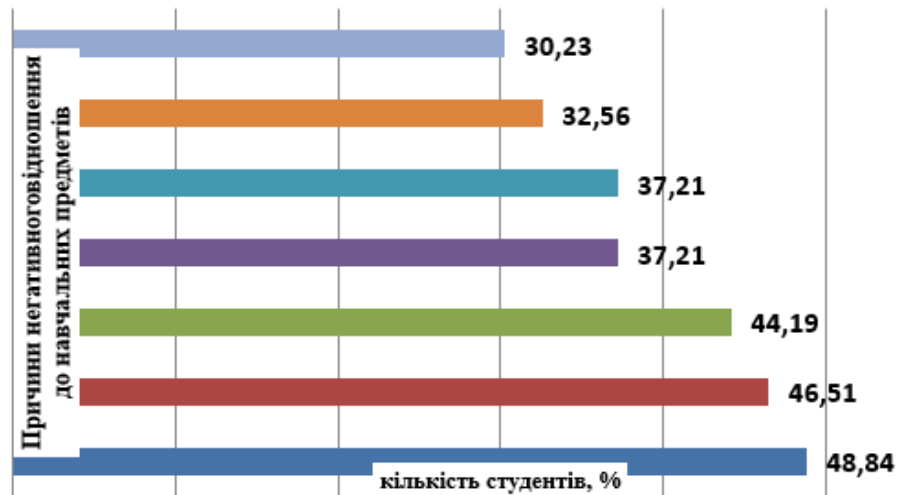


Рис. 3.10. Результати анкетування учнів

- 1 – «Не отримую задоволення від його вивчення»;**
- 2 – «Предмет важко засвоюється»;**
- 3 – «Просто не цікаво»;**
- 4-5 – «Не подобається як викладає вчитель» і «Цікаві лише окремі факти»;**
- 6 – «Даний предмет не цікавий»;**
- 7 – «Вчитель нецікаво пояснює».**

У третьому розділі анкети учням необхідно було обрати і підкреслити, або дописати відсутні ствердження, які на їх думку відповідають мотивам та відношенню до навчання взагалі. При визначенні мотивів учнів до навчання взагалі, з тих що були вказані в анкеті, найбільший відсоток отримало ствердження «Хочу навчитися самостійно працювати» - 65,12%. Також учні обрали: «Хочу отримати повні та глибокі знання» і «Хочу бути корисним громадянином» - по 51,16% обидві відповіді, по 48,84% набрали відповіді «Хочу бути грамотним» і «Для розширення розумового кругозору». До

основних мотивів, що сприяють навчанню, учні віднесли також «Бажання вчитися» - 41,86%, «Бажання бути розумним і ерудованим» - 30,23% та «Бажання вчитися» - 30,23%. До списку стверджень учні самостійно дописали: «Подобається сперечатися з вчителем», «Це допоможе у житті», «Просто цікаво», «Це весело» та «Допоможе влаштуватися на гарну роботу» (рис. 3.11).

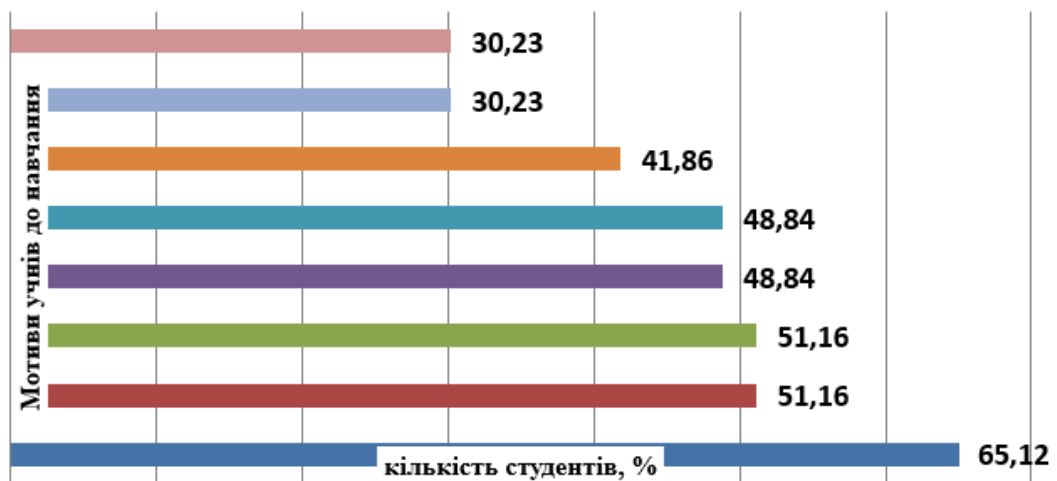


Рис. 3.11. Результати анкетування учнів

- 1 – «Хочу навчитися самостійно працювати»;
- 2-3 – «Хочу отримати повні та глибокі знання» і «Хочу бути корисним громадянином»;
- 4-5 – «Хочу бути грамотним» і «Для розширення розумового кругозору»;
- 6 – «Бажання вчитися»;
- 7-8 – «Бажання бути розумним і ерудованим» та «Бажання вчитися».

Отримані результати анкетування свідчать про те, що учні закладів П(ПТ)О віддають перевагу предметам суспільно-гуманітарного циклу: фізичне виховання, українська мова і література. Предмети природничо-математичного циклу викликають труднощі під час навчання. Велике значення для учнів при виборі навчальних предметів, яким надається перевага має зміст навчальної програми з предмету. З отриманих відповідей стає зрозумілим, що не останню роль у пріоритетах навчання з тих чи інших

навчальних предметів відіграє вчитель, його відношення до предмету, його професіоналізм, його творчий підхід до роботи, його ставлення до учнів. Також віддаючи перевагу тому чи іншому предмету учні замислюються над його важливістю та необхідністю для достатнього рівня життя та майбутньої роботи. Негативне відношення учнів до навчальних предметів пов'язано з відсутністю зацікавленості та труднощами засвоєння матеріалу. При визначенні мотивів учнів до навчання, можна відмітити їх свідоме ставлення і розуміння того, що на даному етапі їх життєвого шляху навчання в закладі П(ПТ)О є важливою сходинкою до майбутнього працевлаштування. Саме тому період навчання у закладі П(ПТ)О має бути важливим початковим етапом формування фізкультурно-оздоровчої компетентності для учнівської молоді.

Результати опитування учнів ЗП(ПТ)О за третьою частиною анкети засвідчили, що упродовж навчального дня залежно від профілю спеціальності вони працюють з комп'ютерами чи іншими цифровими пристроями більше 4 годин, загальний обсяг зайнятості статичною розумовою працею становить близько 6-8 годин, в учнів спостерігається недосипання, що відображається на їх загальному самопочутті та стані здоров'я.

Установлено, що стомлення організму під час теоретичних занять зумовлює виникнення відчуття загальної втоми (37,3 %); різі в очах (24,1%); відчуття болю у м'язах потилиці (12,7%), у м'язах спини (34,2%), у нижніх кінцівках (8,0%), погіршення розумової працездатності (37,2%).

Проте, більшість учнів (78,3%) позитивно оцінюють рівень свого здоров'я, також зафіксовано позитивну мотивацію до його збереження (75,4%). З іншого боку, учні демонструють усвідомлення недостатності обсягу знань про засоби фізичного виховання для збереження і підвищення рівня здоров'я (констатують 46,3% учнів), про вплив фізичних вправ та видів спорту на різні системи організму (констатують 68,4% учнів), про засоби оцінювання і контролю рівня власного здоров'я (констатують 72,1% учнів).

89,5% учнів погоджуються, що використання засобів фізичної культури для корекції фізичного та функціонального стану і зміцнення здоров'я є необхідним для їх майбутньої професійної діяльності.

Отже, результати анкетування свідчать про позитивну мотивацію і ставлення студентів до занять фізичним вихованням, професійно-прикладною фізичною підготовкою для покращення стану власного здоров'я.

Вивчення динаміки розумової працездатності учнів показало, що в усіх групах коефіцієнти розумової працездатності зростають (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Динаміка показників тестування розумової працездатності контрольних та експериментальних груп

Група	Б1	А1	Б2	А2
Приріст, %	24,7%	13,3%	7,5%	9,6%

При цьому найбільшу динаміку ми спостерігаємо у експериментальній групі «Б1» (приріст становить 24,7%), що можна пояснити впливом експериментальної методики, оскільки більш активна та раціонально організована фізична діяльність у процесі занять фізичного виховання продукує й більш високу розумову працездатність. Також в учнів експериментальної групи «Б1» спостерігався й більш високий рейтинг успішності. Серед можливих причин низького приросту коефіцієнтів розумової працездатності учнів у експериментальній групі «Б2» та контрольних груп «А1» та «А2» (приріст становить 7,5%, 13,3% та 9,6% відповідно) можна відмітити нераціональну структуру фізичного та розумового навантаження під час освітнього процесу.

Отже, можемо зробити висновок про ефективність розробленої методики для формування особистісної складової фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників.

Проведений аналіз результатів формувального етапу експерименту в контрольних та експериментальних групах свідчить про результативність

упровадження в процес підготовки майбутніх кваліфікованих працівників науково обґрунтованої методики управління цим процесом з використанням рекомендацій, розроблених автором дослідження, що дозволяє студентам ефективно набувати фізкультурно-оздоровчу компетентність на рівні, достатньому для ефективного виконання майбутньої професійної діяльності чи здійснення заходів для покращення стану власного здоров'я.

Висновки до розділу 3

У розділі експериментально перевірено ефективність методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

До участі в педагогічному експерименті були залучені майбутні кваліфіковані робітники закладів професійно-технічної освіти м. Дніпра за будівельними спеціальностями: 58 юнаків, які навчаються на I, III курсі за спеціальністю «Муляр», «Опоряджувальник» (групи № 7 і № 14), з яких 29 юнаків (групи № 4 і № 13) мають вади розумового розвитку (ВРР), але за медичними показниками не мають протипоказань до навчання за цими спеціальностями.

На *констатувальному* етапі педагогічного експерименту досліджено показники фізичного розвитку (антропометрія, методи антропометричних індексів), фізичної підготовленості (педагогічне тестування) та розумової працездатності (буквенна коректурна таблиця – проба Анфімова).

Виявлено, що стомлення організму під час теоретичних занять зумовлює: виникнення відчуття загальної втоми (37,3%); різі в очах (24,1%); відчуття болю у м'язах потилиці (12,7%); у м'язах спини (34,2%); у нижніх кінцівках (8,0%); погіршення розумової працездатності (37,2%). Проте більшість учнів (78,3%) позитивно оцінюють рівень свого здоров'я, також мають позитивну мотивацію до його збереження (75,4%). З іншого боку, учні демонструють усвідомлення недостатності обсягу знань: про засоби фізичного виховання для збереження і підвищення рівня здоров'я (46,3%

учнів); про вплив фізичних вправ та видів спорту на різні системи організму (68,4% учнів); про засоби оцінювання і контролю рівня власного здоров'я (72,1% учнів). 89,5% учнів погоджуються, що використання засобів фізичної культури для корекції фізичного, психічного і функціонального стану та зміцнення здоров'я є необхідним для їхньої майбутньої професійної діяльності.

На початку експерименту також було проведено оцінку фізичного стану учнів (визначалися масо-зростовий індекс Кетле, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Ерісмана, індекс Пінье). За показниками довжини тіла, маси тіла, обхвату грудної клітини на вдиху, на видиху та на паузі учні характеризуються достатньою однорідністю (v від 2,3% до 6,8%). Разом з тим, в усіх респондентів за показниками кистьової динамометрії спостерігаються високі показники коефіцієнтів варіації (v від 30,2% до 64,1%), що свідчить про неоднорідність цього показника.

За результатами дослідження середні показники довжини тіла, маси тіла, обхвату грудної клітини учнів ЗП(ПТ)О значно нижчі порівняно з даними студентів-першокурсників, які подані у дослідженнях Т. Гнатюк (відповідно – 181 см; 70,6 кг; 91,4 см) і Н. Бондарчук (відповідно 177,3 см; 63,7 кг; 83,8 см). Отримані показники також є нижчими порівняно з показниками оціночних таблиць фізичного розвитку для молоді.

Низький рівень індексу Кетле мають близько 45% учнів, а рівень, вищий за середній, було зафіксовано у 15% учнів, високий рівень спостерігався лише в 6,67% учнів. Порівнюючи середні показники ЖЄЛ учнівської молоді ЗП(ПТ)О, що становлять 3103,3-3609,3 мл, із середніми показниками ЖЄЛ студентів-першокурсників (дослідження Б. Дзюла), встановлено, що за цими показниками учні дещо перевищують за розвитком студентів-першокурсників. Аналіз показників силового індексу показує, що більшість досліджуваних має високий рівень цього показника (67%). За показниками індексу Ерісмана розвитку грудної клітки спостерігається переважання кількості учнів з від'ємним значенням, що свідчить про

вужькогрудість контингенту учнів ЗП(ПТ)О. За індексом Піньє міцності тілобудови підтверджено переважання дуже слабкої тілобудови (53,3%), а гарна тілобудова спостерігається лише у 11,3% учнів ЗП(ПТ)О.

Виконання учнями ЗП(ПТ)О рухових тестів для визначення показників фізичної підготовленості на констатувальному етапі засвідчило, що, порівняно з орієнтовними нормативами для учнів ЗП(ПТ)О, маємо результати, нижчі за 6 балів: результати у вправах на згинання та розгинання рук в упорі лежачи, у бігу на 100 м оцінено в середньому у «6» балів; піднімання тулуба в сід – у «1» бал; у стрибках у довжину – «2» бали; нахил тулуба вперед у положенні сидячи, човниковий біг 4 x 9 м – «3» бали; у бігу на 1000 м отримані результати виявились дуже низькими.

На початку навчального року було зафіксовано низький рівень розумової працездатності учнів ЗП(ПТ)О (використовувалася коректурна проба за методикою Анфімова). Отримані результати порівнювали з результатами розумової працездатності студентів (дослідження О. Паламарчук, Ю. Кривохацької), виявлено, що середній показник точності роботи становить 0,989, а показник чистої продуктивності – 1603,7.

Отже, результати констатувального етапу педагогічного експерименту підтвердили недостатню оздоровчу ефективність системи фізичного виховання та доцільність пошуку нових підходів до її удосконалення.

На *формуальному* етапі педагогічного експерименту розроблено авторську методику формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання. Реалізацію методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності здійснювали через:

– курс уроків-лекцій «Фізіологічні особливості та основні функціональні характеристики видів спорту», мета якого – розвиток знань про різні види спорту, специфіку їх організації, кількісні характеристики, їх оздоровчу та професійно-прикладну спрямованість.

– уроки фізичної культури з використанням блоків фізичних вправ з різних видів спорту відповідно до розподілу за переважним проявом однієї або декількох фізичних чи психічних якостей (вимоги до координації рухів, циклічні види спорту, прояв швидко-силових якостей, спортивні ігри та єдиноборства);

– заняття у спортивних секціях (баскетбол, волейбол, рукопашний бій, плавання) професійно-прикладної спрямованості для вдосконалення рухового аналізатора у позанавчальний час на базі закладу освіти;

– методичні заняття наприкінці кожного модуля для засвоєння методики індивідуального дозування фізичних навантажень у процесі занять фізичними вправами, набуття досвіду фізкультурно-оздоровчої діяльності;

– самостійні заняття фізичними вправами для заповнення дефіциту рухової активності, відновлення організму після втоми, підвищення фізичної і розумової працездатності після консультацій з викладачем.

Перевірка ефективності методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання потребувала добору показників сформованості такої компетентності. Ураховуючи сутність поняття «фізкультурно-оздоровча компетентність майбутніх кваліфікованих робітників» та його структуру, показниками обрано: мотивацію (визначалася на основі авторського анкетування), теоретичні знання (авторські тести з використанням платформи MyTest), загальну фізичну підготовленість (педагогічне тестування) та розумову працездатність (буквенна коректурна таблиця – проба Анфімова). Оцінювання проводили наприкінці формувального етапу експерименту після реалізації авторської методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

Усі юнаки були поділені на дві контрольні (A1 і A2 (BPP)) та дві експериментальні (Б1 і Б2 (BPP)).

З метою визначення провідних мотивів здорового способу життя і ставлення здобувачів до власного здоров'я було проведено опитування, яке засвідчило, що: «фізичне виховання» для 62,8% здобувачів професійно-технічної освіти є улюбленим предметом; позитивне ставлення до власного здоров'я та зацікавленість у підвищенні рівня своєї фізичної підготовленості мають 92% учнів; бажають поглиблювати знання про різні види спорту, їх оздоровчу та професійно-прикладну спрямованість 84% учнів; самостійні заняття фізичними вправами для заповнення дефіциту рухової активності здійснюють 82,5% учнів. Загалом засвідчено високий рівень позитивної мотивації майбутніх кваліфікованих робітників щодо формування в них фізкультурно-оздоровчої компетентності.

Вивчення динаміки розумової працездатності учнів виявило для всіх груп зростання коефіцієнтів розумової працездатності: найбільшу динаміку зафіксовано для групи Б1 (приріст становить 24,7%), що пояснюємо більш активною та раціонально організованою фізичною діяльністю у процесі занять фізичного виховання. Для учнів експериментальної групи «Б1» виявлено більш високий рейтинг успішності.

Вплив авторської методики на рівень сформованості в учнів ЗП(ПТ)О системи знань про збереження і підвищення рівня власного здоров'я засобами фізичного виховання та вплив фізичних вправ на організм як складової фізкультурно-оздоровчої компетентності відслідковували шляхом тестування, за результатами якого виявлено статистично незначні зрушення: достатній рівень теоретичних знань виявили 34,5% учнів групи «Б1» проти 23,8% учнів групи «А1» та 34,6% учнів групи «Б2» проти 23,4% учнів групи «А2». Учні орієнтувалися у фізіологічних особливостей організму та основних характеристиках різних видів спорту, оперували основними фактами про вплив різних видів спорту на організм, про їх оздоровчу спрямованість.

Значні достовірні зміни після педагогічного експерименту зафіксовано за показниками фізичної підготовленості: низький рівень показників фізичної

підготовленості зафіксовано лише в одній експериментальній групі Б1 (6,67%) проти контрольних А2 (7,14%) і А1 (21,43%). Рівень, нижчий за середній, за показниками фізичної підготовленості спостерігався у 53,33% учнів групи Б2, у 26,67% учнів групи Б1 та 50% і 42,86% учнів у групах А2 і А1 відповідно. Кількість юнаків із середнім рівнем показників фізичної підготовленості склала у групі Б2 – 26,67%, у групі Б1 – 60,0%, у групі А2 та групі А1 – 42,86% та 14,29% відповідно. Рівень, вищий за середній, було визначено у 13,33% учнів у групі Б2. У групі А1 до цього рівня було віднесено 14,29%, а у групі Б1 та групі А1 юнаків з таким рівнем не виявлено. Високий рівень показників фізичної підготовленості спостерігали в експериментальних групах Б2 та Б1 (6,67%), а в групі А1 він склав 7,14%.

Кількісні дані за результатами експерименту наведено у таблиці 1.

За методом кореляційного аналізу виявлено зв'язки між показниками фізичної підготовленості. Для експериментальної групи Б2 виявлено: сильну кореляційну залежність між показниками «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» та «піднімання тулуба в сід за 1 хв.» (з $r=0,68$ до $r=0,76$); посилення кореляційної залежності між показниками «стрибок у довжину» та «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (з $r=0,37$ до $r=0,61$), «стрибок у довжину» та «піднімання тулуба в сід» (з $r=0,35$ до $r=0,65$), «біг на 1000 м» та «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (з $r=0,36$ до $r=0,59$), «біг на 1000 м» та «піднімання тулуба в сід» (з $r=0,35$ до $r=0,59$), «човниковий біг 4 x 9 м» та «стрибки у довжину» (з $r=0,38$ до $r=0,50$).

Для груп А2 і Б2 між тестами «біг 100 м» і «човниковий біг 4x9 м» встановлено середню кореляційну залежність ($r=0,64$ (0,55); $r=0,67$ (0,67)). Для групи Б1 зафіксовано залежність між показниками «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» та «піднімання тулуба в сід за 1 хв.» (з $r=0,47$ до $r=0,71$). Збільшується кореляційна залежність між показниками «стрибок у довжину» та «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (з $r=0,57$ до $r=0,68$), «стрибок у довжину» та «підніманням тулуба в сід» (з $r=0,41$ до $r=0,58$), «біг на 1000 м» та «піднімання тулуба в сід» (з $r=0,02$ до $r=0,50$) та

«біг на 1000 м» і «стрибок у довжину (з $r=0,30$ до $r=0,52$). Для показників «біг на 100 м» і «човниковий біг 4 х 9 м» у групах А1 та Б1 зафіксовано середню кореляційну залежність ($r=0,53$ (0,64); $r=0,52$ (0,53)). Слід зауважити, що сильна кореляційна залежність не виявлена для жодної пари, проте виявлені взаємні зв'язки підтверджують ефективність методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

ВИСНОВКИ

У дисертації запропоновано розв'язання проблеми формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання. Результати проведеного дослідження підтвердили основні теоретичні положення дисертації та дають підстави для низки **висновків**.

1. Виявлено стан розробленості проблеми формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання. З'ясовано, що сучасна професійно-технічна освіта орієнтується на компетентнісні підходи та професійні стандарти, а тому обумовлює доцільність розроблення відповідних методик для формування різного роду компетентностей. Визначено, що фізкультурно-оздоровча компетентність є складовою професійної компетентності майбутніх кваліфікованих робітників. За аналізом наукових розвідок виявлено науково-методичні результати щодо потреби реформування системи професійно-технічної освіти та процесу фізичного виховання в ньому. Підтверджено, що на тепер відсутні ефективні методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання.

2. Розроблено і науково обґрунтовано методику формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання, яка базується на дотриманні принципів (педагогічних, модернізації професійної освіти, оздоровчого тренування), передбачає оновлення змісту теоретичної підготовки (спрямований на усвідомлення майбутніми кваліфікованими робітниками сутності фізкультурно-оздоровчої діяльності та безпосередньо пов'язаних з нею явищ і процесів), використання форм (уроки фізичної культури, секційні заняття різними видами спорту, методичні заняття для опанування методик визначення та індивідуального дозування фізичних навантажень у процесі фізкультурно-оздоровчої та майбутньої професійної діяльності, самостійні

заняття фізичними вправами для заповнення дефіциту рухової активності), реалізується за допомогою засобів (дидактичні засоби, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники, комп'ютерна техніка, медичні прилади) та методів (словесні, наочні, інтерактивні, ігрові).

3. Теоретично обґрунтовано педагогічні умови формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання: модернізація змісту фізичної підготовки з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності; впровадження в освітній процес факультативу «Фізкультурно-оздоровча компетентність як складова фізичної культури особистості»; посилення мотивації учнів до ведення здорового способу життя та опанування природних засобів оздоровлення; стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності у позакласній роботі; контроль показників фізичного розвитку та фізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

4. Експериментально перевірено ефективність методики формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання. Результати експерименту засвідчують, що в експериментальній групі Б2 значно покращилися показники у вправах нахил тулуба вперед, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід з положення лежачи, причому приріст показників становив 50,0%, 22,8% і 22,2% відповідно. У бігу на 1000 м приріст склав 11,2%. За результатами стрибків у довжину, човникового бігу 4x9 м покращення становило 8,9%, 4,6% та 3,0% відповідно. У групі Б1 найбільший приріст виявлено у вправі нахил тулуба вперед 42,0%. Показники у вправах піднімання тулуба в сід з положення лежачи, біг на 1000 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи покращилися відповідно на 15,2%, 11,4% та 13,5%. У вправах стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4 x 9 м та біг на 100 м також виявлені покращення 6,3%, 4,5% та 5,7%.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутніх

кваліфікованих робітників у процесі фізичного виховання. Перспективними для подальшого наукового пошуку є проблеми формування фізкультурно-оздоровчої компетентності у школярів в умовах неформальної освіти, а також проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до формування фізкультурно-оздоровчої компетентності учнів ЗП(ПТ)О.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Азарова Р. Н., Золотарьова Н. М. Розробка паспорта компетенції: метод. рекомендації для організаторів проектних робіт та проф.-викл. колективів вузів. М., 2010. С. 48.
2. Антонова О. Є., Маслак Л. П. Європейській вимір компетентнісного підходу та його концептуальні засади. *Професійна педагогічна освіта: компетентнісний підхід: монографія* / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. С. 81-109.
3. Артюшина М. В. Психолого-педагогічні аспекти інноваційного навчання студентів. *Досвід організації та активізації навчального процесу на основі впровадження інноваційних технологій* : зб. матеріалів наук.-метод. конф., Київ, 5–8 лютого 2008 р. К. : КНЕУ, 2008. С. 24–26.
4. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения (общедидактический аспект). Москва : Провещение, 1977. 256 с.
5. Бабій, І. В. Педагогічні умови розвитку професійного мовлення учнів професійно технічних навчальних закладів сфери обслуговування автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Вінниця : Вінницький держ. пед. ун-т імені Михайла Коцюбинського, 2015. 20 с.
6. Байденко В. И. Выявление состава компетенций выпускников вузов как необходимый этап проектирования ГОС ВПО нового поколения : метод. пособ. М. : Исслед. центр пробл. к-ства подгот. спец., 2006. 72 с.
7. Бакум З. П., Хоцькіна С. М. Формування комунікативної компетентності майбутніх економістів : теоретико-практичний аспект проблеми. *Педагогічні науки* : зб. наук. пр. Вип. LVIII, Ч. 2. Херсон : ХДУ, 2011. С. 278-282.
8. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И., Прогонюк Л. Н. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе. *Теория и практика физической культуры*, 2003. № 4. С. 56-59.

9. Бережна Т. І. Здоров'язбереження – чиїх рук справа? *Національна мережа шкіл сприяння здоров'ю як інноваційний освітній процес. Управління освітою*. 2011. Квітень. № 7 (259). С. 14-17.

10. Бех І. Д. Теоретико-прикладний сенс компетентнісного підходу у педагогіці. *Виховання і культура*. 2009. № 12 (17, 18). С. 5-7.

11. Бим И. Л. Компетентностный подход к образованию и обучению иностранным языкам. *Компетенции в образовании: опыт и проектирование: сб. научных трудов*. М.: ИНЭК, 2007. С. 156-163.

12. Бирка М. Ф. Розвиток професійної компетентності викладача інформаційних технологій професійно-технічного навчального закладу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2010. 253 с.

13. Бібік Н. Переваги і ризики запровадження компетентнісного підходу в шкільній освіті. *Гірська школа українських Карпат*. 2013. № 8-9. С. 26-30.

14. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / АПН України. Київ, 2006. 470 с.

15. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова освіти України. *Основи здоров'я і фізичної культури*. 2008. № 11–12.

16. Бойчук Ю. Д. Електронний курс «Основи екології» як засіб екологічної та еколого-валеологічної підготовки майбутнього вчителя. *Засоби і методи наукової та навчальної роботи* : збірник наукових праць. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2006. Вип. 25. С. 22-29.

17. Бондаренко Т. Є. Визначення структури здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів біології. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. Суми : Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, 2012. №1(19). С. 214-223.

18. Вайнер Э. Н. Валеологическое образование. *Высшее образование в России*. 1999. № 4. С. 70-71.

19. Варданян Ю. В., Сластьонін В. А. Становлення і розвиток професійної компетентності педагога і психолога. М., 1998. С. 9.
20. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберезувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1-6.
21. Виготський Л.С. Зібрання творів: У 6-ти т. Т.6. Наукова спадщина / Под ред. М. Г. Ярошевського. М.: Педагогіка, 1984.
22. Вишневикий Ю.Р. и др. Профессиональная компетентность педагога. Екатеринбург: Изд-во УГТУ-УПИ, 2003. С. 7.
23. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. 3-тє вид., стер. Суми : Університетська книга, 2011. 428 с.
24. Вінник Н. Д. Проблематика концепцій ключових кваліфікацій і компетенцій у професійній освіті. *Соціальна психологія*. 2008. № 1. С. 149-157.
25. Вітвицька С. С. Компетентнісний та професіографічний підходи до побудови професіограми магістра освіти. *Вісник Житомирського державного університету. Випуск 57. Педагогічні науки*, 2011. С. 52-58.
26. Власенко О.М. Професійна педагогічна освіта: компетентнісний підхід: монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. С. 239-243.
27. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К. : Олимпийская литература, 2002. 294 с.
28. Вольфовська Т. Комунікативна компетентність молоді як одна з передумов досягнення життєвої мети. 2001. № 3. С. 13-16.
29. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2006. № 2. С. 25-28.

30. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Херсон, 2006. 20 с.
31. Вотякова Л. Е., Беляева О. М. Компетентностный подход в дополнительном образовании детей. Сыктывкар. 2009. С. 8.
32. Голованова Н. Л. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців швейного виробництва з використанням інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Нац. ун-т фізичного виховання і спорту. Київ, 2017. 25 с.
33. Головань М. С. Компетенція та компетентність: порівняльний аналіз понять. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2011. №8(18). С. 224-234.
34. Головін С. Ю. Словник практичного психолога. URL: www.koob.ru (Дата звернення: 24.12.2020).
35. Гончаренко С. У., Мальований Ю. І. Гуманізація загальної середньої освіти: проект концепції. К. : АПН України, 1994. 36 с.
36. Гончаренко С., Кушнір В., Кушнір Г. Методологічні особливості наукових поглядів на педагогічний процес. *Шлях освіти*. 2008. №4(50). С. 2-10.
37. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир : Рута, 2012. 514 с.
38. Грибан Г.П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Вип. 112. Т. 1. Чернігів: ЧНПУ, 2013. С. 106-111.
39. Гружевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2014. №3. С. 19-24.

40. Гуревич Р. С. Теоретичні та методичні основи організації навчання у професійно-технічних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 1999. 42 с.

41. Гуревич Р. С., Кадемія М. Ю., Шевченко Л. С., Бадюк Ю. Б. Навчально виховний процес у професійно технічних закладах. Вінниця : ТОВ «Планер», 2011. 355 с.

42. Добридень А. В. Формування самоосвітньої компетентності майбутнього вчителя засобами інтерактивного навчання. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2010. № 1. С. 59-64.

43. Дубасенюк О. А. Особенности профессионального становления учителя в контексте компетентностного подхода. *Вектор науки Тольяттинского Государственного университета. Серия: педагогика, психология*, 2010. № 2 (2). С. 38-42.

44. Енциклопедія освіти / гол. ред. В. Г. Кремень. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 1036 с.

45. Єрмаков І. Г., Пузіков Д. О. Проектне бачення компетентнісно спрямованої 12-річної середньої школи: Практи.-зорієнт. посіб. Запоріжжя: Центріон, 2005.

46. Єрмакова З. І. Розвиток комунікативної компетентності викладачів професійно-технічних навчальних закладів у післядипломній освіті : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2015. 336 с.

47. Загіка О. О. Формування професійної компетентності майбутніх агентів з постачання в професійно-технічних навчальних закладах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. К., 2015. 270 с.

48. Зайченко І.В., Долинська Л.В., Огороднійчукта З.В. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. К.: Просвіта, 2001. 416 с.

49. Зарічанський О. А. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації МВС України : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2002. 208 с.

50. Зеер Э., Сыманюк Э. Компетентностный подход к модернизации профессионального образования. *Высшее образование в России*. 2005. № 4. С. 24-28.

51. Зеер Э. Ф. Личностно ориентированное профессиональное образование. Екатеринбург : Изд-во Российского профессионально-педагогического университета, 1998. 126 с.

52. Зимняя И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентного подхода в образовании. М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. 42 с.

53. Зимняя И. А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования. *Дайджест школа-парк*. 2009. №4. С. 18-27.

54. Зінковський Ю. Ф., Мірських Г. О. Соціальні та психологічні елементи сучасної освітньої парадигми. *Вісник Національного технічного університету України "Київський політехнічний інститут". Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2010. № 1. С. 169-171.

55. Зорій Я. Б. Підвищення професійно прикладної дієвості фізичного виховання у ВНЗ через формування у студентів мотивації до самостійних занять. *Фізична культура і спорт у навчальних закладах східноєвропейських країн* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конференції, м. Чернівці, 22–23 травня 2013 р. Чернівці, 2013. С. 22-25.

56. Зязюн І. А. Технологізація освіти в контексті удосконалення професійного розвитку особистості. *Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992–2002 р.* : зб. наук. праць до 10-річчя АПН України. 2002. Частина 2. Харків : «ОВС». С. 28-44.

57. Ильинич В.И. Фізична культура студентів: підручник. 1999. 185 с.

58. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів: автореф.дис.канд.пед.наук: 13.00.04 "Теорія та методика професійної освіти". Київ, 2006. 24 с.

59. Інформаційно аналітичні матеріали (професійно технічна освіта) / Міністерство освіти і науки України. К., 2015. 43 с.
60. Каравашкіна О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у вузах будівельного профілю. Дисертація канд.пед.наук. М., 2000. 108 с.
61. Кашпур Т. О. Педагогічні умови підготовки майбутнього інженера-педагога до виховної діяльності в професійно-технічних навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2011. 20 с.
62. Кириленко С. В. Моніторинг школи культури здоров'я. Київ : Основа, 2008. 176 с.
63. Ковальчук В. І. Теоретичні і методичні засади розвитку педагогічної майстерності майстрів виробничого навчання професійно-технічних навчальних закладів у післядипломній освіті : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Запоріжжя, 2014. 460 с.
64. Колісник Н. В. Професійна компетентність менеджера як психологопедагогічна проблема. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія.* 2015. Вип. 220. С. 67-74.
65. Колонькова О.О. Формування екологічної компетентності старшокласників засобами дистанційної освіти. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді.* Збірник наукових праць. Вп. 10. т.1. Кам'янець–Подільський, 2007. С.379-387.
66. Коменский Я. А. Материнская школа. *Избранные педагогические сочинения* : В 2 т. Т. 1. Москва : Педагогика, 1982. С. 201-241.
67. Компетентнісний підхід у сучасній освіті : світовий досвід та українські перспективи : Бібліотека з освітньої політики / під заг. ред. О. В. Овчарук. Київ : «К.І.С.», 2004. 112 с.
68. Кон И.С. Психология юношеского возраста: учеб. пособие. М.: Просвещение, 1979. 175 с.

69. Корбутяк, В. І. Методологія системного підходу та наукових досліджень : навчальний посібник. Рівне : НУВГП, 2010. 176 с.

70. Костельна Л. І. Професійна підготовка студентів вищих професійних училищ в умовах модульної технології навчання. *Наукові записки*. Тернопіль: ТДПУ. 2002. № 2. С. 45-47.

71. Кремень В. Г. Інноваційна людина і сучасна освіта. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки*. 2013. Вип. 110. С. 3-5.

72. Кремень В. Г. Методологічно і науково забезпечувати розвиток інноваційної освіти. *Директор школи, ліцею, гімназії*. 2013. № 2. С. 4-13.

73. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в стратегіях освітнього простору. К.: Педагогічна думка, 2009. 520 с.

74. Кривильова О. А. Проектування психолого-педагогічної підготовки майбутніх викладачів професійно-технічних навчальних закладів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Бердянськ, 2018. 547 с.

75. Кривошеєва О. І. Формування професійної етики майстрів виробничого навчання в професійно-технічних навчальних закладах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2007. 265 с.

76. Кудренко Д. О. Дидактичні умови формування художньо-графічних компетентностей студентів мистецьких спеціальностей. *Педагогічний альманах*. 2017. Вип. 35. С. 136-142.

77. Кузнецова, А. Г. Развитие методологии системного подхода в отечественной педагогике : монография. Хабаровск : Изд во ХК ИППК ПК, 2001. 152 с.

78. Кузьмінський А. І. Педагогіка вищої школи: Навч. посіб. К.: Знання, 2005. 486 с.

79. Кушнірук М. В. Формування культури професійної діяльності учнів у навчально-виробничому процесі професійно-технічних навчальних закладів технічного профілю : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Івано-Франківськ, 2016. 20 с.

80. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Л. : Штабар, 1997. 207 с.

81. Лікарчук, І. Л. Управління системами підготовки кваліфікованих робітників в Україні: педагогічний аспект (1888 1998 роки) : монографія. К. : Вища школа, 1998. 256 с.

82. Лісовська О. М. Формування конкурентоспроможності майбутніх кваліфікованих робітників у закладах професійної освіти сфери послуг : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2018. 249 с.

83. Лозова В. І., Троцько Г. В. Теоретичні основи виховання і навчання. Харків : ОВС, 2002. 400 с.

84. Локшина О. І. Європейська довідкова система як інструмент упровадження компетентнісного підходу в освіту країн – членів Європейського Союзу. *Педагогіка і психологія*. 2007. № 1. С. 131-142.

85. Луговий В. І. Європейська концепція компетентнісного підходу у вищій школі та проблеми її реалізації в Україні. *Педагогіка і психологія*. 2009. № 2. С. 13-26.

86. Лук'янова Л. Б. Теорія і практика екологічної освіти у професійно-технічних навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2006. 669 с.

87. Лях В.И. Выносливость: основы измерения и методика развития. *Физическая культура в школе*, 1998. №1. С. 7-14.

88. Макаренко А. С. Педагогические сочинения : в 8 т. Том 1 / сост. Л. Ю. Гордин, А. А. Фролов. Москва : Педагогика, 1983. 368 с.

89. Макаренко О. А. Формування готовності майбутніх інженерів-педагогів до виховної діяльності в професійно-технічних навчальних закладах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2006. 279 с.

90. Малафійк, І. В. Системний підхід у теорії і практиці навчання. Рівне : РДГУ, 2004. 437 с.

91. Маляр Е. І., Будний В. Є. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої професійної освіти. *Педагогіка, психологія та*

медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 12. С. 120-123.

92. Маріонда І. І. Професійно-особистісна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хмельницький, 2011. 203 с.

93. Маркова А. К. Психологія професіоналізму. М. : Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. 308 с.

94. Марущак О.М. Поняття компетентності у педагогічній діяльності. *Креативна педагогіка: наук.-метод. журнал. Академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки «Полісся»*. Житомир, 2016. Вип. 11. С. 97-108.

95. Матвеев Л. П., Полянский В. П. Прикладность физической культуры : понятийные основы и их конкретизация в современных условиях. *Теория и практика физической культуры*. 1997. № 7. С. 42–47.

96. Матійків, І. М. Психологічні умови формування професійної компетентності учнів професійно технічних навчальних закладів сфери обслуговування : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Івано Франківськ: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2008. 22 с.

97. Мельничук І. М. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх бакалаврів сестринської справи як складової професійної компетентності. *Науковий вісник МНУ імені В.О.Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2015. № 1 (48). С. 195-200.

98. Мендубаева З. А. Педагогическая диагностика. Критерии и показатели. *Молодой ученый*. 2012. № 7. С. 291–299.

99. Методология научного исследования / под. ред. А. М. Новикова. Москва : Либроком, 2010. 280 с.

100. Мефанік М. С. Підготовка майбутніх інженерів-педагогів до використання комунікативних технологій у професійному навчанні учнів

професійно-технічних навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2019. 261 с.

101. Микман И. З. Теория и методика воспитания. Москва : ВЛАДОС-пресс, 2002. 177 с.

102. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. Москва : Академия, 2008. 192 с.

103. Мойсеюк Н. Є. Педагогіка. Навчальний посібник. 5-е видання, доповнене і перероблене - К.: б. в., 2007. 656 с.

104. Морева Н. А. Технологии профессионального образования. Москва : Издательский центр «Академия», 2005. 432 с.

105. Морева Н. А. Тренинг педагогического общения. Москва : Просвещение, 2003. 304 с.

106. Москаленко М. Комплексний підхід що до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах. *Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка.* 2000. №7. С. 90-93.

107. Мудрік В. І. Виховання інтересу до професійно-прикладної й фізичної підготовки у студентів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : збірник наукових праць. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2005. С. 339-343.

108. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : від 28 вересня 2004 року № 1148. URL : zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004 (Дата звернення: 24.12.2020).

109. Начинская С.В. Математическая статистика в спорте. К. : Здоровья, 1978. 136 с.

110. Начинская С.В. Основы спортивной статистики. К. : Вища школа, 1987. 189 с.

111. Новий тлумачний словник української мови (у 3-х томах). Том 1, А–К / уклад. : В. В. Яременко, О. М. Сліпущко. Київ : Вид-во «АКОНІТ», 2006. 926 с.

112. Новосельский В.Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся профтехучилищ, К.: Вища школа. 1979. 84 с.

113. Носко М. О., Гришко Ю. Ю., Носко Ю. М., Дейкун М. П. Руховий розвиток та стан здоров'я школярів та студентів навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2017. Вип. 142. С. 126-129.

114. Оверко Н. Я. Розвиток педагогічної майстерності викладачів спеціальних дисциплін професійно-технічних навчальних закладів кулінарного профілю у процесі підвищення кваліфікації : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Львів, 2016. 268 с.

115. Овчарук О.В. Компетентнісний підхід в освіті: Загальноєвропейські підходи. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2009. №5 (13). URL: <http://www.ime.edu-ua.net/em.html> (Дата звернення: 24.12.2020).

116. Олійник В. В. Теоретико-методологічні засади управління підвищенням кваліфікації педагогічних працівників профтехосвіти : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01. Київ, 2004. 46 с.

117. Омок Г. А. Підготовка майбутніх бакалаврів з фізичної культури та спорту до професійно-педагогічної діяльності в умовах ПТНЗ. Рукопис. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. Класичний приватний університет, Запоріжжя, 2020.

118. Основы математической статистики / под ред. В.С. Иванова. М. : Физкультура и спорт, 1990. 176 с.

119. Павлов Ю. О. Теорія і практика формування основ професійної компетентності майбутніх фахівців ресторанного сервісу у професійно-технічних навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Черкаси, 2014. 400 с.

120. Паламарчук В. Ф. Школа учит мыслить. Першооснови педагогічної інноватики. Київ : Знання України, 2005. Т. 1. 420 с.

121. Папуша В. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: підручники і посібники, 2008. 192 с.
122. Пащенко Т.М. Засоби активізації пізнавальної діяльності в процесі самостійної роботи студентів. Нові технології навчання: Наук.-метод. зб. Вип. 39. 2004. С. 195-200.
123. Педагогика: Большая современная энциклопедия / Сост. Е.С. Рапацевич. Мн.: Современ. Слово, 2005. 720 с.
124. Петренко Н. В. Психологія та педагогіка. Х. : ХДУХТ, 2011. 228 с.
125. Петров А. О. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2014. № 1. С. 203-207.
126. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.
127. Пищулин В. Г. Модель випускника університета. *Педагогика*. 2002. № 9. С. 22-27.
128. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К. : Олимпийская литература, 2004. 584 с.
129. Полетаева Н. М. Культура здоровья. Санкт-Петербург : ЛГУ им. А. С. Пушкина, 2005. 135 с.
130. Поливана Л. А., Луценко О. А. Компетентнісний профіль фахівця в системі менеджменту персоналу. *Актуальні проблеми інноваційної економіки*. 2016. № 3. С. 67-73.
131. Пометун О. І. Методичний коментар до програми 2012 року з історії для основної школи. *Бібліотека журналу Історія і суспільствознавство в школах України: теорія і методика навчання*. 2013. № 5-6.
132. Пометун О.І. Шкільний підручник з історії: ознаки нового покоління. *Проблеми сучасного підручника : Зб. наукових праць*. Вип.4. К., 2003. С. 159-165.

133. Присяжна А. Ф. Прогностическая компетентность преподавателей и обучаемых. Педагогика. 2005. № 5. 205 с.

134. Про затвердження Порядку надання робочих місць для проходження учнями, слухачами професійно-технічних навчальних закладів виробничого навчання та виробничої практики : постанова № 922 від 7 червня 1999 р. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/992-99-%D0%BF> (Дата звернення: 24.12.2020).

135. Про затвердження Типових навчальних планів та Типових програм професійно технічного навчання для учнів загальноосвітніх навчальних закладів : наказ МОН України № 904 від 23.09.2010. URL : <http://old.mon.gov.ua/ua/aboutministry/normative/360> (Дата звернення: 24.12.2020).

136. Професійно-технічна освіта Львівщини: інформаційно-статистичні матеріали за результатами роботи 2016–2017 н. р. Львів, 2017. 47 с.

137. Профессиональная педагогика : учебник для студентов, обучающихся по педагогическим специальностям и направлениям / Под ред. С. Я. Батышева, А. М. Новикова. Издание 3 е, переработанное. М. : Изд во ЭГВЕС, 2009. 456 с.

138. Проценко О. С. Формування життєвої компетентності учнів професійно-технічних навчальних закладів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2015. 20 с.

139. Пузанов, М. Ф., Терещенко Г. І. Нариси історії професійно-технічної освіти в Українській РСР. К. : Вища школа, 1980. 232 с.

140. Радкевич В. Професійна освіта і навчання: європейський контекст розвитку. *Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка*. 2017. № 14. С. 5-14.

141. Радкевич В. Теоретичні та методичні засади розвитку професійної освіти і навчання: результати, проблеми, перспективи. *Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Сер. : Професійна педагогіка*. Київ. 2016. № 11. С. 5-22.

142. Раєвський Р. Т., Канішевський С. М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів / за заг. ред. проф. Р.Т. Раєвського. Одеса : Наука і техніка, 2010. 410 с.

143. Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійнотехнічних навчальних закладів радіотехнічного профілю. Івано-Франківськ, 2005. 100 с

144. Родигіна І. В. Компетентнісний підхід в освіті: синергетичний вимір. *Наукова скарбниця освіти Донеччини*. 2014. № 1. С. 44-49.

145. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк : Новый мир, 1999. 336 с.

146. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей учебное пособие. Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. 290 с.

147. Ростока М. Л. Педагогічні умови формування професійної компетентності майбутніх обліковців з реєстрації бухгалтерських даних : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2017. 350 с.

148. Руденко Л. А. Теоретичні та методичні засади формування комунікативної культури майбутніх фахівців сфери обслуговування у професійно-технічних навчальних закладах : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Львів, 2016. 509 с.

149. Руденко, Л. А. Формування комунікативної культури майбутніх фахівців сфери обслуговування у професійно технічних навчальних закладах : монографія. Львів : Піраміда, 2015. 342 с.

150. Савченко О. Я. Компетентнісний підхід як ресурс інноваційного розвитку шкільної освіти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2015. Вип. 33. С. 161-167.

151. Селевко Г. К. Компетентності та їх класифікація. *Народна освіта*. 2004. № 4. С. 138-142.

152. Семеног О.М. Формування комунікативної компетентності майбутніх економістів. *Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наук. пр.* Кривий Ріг, 2013. С. 266-270.

153. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 360 с.
154. Сидорчук Н. Г. Порівняльний аналіз понять «компетенція» та «компетентність» як складних психолого-педагогічних феноменів. *Проблеми освіти*: збірник наукових праць. Спецвипуск. Вінниця-Київ, 2015. С. 78-81.
155. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Луганськ, 2008. 20 с.
156. Соловйова О.В. Закономірності розвитку пізнавальних здібностей школярів: *Вікова та педагогічна психологія. Питання психології*. 2004, № 3.
157. Спортивная метрология. / под ред. В.М. Зациорского. М. : Физкультура и спорт, 1982. 256 с.
158. Стасюк Р. М., Востоцька І. Ф., Осіпова І. Л. Вплив фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 89-91.
159. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практичний посібник. К. : КНЕУ, 2007. 164 с.
160. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людини. Запоріжжя : ЗДУ, 1999. 324 с.
161. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект). Запоріжжя : ЗДУ, 2003. 442 с.
162. Татур Ю. Г. Компетентність у структурі моделі якості підготовки спеціалістів. *Вища освіта сьогодні*. 2004. № 3. С. 21.
163. Тернопільська В. І., Дерев'янка О. В. Визначення критеріїв сформованості професійної компетентності майбутніх гірничих інженерів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки*. 2010. Вип. 31. С. 264-267.

164. Тогобицкая Д.Н., Григянец Р.Б. Системное, прикладное и проблемное программное обеспечение банка данных „Металлургия”. *Известия АНССР. Металлы*. 1991. №4. С. 217-220.

165. Толстих Т.І. Становлення соціальної зрілості школярів на різних етапах розвитку. *Психологія і школа*. 2004, № 4.

166. Тулькибаєва М. М. Про зміст понять «компетентність» і «компетенції». *Компетентнісний підхід до професійної підготовки майбутнього педагога*: Зб. матеріалів IV Всерос. науч.-практич. конференції викл. педвузів. М., 2010. С. 5.

167. Тур Р. Й. Педагогічна рефлексія – основа формування творчого саморозвитку особистості. *Управління школою*. 2004. № 13. С. 22-24.

168. Турчинов А. В. Формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх офіцерів національної гвардії України у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Харків, 2016. 227 с.

169. Туряниця З. В. Формування у майбутніх майстрів виробничого навчання професійно-технічних навчальних закладів аграрного профілю готовності до професійного самовдосконалення : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2017. 288 с.

170. Уйсімбаєва Н. В. Формування професійної компетентності майбутніх економістів в процесі науково-дослідної роботи у вищих навчальних закладах I-II рівня акредитації : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Кіровоградський держ. педагогічний ун-т ім. Володимира Винниченка. Кіровоград, 2006. 189 с.

171. Український педагогічний словник / за ред. С. У. Гончаренко. Київ : Либідь, 1997. 375 с.

172. Успенська В. М. Здоров'язберігаюча компетентність учителя основ здоров'я як визначальна його професійної компетентності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2010. № 1 (3). С. 442-452.

173. Фрейман Г. Соціоантропоцентричні засади створення загальної концепції шкільних підручників із суспільствознавчих дисциплін

Міжнародної науково-практичної конференції. 11–13 листопада 2003 р., м. Луганськ. Частина 4. Луганськ: Альма-матер, 2003. 284 с.

174. Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. ЛДУФК, 2006. 268 с.

175. Хомич В. М. Механізми управління професійно-прикладною фізичною підготовкою майбутніх фахівців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 1. С. 107-110.

176. Хуторской А. В. Ключевые компетенции как компоненты личностного ориентирования парадигмы образования. *Народное образование*. 2003. №2. С. 59-68.

177. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». Київ, 1998. 46 с.

178. Чернишов О. Упровадження компетентнісного підходу. *Освіта*. 2008. № 4. С. 5-7.

179. Черній В. П. Оздоровча спрямованість фізичного виховання молодчих школярів у 50-ті рр. ХХ ст. *Інтеграція освітньо-виховної та оздоровчої діяльності в навчальних закладах України* : матеріали Всеук. науково-практ. конф., м. Кіровоград, 6-7 листопада 2012 р. Кіровоград: ФОП Олександрова М. В., 2012. 284 с.

180. Чернявская Е.А., Шамардина Г.Н. Необходимость модернизации процесса физического воспитания учащихся профессионально-технических учебных заведений. *Основные направления реализации программы действий по международному десятилетию сближения культур* : материалы Международной научно-практической конференции (г. Алматы, 15-16 ноября 2018 р.). Алматы, 2018. II-том. С. 72-74.

181. Чернявська О. А. Визначення рівня фізичної підготовленості учнівської молоді. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2015. Вип. № 45 (98). С. 282-286.

182. Чернявська О. А. Відношення учнівської молоді до навчальних предметів і до навчання в цілому. *Теоретичні питання культури, освіти та виховання* : зб. наук. пр. Вип. № 52. К.: Вид. центр КНЛУ, 2015. С. 167-170.

183. Чернявська О.А. Аналіз рівня фізичного розвитку учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2015. Вип. 129. Т. III. С. 335-338.

184. Чернявська О.А. Визначення рівня фізичної підготовленості учнівської молоді. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2015. Вип. 45 (98). С. 282-286.

185. Чернявська О.А. Відношення учнівської молоді до навчальних предметів і до навчання в цілому. *Теоретичні питання культури, освіти та виховання*. Київ, 2015. Вип. 52. С. 167-170.

186. Чернявська О.А. Проблема реалізації компетентнісного підходу у процесі фізичного виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2012. № 5. Ч. 2. С. 140-142.

187. Чернявська О.А. Сучасні підходи до підготовки кваліфікованого робітника в закладах професійно-технічної освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2021. №1(105). С. 287-294.

188. Чернявська О.А., Красілов А.Д. Використання компетентнісного підходу при модернізації процесу фізичного виховання майбутніх кваліфікованих робітників. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2021. №2(106). С. 347-358.

189. Чернявська О.А., Шамардіна Г.М. Педагогічні умови формування фізкультурно-оздоровчої компетентності в учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах*. Дніпро, 2017. С. 195-198.

190. Чернявська О.А., Шамардіна Г.М. Фізична культура як чинник формування ціннісних орієнтацій учнів професійно-технічних навчальних

закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. Київ, 2014. Вип. 3К(45)14. С. 487-490.

191. Чернявська О.А. Соціальна адаптація учнівської молоді з розумовими вадами до умов навчання у ПТНЗ засобами фізичного виховання. *Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 25-27 жовтня 2012 р.). Тернопіль, 2012. С. 183-186.

192. Чернявська О.А., Шамардіна Г.М. Впровадження ключових компетентностей у зміст освіти. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід і сучасні технології* : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 2-4 жовтня 2014 р.). Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. С. 36-43.

193. Чернявська О.А., Шамардіна Г.М. Фізичне виховання як один з провідних чинників формування професійної компетентності. *Наука і вища освіта* : тези доповідей XXI Міжнародної наукової конференції студентів і молодих учених (м. Запоріжжя, 18 квітня 2013 р.). Запоріжжя : КПУ, 2013. Т. 2. С. 271-272.

194. Чернявська О.А., Шамардіна Г.М. Фізкультурно-оздоровча компетентність учнів професійно-технічних навчальних закладів як складова модернізації професійно-технічної освіти. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку* : матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Бердянськ, 25-26 квітня 2018 р.). Бердянськ, 2018. Ч. 1. С. 323-324.

195. Чернявська О.А., Шамардіна Г.М., Максимов А.М. Мотивація учнівської молоді до навчання в професійно-технічному навчальному закладі. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах* : матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції (м. Дніпропетровськ, 15 квітня 2015 р.). Дніпропетровськ, 2015. С. 364-366.

196. Чернявський В. В. Компетентнісний підхід як чинник забезпечення вимог до підготовки фахівців морської галузі. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Серія : Педагогічна*. 2014. Вип. 20. С. 230-232.

197. Чиждова К. И. Мастерство педагога в предупреждении и разрешении конфликтов : монография. Москва, 2012. 234 с.

198. Чумаков Б. Н. Основы здорового образа жизни. Москва : Педагогическое общество России, 2009. 416 с.

199. Шабанова Ю. О. Системний підхід у вищій школі : п ідруч. для студ. Магістратури. М во освіти і науки України ; Нац. гірн. ун т. Д. : НГУ, 2014. 120 с.

200. Шамардина Г. Н., Чернявская Е. А. Педагогічні умови формування фізкультурно-оздоровчої компетентності в учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах* : зб. наук. праць. Дніпро, 2017. С. 195-198.

201. Шамардина Г. Н., Чернявская Е. А. Необходимость модернизации процесса физического воспитания учащихся профессионально-технических учебных заведений. *Основные направления реализации программы действий по международному десятилетию сближения культур*: материалы Междун. науч. практ. конф. Алматы, 2018. II- том. С. 72-74.

202. Шамардина Г.Н., Рейдерман Ю.И. Основы математической статистики как один из методов научных исследований в теории и методике физического воспитания. Днепропетровск : Пороги, 1998. 240 с.

203. Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания. Днепропетровск: Пороги, 2003. 445 с.

204. Шамардіна Г. М., Чернявська О. А. Впровадження ключових компетентностей у зміст освіти. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід і сучасні технології* : матер. Всеукр. наук.-практ. конф., 2–4 жовтня 2014 р. Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. С. 30-36.

205. Шамардіна Г., Чернявська О., Максимов А. Мотивація учнівської молоді до навчання в професійно-технічному навчальному закладі. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах* : матер. І Міжнар. наук.-практ. конф., 15 квітня 2015 р. Дніпропетровськ, 2015. С. 364-366.

206. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Дріант, 2007. 486 с.

207. Шамардіна Г.М., Чернявська О. А. Фізична культура як чинник формування ціннісних орієнтацій учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Науковий часопис НПУ ім.М.П.Драгоманова*, 2014. Вип. 3К (45) 14, С. 487-490.

208. Шевченко Г. П. Концептуальна сутність компетентнісного підходу: європейський вимір. *Реалізація компетентнісного підходу у вищій школі України : матеріали методологічного семінару*. К. : Педагогічна думка, 2009. С. 121-130.

209. Шемет О. В. Дидактические основы компетентностного подхода в высшем профессиональном образовании. *Педагогика*. 2009. № 10. С. 16-22.

210. Шиян О.В. Обґрунтування змісту уроків фізичної культури з використанням елементів бадмінтону для дітей молодшого шкільного віку. Дис. на здобуття наук. ступення канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". К. : 2003. 201с.

211. Щербак О. І. Неперервна професійно-педагогічна освіта: стан та перспективи. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Педагогічні науки*. 2010. Вип. 1.28. С. 57-66.

212. Юдин Э. Г. Методология. Системность. Деятельность. М. : Эдиториал УРСС, 1997. 444 с.

213. Ягупов В.В. Компетентнісний підхід до професійної підготовки майбутніх фахівців у системі професійно-технічної освіти. *Креативна педагогіка*. 2011. №4. С. 28-34.

214. Chernyavska O.A. Essence and structure of physical culture and health competence of future qualified workers. *International Scientific Journal «Future Science: Youth Innovations Digest»*. 2019. Volume 3, Issue 3. P. 77-81.

215. Chernyavska O.A. Peculiarities of physical and mental development of students in vocational schools. *International Scientific Journal «Future Science: Youth Innovations Digest»*. 2018. Volume 2, Issue 2. P. 81-87.

216. Definition and Selection of Competencies. Theoretical and Conceptual Foundations (DESECO). Strategy Paper on Key Competencies. An Overarching Frame of Reference for an Assessment and Research Program – OECD (Draft) Key Competencies. A Developing concept in General Compulsory Education. Eurydice. 2002. *The Information network on Education in Europe*. 27-34 p.

217. Foxon M., Richey R. C., Roberts R. C., Spannaus T. W. Training Manager Competencies: The standards (3rd Ed.). Syracuse, NY: ERIC Clearinghouse on Information and Technology, 2003. 177 p.

218. Key Competencies. A Developing concept in General Compulsory Education. Eurydice. *The Information network on Education in Europe*. 2002. P.13–14. 27–28 p.

219. Peterson, Christopher; Seligman, Martin E. P. Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press, 2004.

220. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V., Tkachenko P., Kostyuk Y., Zhukovskiy E. Kettlebell lifting as a means of physical training of cadets at the higher military educational institution. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 2017, 17(4), Art 310, pp. 2685-2689.

221. Ruchen, Dominique S. Key Competencies for a Successful Life and a WellFunctioning Society. 2003. Hogrefe & Huber Publishers, Germany. 206 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анатомо-фізіологічні особливості здобувачів юнацького віку

Старший шкільний вік відрізняється від підліткового тим, що в цей період завершується статеве дозрівання.

До 17 років в основному закінчується окостеніння більшої частини скелета. Ріст тіла в довжину уповільнюється та змінюється збільшенням поперекових розмірів. Пропорції тіла наближаються до показників дорослих. Спостерігається швидкий приріст м'язової маси. М'язи еластичні, мають гарну нервову регуляцію. Продовжується ріст маси серця, збільшується скоротлива здатність серцевого м'яза, збільшується ударний і хвилинний об'єми крові, поліпшується нервова та гуморальна регуляція серцево-судинної систем.

У старшому шкільному віці дівчата та хлопці за основними антропометричними показниками мають не тільки зовнішні, але і внутрішні відмінності. Так, дівчата старшого шкільного віку мають зріст у середньому на 10-12 см нижчий, а масу тіла - на 5-8 кг меншу ніж хлопці. Існує велика різниця у розвитку мускулатури (маса м'язів стосовно маси тіла у дівчаток приблизно на 13% менша, ніж у хлопців) і в розвитку підшкірної тканини (на 10% більша).

У дівчат тулуб відносно довший, а руки і ноги – коротші, грудна клітка коротша і ширша, тип дихання грудний (у хлопців – черевний). Поступаючись юнакам у силі, дівчата перевершують їх у точності координації рухів. Серце дівчат на 10-15% менше за масою та об'ємом, а ЧСС більше на 6-8 уд/хв. Життєва місткість легень теж на 1000 см кубічних менша. У зв'язку з менструаціями для них характерне періодичне послаблення працездатності організму. У 15-17 років завершується розвиток центральної нервової системи, зокрема, набагато поліпшується аналітична діяльність кори головного мозку, сприйняття стає більш осмисленим. Підвищується здатність до розуміння структури рухових дій і до точного відтворення рухів. Учні старших класів здатні виконувати за завданням вчителя різні фізичні вправи на основі лише словесних вказівок. У старшому шкільному віці існують сприятливі умови для розвитку силових можливостей юнаків і дівчат. В зв'язку з швидким приростом м'язової маси, опорно-руховий апарат здатний витримувати значні навантаження. Виправдане застосування великих навантажень і вправ, що потребують статичних зусиль. Найбільш корисні вправи з обтяженням, що виконуються з прискоренням. Вони сприяють найбільшому приросту швидкісно-силових якостей. Дівчата повинні обережно підходити до виконання вправ з елементами натужування, які створюють великий внутрішньочеревний тиск, шкідливо впливають на органи малого таза (наприклад, піднімання й перенесення великої ваги, стрибки з великої висоти тощо).

У даний період виникають сприятливі умови і для розвитку витривалості школярів до динамічної праці, оскільки продовжується ріст маси серця, збільшується скоротлива здатність серцевого м'яза, збільшується ударний і хвилинний об'єми крові, поліпшується нервова та гуморальна регуляція серцево-судинної систем. Вправи для тренувань загальної та швидкісної витривалості служать основою підвищення працездатності школярів, розвивають вольові якості. Важливо розвивати динамічну витривалість не тільки юнакам, а й дівчатам.

Методика проведення уроку мало чим відрізняється від занять з дорослими. Динаміка навантажень у багатьох випадках набуває рис, характерних для спортивного тренування. Зміст уроків, дозування навантажень, оцінка фізичної підготовки мають бути диференційовані з урахуванням статі учнів.

Юнаки та дівчата дуже чутливі до сприйняття своєї зовнішності, будови тіла. Вони зіставляють свої фізичні дані з даними одноліток, оцінюють, наскільки їхня зовнішність відповідає стереотипу чоловіка чи жінки. Необхідно пробуджувати та підтримувати інтерес учнів до фізичної досконалості, до занять різноманітними видами спорту [96].

Психологічні особливості розвитку учнівської молоді

Юнацький вік – етап формування самосвідомості і власного світогляду, етап прийняття відповідальних рішень, етап людської близькості, коли цінності дружби, любові, інтимної близькості можуть бути першорядними.

Відповідаючи самому собі на питання «Хто я? Який я? До чого я прагну?», молода людина формує: 1) самосвідомість - цілісне уявлення про самого себе, емоційне ставлення до самого себе, самооцінку своєї зовнішності, розумових, моральних, вольових якостей, усвідомлення своїх достоїнств і недоліків, на основі чого виникають можливості цілеспрямованого самовдосконалення, самовиховання; 2) власний світогляд як цілісну систему поглядів, знань, переконань своєї життєвої філософії, яка спирається на засвоєну раніше значну суму знань і сформовану здатність до абстрактно-теоретичного мислення, без чого розрізнені знання не складаються в єдину систему; 3) прагнення заново і критично осмислити все оточуюче, самоствердити свою самостійність і оригінальність, створити власні теорії сенсу життя, любові, щастя, політики тощо. Для юнацтва властиві максималізм суджень, своєрідний егоцентризм мислення: розробляючи свої теорії, юнак веде себе так, як якщо б світ повинен був підкорятися його теоріям, а не теорії дійсності. Прагнення довести свою незалежність і самобутність супроводжується типовими поведінковими реакціями: «зневажливе ставлення» до порад старших, недовіра і критиканство по відношенню до старшим поколінням, іноді навіть відкрити протидію. Але в такій ситуації юнак змушений спиратися на моральну підтримку ровесників, і це призводить до типової реакції «підвищеної схильності» (неусвідомлена сугестивність, свідомий конформізм) впливу ровесників, яка обумовлює однаковість смаків, стилів поведінки, норм моралі (молодіжна мода, жаргон, субкультура) – навіть злочини серед молоді, як правило, носять груповий характер, відбуваються під впливом групи.

Юнацький вік являє собою ніби «третій світ», що існує між дитинством і дорослістю, так як біологічне-фізіологічне і статеве – дозрівання завершено (вже не дитина), але в соціальному відношенні це ще не самостійна доросла особистість. Юність виступає як період прийняття відповідальних рішень, що визначають усе подальше життя людини: вибір професії і свого місця в житті, вибір сенсу життя, формування світогляду і життєвої позиції, вибір супутника життя, створення своєї сім'ї.

Найважливіший психологічний процес юнацького віку – становлення самосвідомості і стійкого образу своєї особистості, свого «Я». Становлення самосвідомості відбувається за декількома напрямками:

1) відкриття свого внутрішнього світу – юнак починає сприймати свої емоції не як похідні від зовнішніх подій, а як стан свого «Я», з'являється почуття своєї особливості, несхожості на інших, часом з'являється і почуття самотності («Інші люди мене не розуміють, я самотній»);

2) з'являється усвідомлення незворотності часу, розуміння кінцівки свого існування. Саме розуміння неминучості смерті змушує людину всерйоз задуматися про сенс життя, про перспективи, про своє майбутнє, про своїх цілях. Поступово з мрії, де все можливо, та ідеалу як абстрактного, часто недосяжного зразка починають вимальовуватися більш чи менш реалістичних планів діяльності, між якими належить вибирати. Життєвий план охоплює всю сферу особистого самовизначення: моральний вигляд, стиль життя, рівень домагань, вибір професії і свого місця в житті. Усвідомлення своїх цілей, життєвих устремлінь, вироблення життєвого плану – важливий елемент самосвідомості;

3) формується цілісне уявлення про самого себе, ставлення до себе, причому спочатку усвідомлюються й оцінюються людиною особливості свого тіла, зовнішності, привабливості, а потім уже морально-психологічні, інтелектуальні, вольові якості. Юнацькі самооцінки часто бувають суперечливі («Я в своєму поданні - геній плюс

нікчемність»). На основі аналізу досягнутих результатів у різних видах діяльності, врахування думок інших людей про себе і самопостереження, самоаналізу своїх якостей і здібностей у юнака формується самоповага – узагальнене ставлення до себе;

4) відбувається усвідомлення і формується ставлення до зародження сексуальної чуттєвості. Юнацька сексуальність відрізняється від сексуальності дорослої людини. Якщо зріла статева любов дорослих людей являє собою гармонійну єдність чуттєво-сексуального потягу і потреби в глибокому духовному спілкуванні та взаєморозумінні люблячих людей, то в юності ці два потяги дозрівають не одночасно, до того ж по-різному у дівчат та юнаків. Хоча дівчата раніше дозрівають фізіологічно, у них на перших порах сильніше виражена потреба в ніжності, пестощах, емоційному теплі і розумінні, ніж у фізичній близькості. У юнаків, навпаки, в більшості випадків раніше з'являється чуттєво-сексуальний потяг до фізичної близькості і значно пізніше виникає потреба в духовній близькості, взаєморозуміння [68].

Вік 18-20 років – це період найбільш активного розвитку моральних і естетичних почуттів, становлення і стабілізації характеру і, що особливо важливо, оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини: громадянських, професійно-трудова та ін. З цим періодом пов'язаний початок «економічної активності», під якою демографи розуміють включення людини в самостійну виробничу діяльність, початок трудової біографії та створення власної сім'ї. Перетворення мотивації, всієї системи ціннісних орієнтацій, з одного боку, інтенсивне формування спеціальних здібностей у зв'язку з професіоналізацією – з іншого, виділяють цей вік в якості центрального періоду становлення характеру і інтелекту [78].

Час навчання у закладі професійно-технічної освіти співпадає з другим періодом юності, або першим періодом зрілості, який відрізняється складністю становлення особистісних рис (Б. Ананьєв, А. Дмитрієв, І. Кон, В. Лісовський, З. Єсарева). Характерною рисою морального розвитку у цьому віці є посилення свідомих мотивів поведінки, зміцнюються ті якості, яких не вистачало у повному обсязі у старших класах – цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, самовладання. Підвищується інтерес до моральних проблем (мети, способу життя, обов'язку, кохання, вірності та ін.) [116].

Разом із тим спеціалісти у галузі вікової психології та фізіології відмічають, що здатність людини до свідомої регуляції власної поведінки у 17-19 років розвинута не у повній мірі, що нерідко призводить до немотивованого ризику, невміння передбачити наслідки своїх вчинків, в основі яких можуть бути не завжди гідні мотиви. Так, В. Лісовський відмічає, що 19-20 років – це вік безкорисливих жертв та повної самовіддачі, однак і нерідких негативних проявів, які часто є наслідками недостатнього рівня самоаналізу власних вчинків, моделей поведінки, та неадекватної самооцінки. Враховуючи те, що самооцінка здійснюється шляхом порівняння ідеального «Я» з реальним, а цьому віку притаманні труднощі у об'єктивному оцінюванні власних рис, якостей та поведінки, така ситуація призводить до виникнення протиріччя у розвитку особистості молодої людини, що може викликати у неї внутрішню невпевненість у собі та супроводжується інколи зовнішньою агресивністю, розв'язністю або почуттям незрозумілості [82].

Соціальні особливості розвитку молоді раннього юнацького віку

Старший школяр стоїть на порозі вступу в самостійне життя. Це створює нову соціальну ситуацію розвитку. Завдання самовизначення, вибору свого життєвого шляху встає перед старшим школярем як завдання першорядної важливості. Школярі старших класів звернені в майбутнє. Ця нова соціальна позиція змінює для них і значимість навчання, його завдання і зміст. Старші школярі оцінюють навчальний процес з точки зору того, що він дає для їх майбутнього.

У старшому шкільному віці встановлюється досить міцний зв'язок між професійними і навчальними інтересами. У підлітка навчальні інтереси визначають вибір професії, у старших же школярів спостерігається зворотне: вибір професії сприяє формуванню навчальних інтересів, зміни ставлення до навчальної діяльності. У зв'язку з необхідністю самовизначення у школярів виникає потреба розібратися в навколишньому і в самому собі, знайти сенс того, що відбувається. У процесі навчання в цей період учні переходять до засвоєння теоретичних, методологічних основ, різних навчальних дисциплін.

Характерним для навчального процесу є систематизація знань з різних предметів, встановлення міжпредметних зв'язків. Все це створює ґрунт для оволодіння загальними законами природи і суспільного життя, що призводить до формування наукового світогляду. Старший школяр у своїй навчальній роботі упевнено користується різними розумовими операціями, міркує логічно, запам'ятовує осмислено. У той же час пізнавальна діяльність старшокласників має свої особливості. Якщо підліток хоче знати, що собою являє те чи інше явище, то старший школяр прагне розібратися в різних точках зору на це питання, скласти думку, встановити істину. Старшим школярам стає нудно, якщо немає завдань для розуму. Вони люблять досліджувати та експериментувати, творити і створювати нове, оригінальне.

Молодих людей цікавлять не тільки питання теорії, але більше сам хід аналізу, способи, докази. Їм подобається, коли викладач змушує вибирати рішення між різними точками зору, потребує обґрунтування тих чи інших тверджень, вони з готовністю, навіть з радістю вступають в суперечку і наполегливо захищають свою позицію [156].

Найбільш частий і улюблений зміст суперечок і задушевних бесід старшокласників – це етичні, моральні проблеми. Їх цікавлять не будь-які конкретні випадки, вони хочуть знати їхню принципову сутність. Пошуки старших школярів пройняті поривами почуттів, їх мислення носить пристрасний характер. Старшокласники в значній мірі долають властиву підліткам мимовільність, імпульсивність у вияві почуттів. Закріплюється стійке емоційне ставлення до різних сторін життя, до товаришів і до дорослих людей, з'являються улюблені книги, письменники, композитори, улюблені мелодії, картини, види спорту і т. д. і разом з цим антипатія до деяких людей, нелюбов до певного виду занять і т. д.

У старшому шкільному віці відбуваються зміни у почуттях дружби, товариства і любові. Характерною особливістю дружби старшокласників є не тільки спільність інтересів, але і єдність поглядів, переконань. Дружба носить інтимний характер: хороший друг стає незамінною людиною, друзі діляться найпотаємнішими думками. Ще більш ніж у підлітковому віці, пред'являються високі вимоги до одного: один повинен бути щирим, вірним, відданим, завжди приходити на допомогу [165].

У цьому віці виникає дружба між юнаками та дівчатами, яка інколи переростає в кохання. Юнаки і дівчата прагнуть знайти відповідь на питання: що таке справжня дружба і справжнє кохання. Вони багато сперечаються, доводять правильність тих чи інших положень, беруть активну участь у вечорах запитань і відповідей, у диспутах.

У старшому шкільному віці помітно змінюються естетичні почуття, здатність емоційно сприймати і любити прекрасне в навколишній дійсності: в природі, в мистецтві,

громадському житті. Розвиваються естетичні почуття пом'якшують різкі прояви особистості юнаків та дівчат, допомагають звільнитися від непривабливих манер, вульгарних звичок, сприяють розвитку чуйності, чуйності, м'якості, стриманості.

Посилюється суспільна спрямованість школяра, бажання принести користь суспільству, іншим людям. У старшому шкільному віці картина істотно змінюється. Більшість старшокласників вказують на прагнення надати допомогу школі, місту, селу, державі.

Величезний вплив на розвиток старшого школяра надає колектив однолітків. Однак це не знижує у старших школярів потреби у спілкуванні з дорослими. Навпаки, пошуки спілкування з дорослими в них навіть вище, ніж в інші вікові періоди. Прагнення мати дорослого друга пояснюється тим, що вирішити стали проблеми самосвідомості і самовизначення самому буває дуже важко. Ці питання жваво обговорюються в колі однолітків, але користь такого обговорення відносна: життєвий досвід малий, і тоді на допомогу приходять досвід дорослих.

Старші школярі пред'являють дуже високі вимоги до морального вигляду людини. Це пов'язано з тим, що у старшому шкільному віці створюється більш цілісне уявлення про себе і про особу інших, розширюється коло усвідомлюваних соціально-психологічних якостей людей, і перш за все однокласників [86].

У старшокласників зміцнюються соціальні мотиви поведінки. Важливе значення має статус (становище) особистості в колективі, характер спілкування і відносин між членами колективу. Колектив коректує якості особистості, формує ті риси, які культивуються в даний момент у даному колективі. В однаковій мірі колектив сприяє появі як негативних, так і позитивних якостей. Нині зросла роль неформальних молодіжних організацій, програми яких приваблюють багатьох старшокласників. У молоді підвищується критичне ставлення до дійсності, зросли критерії оцінок і вимог до вчителів та дорослих. Оцінка, поблажливість у цьому віці практично не приймаються.

Життєві плани, ціннісні орієнтації старших школярів, що перебувають на порозі вибору професії, відзначаються строкатою диференціацією за інтересами й намірами, але співпадають у головному – кожен хоче зайняти гідне місце в житті, отримати цікаву роботу й високу зарплату, мати щасливу сім'ю. За останні роки відбулася переоцінка «престижних» професій, а перехід до нових умов господарювання в державі ще більше загострив завжди хвилююче молоді питання. Хорошою професією вважають ту, де можна сповна реалізувати свої здібності і добре заробляти [48].

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я реципієнтів за Г. Л. Апанасенко розроблена у двох модифікаціях: для дітей шкільного віку і для представників дорослого контингенту населення.

Під час визначення рівня фізичного здоров'я за Г. Л. Апанасенко реєструють основні антропометричні та функціональні показники:

- *довжину і масу тіла;*
- *частоту серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв);*
- *артеріальний тиск систолічний (АТс, мм рт.ст.);*
- *життєву ємність легень (ЖЄЛ, мл);*
- *силу м'язів кисті.*

На підставі отриманих даних розраховуються індекси:

- масовий індекс (індекс маси тіла): маса тіла, кг / зріст, м²;
- життєвий індекс: ЖЄЛ, мл / маса тіла, кг;
- силовий індекс: сила кисті, кг / маса тіла, кг × 100%;
- індекс Робінсона (подвійний добуток): (ЧСС спок., уд / хв) × (САТ) / 100.
- Проба Руф'є. Виміряється ЧСС за 15 сек., у положенні сидячи після 5 хв. відпочинку (ЧСС₁), потім учні виконують 30 глибоких присідань, випрямляючи руки вперед, протягом 45 секунд і відразу сідають на гімнастичну лавку. Після цього підраховується пульс за перші 15 секунд (ЧСС₂) і потім за останні 15 секунд (ЧСС₃) першої хвилини періоду відновлення. Результати оцінюють за індексом, що визначається за формулою:

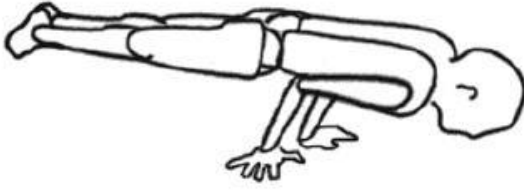
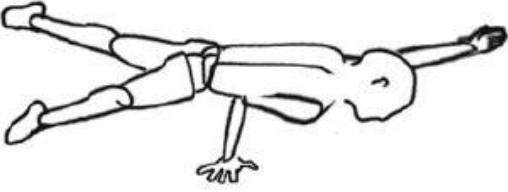
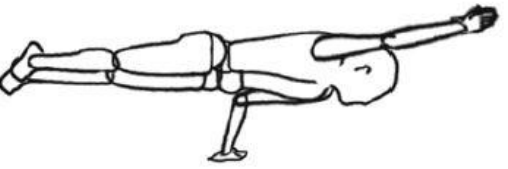


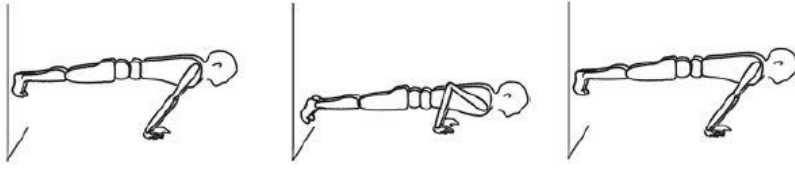
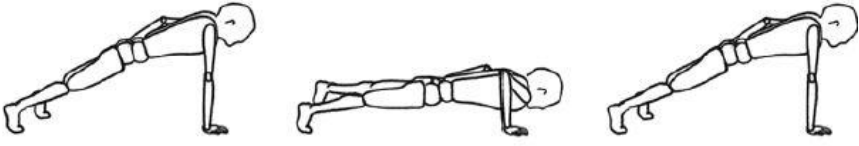
$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3) - 200}{10}.$$

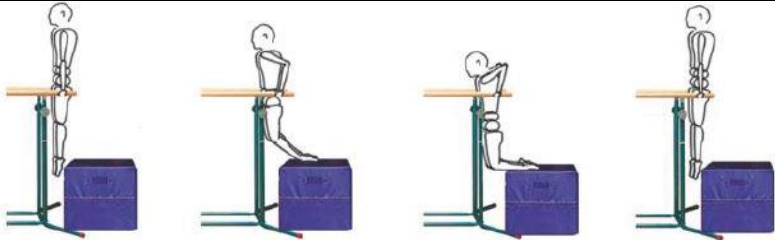
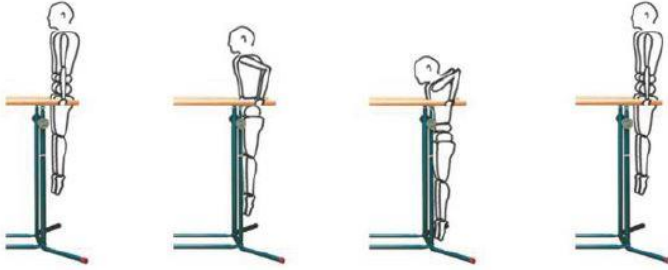

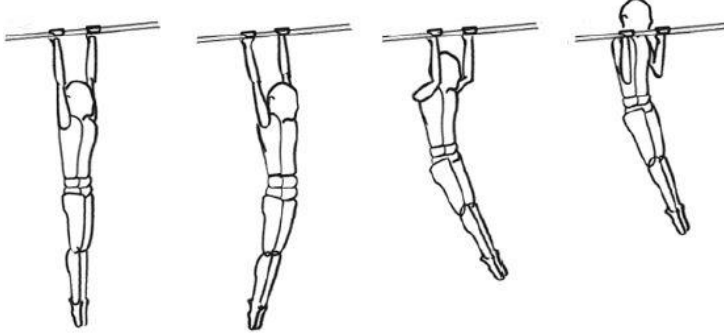
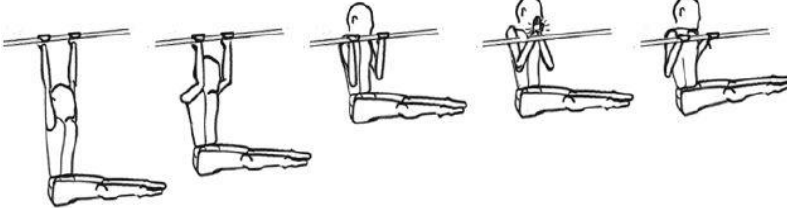
Отримані в ході первинного обстеження результати порівнюються з табличними даними з привласненням певної кількості умовних балів за кожний із зареєстрованих для даного реципієнта показник.

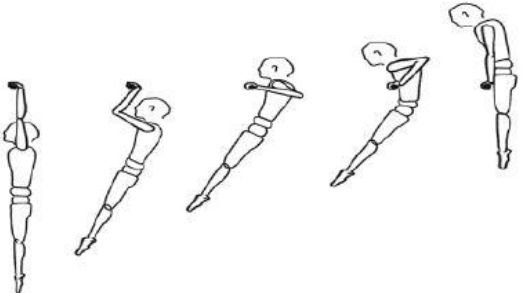
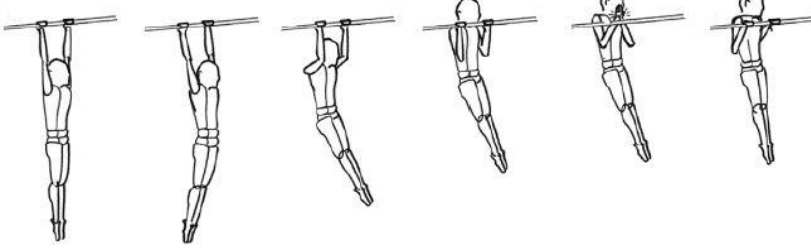
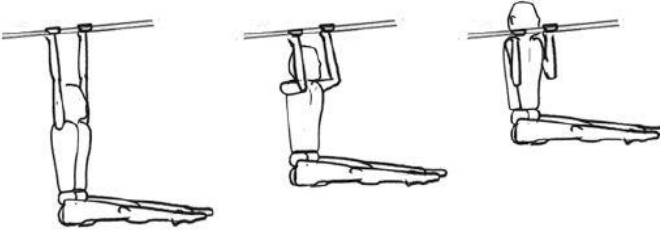
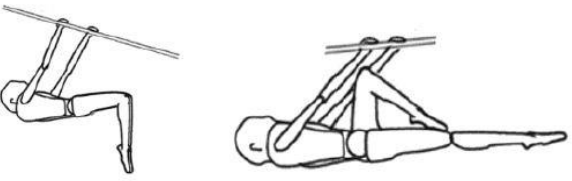
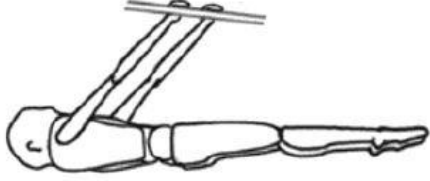
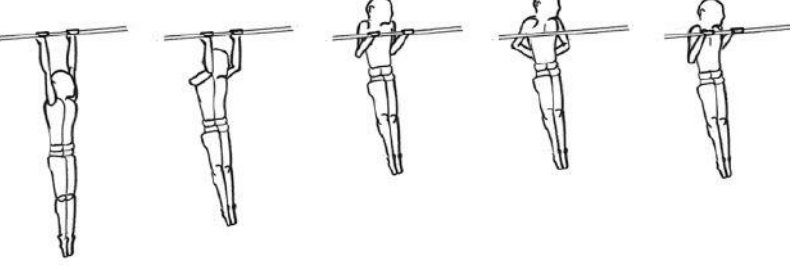
Оцінку інтегрального показника – *рівня фізичного здоров'я (РФЗ, бали)* проводять з урахуванням сумарної кількості отриманих балів і градацією РФЗ на наступні функціональні класи: "низький", "нижче середнього", "середній", "вище середнього", "високий".

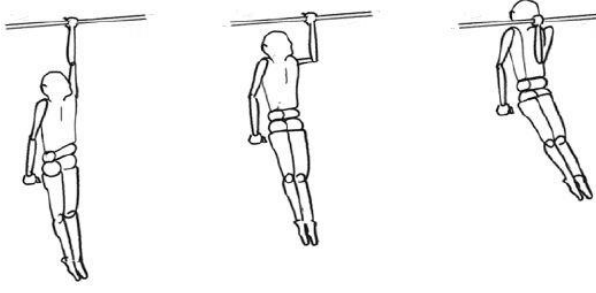
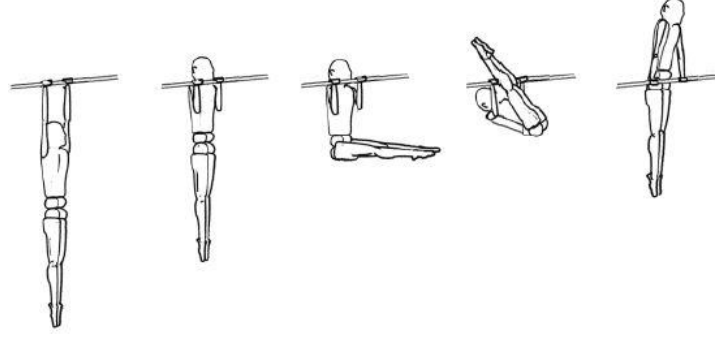
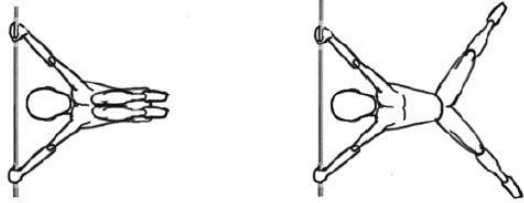
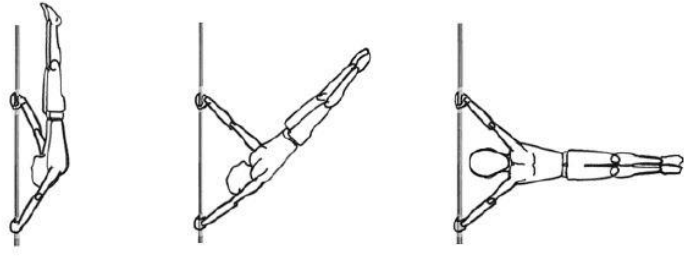
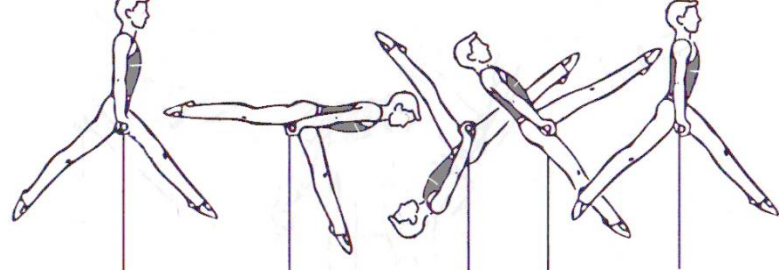
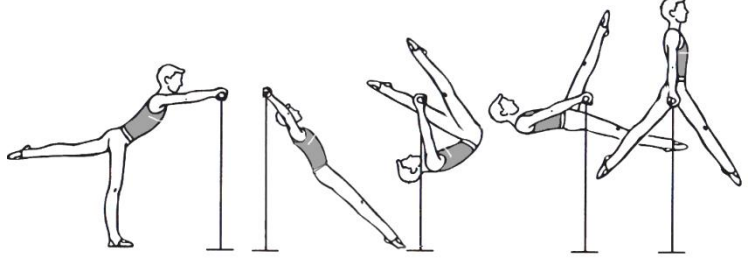
Слід відзначити, що методика Г. Л. Апанасенко в різних модифікаціях, отримали широке розповсюдження під час проведення медико-біологічних обстежень численного контингенту населення.

Вправи для самостійних занять різними видами фізкультурної діяльності

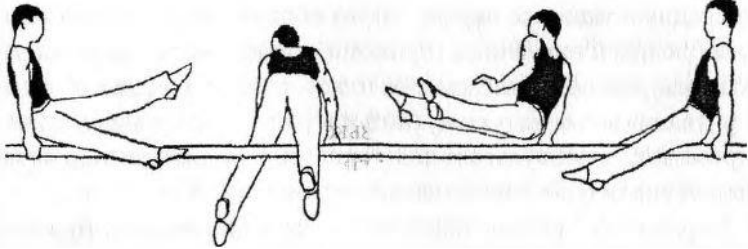
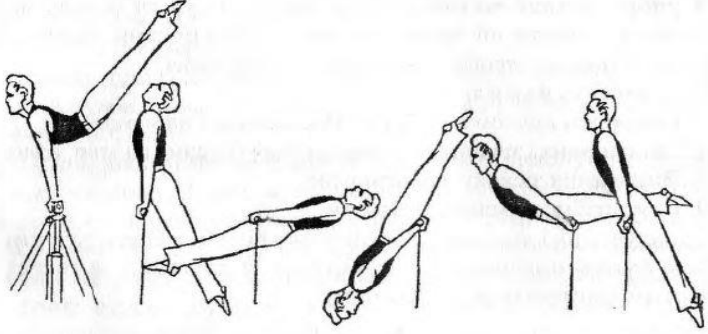
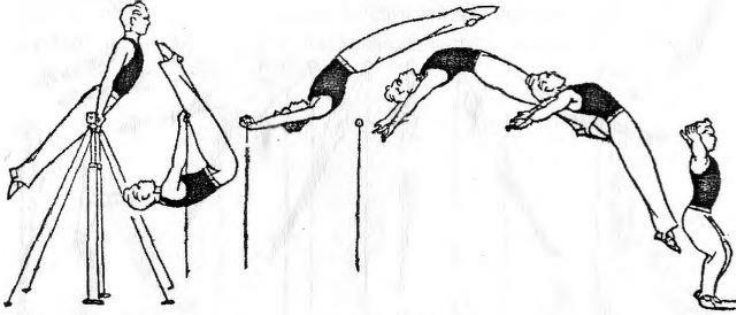
№	Назви вправ	Ілюстрація вправ
1.	«Крокодильчик» ноги разом на двох руках	
2.	«Крокодильчик» ноги нарізно на одній руці	
3.	«Крокодильчик» ноги разом на одній руці	
4.	Згинання розгинання рук в упорі лежачі	
5.	Згинання розгинання рук в упорі лежачі вузьким хватом	
6.	Згинання розгинання рук в упорі лежачі, ноги на стінці	
7.	Згинання розгинання рук в упорі лежачі на одній руці	

8.	Згинання розгинання рук в упорі на брусах, с допомогою ніг	
9.	Згинання розгинання рук в упорі на брусах	
10.	Згинання розгинання рук в упорі на брусах з кутом	
11.	Класичне підтягування на перекладині	
12.	Підтягування на перекладині с кутом з сплескуванням	

13.	Вихід силою двома руками на перекладині	
14.	Підтягування на перекладині з сплескуванням	
15.	Підтягування на перекладині с кутом	
16.	Передній вис з зігнутими ногами; передній вис зігнутою однією ногою	
17.	Передній вис на перекладині	
18.	Підтягування з сплескуванням за спиною на перекладині	

19.	Підтягування на одній руці на перекладині	
20.	Підйом переворот на перекладині	
21.	«Прапорець» зігнутими ногами та ноги нарізно на гімнастичній стінці	
22.	Підйом ніг на гімнастичній стінці («прапорець»)	
23.	Оберт вперед в упорі ноги нарізно лівою (правою) на перекладині	
24.	Підйом лівою в упор на руках на перекладині	

25.	Стійка на плечах махом на брусах	
26.	Перекид вперед із сиду ноги нарізно на брусах	
27.	Із упора на руках підйом махом вперед в упор на брусах	
28.	Зіскок махом вперед з поворот на 180° на брусах	
29.	Стійка на плечах на брусах	

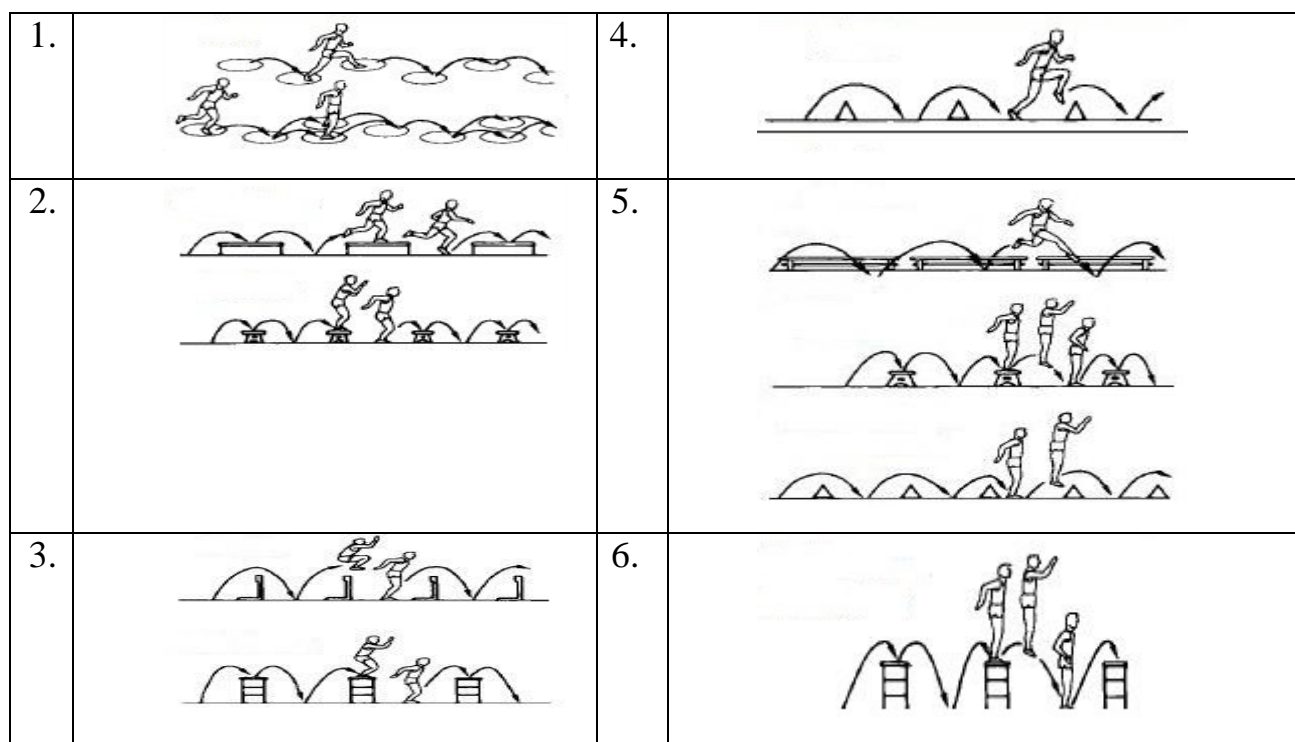
30.	Схрещення ногами на брусах	
31.	Оберт назад на перекладині	
32.	Мах дугою на перекладині в зіскок	

**Комплекс вправ для розвитку спеціальних швидкісно-силових
здібностей в паркурі**

№	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

Комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей

№	Вправа	Дозування	Примітка
1.	Перекид вперед. Варіанти: три перекиди вперед; три перекиди вперед після бігу; три перекиди вперед після бігу та продовжити біг після перекидів; стрибок на двох, перекид та знову стрибок на двох; стрибок на двох з поворотом на 360°, перекид вперед, та біг; стрибок з підвищення 30-80 см та перекид вперед	5-8 5-8 5-8 8-10 5-8	Всі вправи намагатися виконувати в максимально швидкому темпі. Перекид виконується м'яко, без забиття спини
2.	Ходьба по колоді. Варіанти: звичайна ходьба по колоді; ходьба по колоді навколішки; повзання по колоді навколішки; ходьба по колоді з поворотами на краях на 180°; ходьба по колоді з зіскоком у кінці; ходьба по колоді з зіскоком у кінці в перекид	3-5	Руки при балансуванні тримати до вільно
3.	Стійка на руках. Варіанти: стійка на руках біля стінки; стійка на руках зігнув ноги; стійка на одній руці; ходьба в стійці на руках; стійка на руках на обмеженій поверхні (лавці, стільці, тощо); ходьба в стійці на руках по обмеженій поверхні	3-5	При виконанні стійок спочатку опиратись ногами об стінку



Корректура таблиця Анфімова

СХАВСХЕВИХНАНСНХВКВКСВАВСЕХВХЕНАВСНЕВХЛКВНХ
 ИВСНАВСАВСНАЕКЕАХВКЕСВСНАНСАНСНАВХИВКНХИСХ
 ВХВКВХИВХЕНСНИИАНЕНКХККХКХЕКВКНСВКИХКХНСКАИ
 СВЕКВХНАИСИХЕКХИСНАКСКВХКВИЛВСКИСНАИКАЕХКИС
 НАИКХЕХЕИСНАХКЕКХВИСНАИХСИКХСАИСВНКХВАИСНАХ
 ЕКЕХСНАКСВЕЕВЕЛНСКАСНКИВКХКЕКНВПСНКХВЕХСНАИ
 СКЕСИКНАЕСНКХКВНХКАКСАНСНАЕХКВГНВХКЕАНСНКАИ
 КНВЕВНКВХАВЕИВИСНАКАХВЕИВНАХИЕНАИКВНЕАКЕИВА
 КСВЕНКСНАВАКЕСВНКЕСНКСВХИЕСВХКНВЕСКВЕВКНИЕС
 АВНЕХЕВНАИЕНХЕНВКАИСНАСНАИСХАКВННАКСХАНЕНАС
 НАНСВКХЕВЕВХКХСНЕИСНАИСНКВКХВЕКЕВКВНАИСНАИС
 НКЕВКХАВСНАХКАСЕСНАНСЕСХКВАНСНАСАВКХСНЕНСХИ
 ХЕКВИКВЕНАЕНЕНЕКХАВНХНВКХКХЕХНВИСНВСАЕХНСНАН
 ИКЕХВИВНАЕНСНВИАЕВАЕНХВХВИСНАЕИЕКАИВЕКЕХКЕИ
 СНЕСАЕИХВКЕВЕНСНАЕАИСНКВЕХИКХНКЕАИСНАИСНЕКС
 ИВНЕХКВХЕНВНАКИСХАНЕВКЕВКИЕХЕИСНАИВХВКСИСНА
 ИАНЕНАКСХКИВХНИКИСНАНВКСНАКИЕХССНАИКВЕХКВК
 ЕСВКСНХИАСНАКСХКХВХЕАЕСКСЕАИКИСНАИЕХКЕХКЕИХ
 НВХАКЕИСНАНХКХВСХНВНЕХАЕСВЕСНАИСАКВСНХАЕСХАИ
 СНАЕНКИСХКЕХВХВСКНЕИЕНАЕКХЕКНАИВКВКХЕХИСНАН
 ХКАХЕНАНИКВКЕИСНАИЕХВКВИЕХАНЕХЕКВСНЕНЕСВН
 ЕВИСНАЕАХНХКСНАХСИСНАНЕИНЕВИСНАНВЕВХСИСВАИЕ
 ВХЕИХСКЕНЕХКНЕКЕВХВАЕСНАСНКНСХЕАЕХКВЕХЕАИСН
 АСВАНСЕВЕКЕХВЕКХСНКИСЕКАЕКСНАНИЕХСЕХСНАИСВН
 ЕКХСНАИААВЕНАХНАКХВЕНВЕАНКВАВИХНАХКСВХЕХИВХ
 АИСНАВИСИЕАХСНАНАЕСНВКСНХАЕВИКАИКНКИАВСНЕКВ
 ХКСИАЕСВКХЕКСИАКСХВХКВСНХКСВЕХКАСНАИСКСХКЕН
 АНСНХАВКЕВХККЕИИСНАННХАСНЕХКСХЕВКХЕНХНАИХЕВХ
 ЕНВИХИКВХЕКНАИСИХАИВЕНАНХНХКВХЕНАИСНВКЕВХАИ
 СНАХКВИВАНЕНСХВКХЕАИСНАВХСВКАХСНАКИСНКЕКНСВ
 АНСВАЕХСХВАИСНАЕКХЕКАНВНАВКВИАЕНКАИСНАНСНХИ
 СВКВСЕКАВЕКИСНАИСНАНСКВЕСЕИСКАНКВККНВХСКВН
 АНЕНИСНАИХАВКНВЕХВАНКНЕХЕВХЕВНАИСКАИАНАКХКВ
 КЕВЕКВНХИСКАИСНВХАВХВИАНСНХСХВКИСНАИЕХЕКХИА
 НСНВЕХВЕНСИХВКХКВНХКВНХВКСИХНАНСНВКАХСВКХНХ
 АИСНАНАХСНХВХВААНСХААНКХАЕВЕХВСНВИВАНСНАХКИ

ВАЕКНАХН

Анкета № 1 для опитування учнів

1. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я? (допускається одна відповідь)
 - відмінний
 - добрий
 - задовільний
 - незадовільний
2. Як часто Ви хворієте? (допускається одна відповідь)
 - 1-2 рази на рік
 - 3-4 рази на рік
 - 5-6 разів на рік
 - не хворію
3. Чи робите Ви ранкову гімнастику? (допускається одна відповідь)
 - так
 - ні
 - інколи
4. Вкажіть, яку роль відіграє фізична культура у Вашому способі життя: (допускається одна відповідь)
 - веду активний спосіб життя (прогулянки, походи і т. і.)
 - регулярно займаюся фізичною культурою
 - бажано було б займатися фізичною культурою для підтримки здоров'я, але можна обходитися і без цього
 - мого здоров'я вистачає та те, щоб взагалі обходитися без фізичної культури
5. Які засоби Ви використовуєте для підтримки високої фізичної і розумової працездатності і прискорення процесів відновлення після робочого дня? (допускається декілька відповідей)
 - лягаю спати
 - випиваю міцну каву, щоб підбадьоритися
 - виконую декілька фізичних вправ
 - приймаю лікарські препарати
 - ходжу на масаж
 - відвідую лазню, сауну
6. Яка міра стомлення у Вас виникає протягом робочого дня? (допускається одна відповідь)
 - легка
 - середня
 - велика
 - не втомлююся зовсім
7. Які, на Вашу думку, причини стомлення? (допускається декілька відповідей)
 - важкі умови праці
 - нервово-емоційна напруга
 - праця в режимі стресу
 - велика відповідальність
 - складні погодні умови
8. Які фізичні якості є важливими для Вашої професійної діяльності? (допускається декілька відповідей)
 - витривалість
 - швидкість
 - сила
 - координація
 - гнучкість

– спритність

9. Які психофізіологічні якості необхідні для Вашої професійної діяльності?
(допускається декілька відповідей)

- увага
- розподіл та переключення уваги
- концентрація
- пам'ять
- логічність мислення
- емоційна стійкість
- оперативне мислення
- рівновага

10. На Вашу думку, професійно-прикладна фізична підготовка допомагає:
(допускається декілька варіантів відповідей)

- в опануванні Вашої майбутньої професійної діяльності
- ефективному розвитку професійно-важливих фізичних якостей
- у профілактиці травматизму та професійних захворювань
- у формуванні та розвитку здібностей необхідних керівнику (організаторських, комунікативних і т. і.)

11. Як Ви вважаєте, заняття фізичною культурою та спортом допомагають в опануванні майбутньої професії? (допускається одна відповідь)

- так
- ні
- не знаю

12. Я відвідую заняття з предмету «Фізичне виховання та спорт», тому що:
(допускається декілька варіантів відповідей):

- хочу зміцнити своє здоров'я
- для підтримки своєї загальної фізичної підготовленості
- хочу поліпшити свою фізичну форму і статуру
- прагну до фізичного удосконалення
- хочу брати участь у спортивних змаганнях
- вважаю ці заняття відпочинком від інших предметів
- допомагають зняти нервову напругу, психічні перевантаження, негативні емоції, стрес

емоції, стрес

- це є важливою складовою мого навчання у закладі вищої освіти

13. Як Ви вважаєте, чи потрібні теоретичні знання з предмету «Фізичне виховання та спорт»? (допускається одна відповідь)

- так
- ні
- не знаю

14. Хотіли б Ви ознайомитися і застосовувати в повсякденному житті фізичні вправи, за допомогою яких можливе ефективне відновлення після трудового (навчального) дня: (допускається одна відповідь)

- так
- ні, мене це не цікавить
- не знаю

Дякуємо за відповіді!

Анкета № 2 для опитування учнів

Частина 1

1. Що приваблює тебе в закладі освіти?
Навчання, уроки, знання, спілкування, друзі.
2. Що допомагає тобі добре вчитися?
Увага, пам'ять, мислення, знання, підручники, тиша, дисципліна.
3. Що заважає тобі добре вчитися?
Соціально обумовленні фактори, відсутність бажання вчитися, відсутність здібностей, нічого не заважає.
4. Найцікавіший предмет і чому?
5. Найбільш складний предмет і чому?
6. Чим займаєшся у вільний час?
Активний відпочинок, спілкування, комп'ютер, телевізор, заняття спортом, читання, малювання, музика, колекціонування.
7. Чим хотів би ще займатися: хобі, інтереси.
Заняття спортом, творчі заняття, розвиваючі заняття, активний відпочинок, колекціонування, комп'ютер, телевізор.
8. Які гуртки та секції ти відвідуєш?
9. Тобі краще бути одному чи з однолітками?
10. Який у тебе настрій частіше за все?

Частина 2

1. А) Вас більше спонукає до навчання бажання уникнути покарання за невиконані завдання? чи Б) Вас більше спонукає до навчання бажання мати знання, щоб приносити користь людям?
2. В) Вас більше спонукає до навчання бажання мислити, пізнавати нове, невідоме, розв'язувати складні завдання? чи Г) Вас більше спонукає до навчання бажання бути серед найкращих учнів?
3. Д) Вас більше спонукає до навчання бажання мати в майбутньому хорошу професію, хороші матеріальні умови? чи Е) Вас більше спонукає до навчання бажання бути грамотною, ерудованою людиною?
4. Ж) Вас більше спонукає до навчання бажання будь-яку роботу виконувати якнайкраще? чи З) Вас більше спонукає до навчання бажання, щоб інші не думали про вас погано, бажання не бути гіршим за інших?
5. (Б) Вас більше спонукає до навчання бажання мати знання, щоб приносити користь людям чи (В) Вас більше спонукає до навчання бажання мислити, пізнавати нове, невідоме, розв'язувати складні завдання?

6. (Г) Вас більше спонукає до навчання бажання бути серед найкращих учнів чи (Д) Чи вас більше спонукає до навчання бажання мати в майбутньому хорошу професію, хороші матеріальні умови?

7. (Е) Вас більше спонукає до навчання бажання бути грамотною, ерудованою людиною ? чи (Ж) Вас більше спонукає до навчання бажання будь-яку роботу виконувати якнайкраще?

8. (А) Вас більше спонукає до навчання бажання уникнути покарання за невиконані завдання ? чи (В) Вас більше спонукає до навчання бажання мислити, пізнавати нове, невідоме, розв'язувати складні завдання?

9. Б) Вас більше спонукає до навчання бажання мати знання, щоб приносити користь людям? чи Г) Вас більше спонукає до навчання бажання бути серед найкращих учнів?

10. В) Вас більше спонукає до навчання бажання мислити, пізнавати нове, невідоме, розв'язувати складні завдання? чи Д) Вас більше спонукає до навчання бажання мати в майбутньому хорошу професію, хороші матеріальні умови?

11.Г) Вас більше спонукає до навчання бажання бути серед найкращих учнів? чи Е) Вас більше спонукає до навчання бажання бути грамотною, ерудованою людиною?

12. Д) Вас більше спонукає до навчання бажання мати в майбутньому хорошу професію, хороші матеріальні умови? чи Ж) Вас більше спонукає до навчання бажання будь-яку роботу виконувати якнайкраще?

А – мотив зовнішнього примусу, уникання покарання; Б – соціально орієнтований мотив обов'язку й відповідальності; В – пізнавальний мотив; Г – мотив престижу; Д – мотив матеріального добробуту; Е – мотив отримання інформації; Ж – мотив досягнення успіху.

Частина 3

1. Чи погоджуєтеся Ви з твердженням про те, що здоров'я людини значною мірою забезпечує здоровий спосіб життя?

а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.

2. Чи погоджуєтеся Ви з твердженням про те, що одним із пріоритетів професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців має бути збереження та покращення їхнього здоров'я?

а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.

3. Чи вважаєте Ви необхідною цілеспрямовану роботу щодо здоров'язбереження?

а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.

4. Чи погоджуєтеся Ви з твердженням про те, що особистісні якості майбутнього фахівця та спосіб життя впливають на його здоров'я?

а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.

5. Чи вважаєте Ви необхідними для майбутнього фахівця знання про здоров'я?

а) так, повністю; б) так, частково; в) ні.

6. Що, на Вашу думку, найбільше сприяє збереженню здоров'я майбутніх фахівців?

а) забезпечення у навчальному закладі належних санітарно-гігієнічних умов педагогічного процесу;

б) психолого-педагогічний супровід курсантів у навчально-виховному процесі;

в) сукупність методів, засобів і форм навчання, спрямованих на підтримку та збереження здоров'я курсантів;

г) Ваш варіант відповіді.

7. Які заходи, на Вашу думку, є найважливішими для збереження здоров'я?

а) постійний моніторинг забруднення навколишнього природного середовища;

б) зменшення шкідливих викидів в атмосферу та скидів у водойми;

в) формування системи здоров'язбережувальної просвіти та інформування;

г) насадження лісів;

д) дотримання еколого-гігієнічних нормативів під час діяльності, пов'язаних із забрудненням навколишнього середовища;

е) Ваш варіант відповіді.

СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях України

1. Чернявська О.А. Проблема реалізації компетентнісного підходу у процесі фізичного виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2012. № 5. Ч. 2. С. 140-142.

2. Чернявська О.А., Шамардіна Г.М. Фізична культура як чинник формування ціннісних орієнтацій учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. Київ, 2014. Вип. 3К(45)14. С. 487-490.

3. Чернявська О.А. Аналіз рівня фізичного розвитку учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2015. Вип. 129. Т. III. С. 335-338.

4. Чернявська О.А. Відношення учнівської молоді до навчальних предметів і до навчання в цілому. *Теоретичні питання культури, освіти та виховання*. Київ, 2015. Вип. 52. С. 167-170.

5. Чернявська О.А. Визначення рівня фізичної підготовленості учнівської молоді. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2015. Вип. 45 (98). С. 282-286.

6. Чернявська О.А. Сучасні підходи до підготовки кваліфікованого робітника в закладах професійно-технічної освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2021. №1(105). С. 287-294.

7. Чернявська О.А., Красілов А.Д. Використання компетентнісного підходу при модернізації процесу фізичного виховання майбутніх кваліфікованих робітників. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2021. №2(106). С. 347-358.

Статті у наукових періодичних виданнях інших держав

8. Chernyavska O.A. Peculiarities of physical and mental development of students in vocational schools. *International Scientific Journal «Future Science:*

Youth Innovations Digest». 2018. Volume 2, Issue 2. P. 81-87

9. Chernyavska O.A. Essence and structure of physical culture and health competence of future qualified workers. *International Scientific Journal «Future Science: Youth Innovations Digest»*. 2019. Volume 3, Issue 3. P. 77-81.

Опубліковані праці апробаційного характеру

10. Чернявська О.А. Соціальна адаптація учнівської молоді з розумовими вадами до умов навчання у ПТНЗ засобами фізичного виховання. *Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 25-27 жовтня 2012 р.). Тернопіль, 2012. С. 183-186.

11. Чернявська О.А., Шамардіна Г.М. Фізичне виховання як один з провідних чинників формування професійної компетентності. *Наука і вища освіта* : тези доповідей XXI Міжнародної наукової конференції студентів і молодих учених (м. Запоріжжя, 18 квітня 2013 р.). Запоріжжя : КПУ, 2013. Т. 2. С. 271-272.

12. Чернявська О.А., Шамардіна Г.М. Впровадження ключових компетентностей у зміст освіти. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід і сучасні технології* : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Запоріжжя, 2-4 жовтня 2014 р.). Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. С. 36-43.

13. Чернявська О.А., Шамардіна Г.М., Максимов А.М. Мотивація учнівської молоді до навчання в професійно-технічному навчальному закладі. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах* : матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції (м. Дніпропетровськ, 15 квітня 2015 р.). Дніпропетровськ, 2015. С. 364-366.

14. Чернявська О.А., Шамардіна Г.М. Педагогічні умови формування фізкультурно-оздоровчої компетентності в учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах*. Дніпро, 2017. С. 195-198.

15. Чернявская Е.А., Шамардина Г.Н. Необходимость модернизации процесса физического воспитания учащихся профессионально-технических учебных заведений. *Основные направления реализации программы действий*

по международному десятилетию сближения культур : материалы Международной научно-практической конференции (г. Алматы, 15-16 ноября 2018 р.). Алматы, 2018. II-том. С. 72-74.

16. Чернявська О.А., Шамардіна Г.М. Фізкультурно-оздоровча компетентність учнів професійно-технічних навчальних закладів як складова модернізації професійно-технічної освіти. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку* : матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Бердянськ, 25-26 квітня 2018 р.). Бердянськ, 2018. Ч. 1. С. 323-324.

Апробація результатів дослідження

Матеріали дисертації обговорювалися на засіданнях кафедри фізичного виховання Національної металургійної академії України та кафедри управління фізичною культурою та спортом Національного університету «Запорізька політехніка».

Основні результати дослідження доповідалися авторкою на науково-практичних конференціях різного рівня, зокрема, міжнародних науково-практичних конференціях: «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (м. Луцьк, 2008 р.), «Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції» (м. Тернопіль, 2012 р.), «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту» (м. Харків, 2012 р.), «Наука і вища освіта» (м. Запоріжжя, 2013 р.), «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (м. Київ, 2014 р.), «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах» (м. Дніпропетровськ, 2015 р.), «Основные направления реализации программы действий по международному десятилетию сближения культур» (г. Алматы, 2018 г.), «Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку» (м. Бердянськ, 2018 р.); усеукраїнських науково-практичних конференціях: «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід і сучасні технології» (м. Запоріжжя, 2014 р.).