

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ДУХ ТЕТЯНА ІГОРІВНА

УДК 796.015.132-057.875

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНА ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ
ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ВЗАЄМОНАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ**

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

ЛЬВІВ – 2014

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Боднар Іванна Романівна,
Львівський державний університет фізичної культури,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, доцент
Завидівська Наталія Назарівна,
Львівський інститут банківської справи Університету
банківської справи Національного банку України
(м. Київ), завідувач кафедри фізичного виховання;

Юрчишин Юрій Володимирович,
Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка,
викладач кафедри фізичного виховання

Захист відбудеться 4 липня 2014 року об 11 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано «2» червня 2014 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

А. С. Вовканич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. За умов актуалізації в суспільстві пріоритетного розвитку системи фізичного виховання у вищій школі важливого значення набуває пошук інноваційних шляхів реалізації сучасних технологій. У фізичному вихованні студентів склалася проблемна ситуація, яка полягає в існуванні протиріччя між рівнем соціальних вимог та рівнем теоретико-методичної й фізичної підготовленості студентів. Це пов'язано з тим, що в більшості студентів не сформовано необхідних теоретичних знань із фізичного виховання (С. Березка, 2011; Р. Сіренко, 2011; О. Томенко, 2012; Н. Завидівська, 2013), відсутні потреби турбуватися про свій фізичний стан та бажання займатися фізичними вправами (В. Білогур, 2002; С. Канішевський, 2007; Є. Захаріна, 2008; Ю. Юрчишин, 2012), а також відзначається негативна динаміка показників фізичної підготовленості студентів із роками навчання у вищих навчальних закладах (Л. Долженко, 2007; В. Волков, 2008; Н. Турчина, 2009; Р. Бака, 2010).

Недостатня фізкультурна освіченість молодого покоління формує негативне ставлення до свого здоров'я (В. Кашуба, 2007; Н. Завидівська, 2012; О. Кошелева, 2012; Ю. Юрчишин, 2013), що відображається на незадовільному рівні здоров'я студентів (М. Булатова, 2004; Л. Дудорова, 2005; І. Салук, 2009; А. Магльований, 2011). Водночас сучасне суспільство вимагає кваліфікованих кадрів, які мають значний потенціал загальної і спеціальної працездатності (Т. Круцевич, 2009; Г. Грибан, 2012; М. Носко, 2013).

Окреслене вказує на необхідність пошуку нових підходів для удосконалення навчального процесу з фізичного виховання. Однією з таких інновацій є взаємонавчання, яке належить до низки освітніх ідей, що добре зарекомендували себе в умовах підготовки фахівців, оскільки відомо, що "... в пам'яті людини закарбовується 10 % почутого, 50 % побаченого і почутого, зроблене ж самою людиною закарбовується в пам'яті на 90 %" (В. Матирко, В. Поляков та ін., 1991). Науковці (В. Шовкун, 2006; Н. Коломієць, 2012 та ін.) довели ефективність взаємонавчання у формуванні міцних теоретичних знань, кращому засвоєнню рухових дій, важливих педагогічних умінь і здібностей та позитивних особистісних якостей (відповідальності, цілеспрямованості, наполегливості), розвитку організаційних і комунікативних здібностей студентів.

Проте у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ) досі не обґрунтовано організаційно-методичні умови реалізації взаємонавчання, лише частково описано (Е. Короткова, 2002; Е. Навроцький, 2007) окремі елементи застосування співпраці студентів та їх взаємонавчання, що суттєво ускладнює процес формування висококваліфікованих фахівців, педагогів, здатних успішно вирішувати професійні проблеми, пов'язані з поліпшенням здоров'я, фізичної працездатності і прагненням до здорового способу життя молоді. У зв'язку із цим, необхідним є створення перспективних розробок щодо реалізації взаємонавчання студентів у фізичному вихованні для впровадження його в навчально-виховний процес.

Зв'язок теми дослідження з науковими програмами, планами. Дослідження виконано згідно з пріоритетними тематичними напрямками наукових досліджень та розробок на 2012 – 2015 рр. Львівського державного університету

фізичної культури «Цільові дослідження з питань гармонізації системи «людина – світ» та створення новітніх технологій поліпшення якості життя» (протокол № 7 від 06.03.12 р.) та згідно з науковою темою 3.6 «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації № 0111U001169) Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Роль автора полягала у з'ясуванні ефективності програми взаємонавчання студентів у процесі фізичного виховання.

Мета дослідження – удосконалити фізичне виховання студентів використовуючи взаємонавчання.

Завдання дослідження:

1. Установити та узагальнити підходи щодо удосконалення процесу фізичного виховання студентів.

2. Визначити рівень теоретико-методичної і фізичної підготовленості, психофізичних показників, фізичного здоров'я та фізичної працездатності студентів, обсяг їхньої рухової активності.

3. Визначити рівень групової мотивованості до занять фізичним вихованням, рівень психолого-педагогічних здібностей студентів та психологічну атмосферу в групі у процесі фізичного виховання.

4. Теоретично обґрунтувати та розробити програму взаємонавчання студентів у процесі фізичного виховання та експрес-спосіб визначення фізичної підготовленості.

5. Експериментально перевірити ефективність програми взаємонавчання у процесі фізичного виховання студентів та експрес-способу визначення рівня їхньої фізичної підготовленості.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – теоретико-методична й фізична підготовка студентів із застосуванням взаємонавчання.

Для вирішення поставлених завдань було використано теоретичні та емпіричні **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел та емпіричних даних; соціологічні (анкетування); педагогічні (спостереження, тестування, експеримент); медико-біологічні (соматометричні та фізіометричні обстеження); експертне оцінювання; методи психодіагностики та методи математико-статистичної обробки даних.

Наукова новизна отриманих результатів:

- *уперше* теоретично обґрунтовано зміст і структурні елементи програми взаємонавчання студентів у фізичному вихованні (застосування методик проблемно-пошукового характеру, упровадження навчально-методичних карток з алгоритмом взаємонавчання техніки вправ, об'єднання в підгрупи студентів із різним рівнем підготовленості, застосування завдань із урахуванням ступеня володіння навчальним матеріалом та індивідуальних темпів навчання, залучення студентів до самоконтролю та взаємоконтролю);

- *уперше* доведено можливість оптимізації процесу фізичного виховання через підвищення теоретико-методичної та фізичної підготовленості студентів за рахунок упровадження програми взаємонавчання;

- *уперше* обґрунтовано та розроблено експрес-спосіб визначення рівня фізичної підготовленості студентів з урахуванням ступеня вагомості фізичних якостей для стану здоров'я;

- *удосконалено* організаційні форми проведення занять із фізичного виховання у ВНЗ, адаптовано форми й методи взаємонавчання для теоретичних і практичних занять із фізичного виховання; адаптовано етапи планування і складання програми занять для розвитку фізичних якостей у підгрупах у процесі взаємонавчання студентів;

- *отримали подальший розвиток* наукові знання стосовно рівня теоретико-методичної і фізичної підготовленості, фізичного здоров'я і працездатності студентів ВНЗ та психологічної атмосфери в академічних групах.

Практичне значення отриманих результатів дослідження:

- підвищено рівень теоретико-методичної та фізичної підготовленості студентів, зміцнено їхнє здоров'я, поліпшено фізичну та розумову працездатність унаслідок збільшення обсягу рухової активності;

- сформовано позитивну мотивованість студентів до занять із фізичного виховання, оптимізовано психоемоційний стан та психологічну атмосферу у групах студентів;

- розроблено та упроваджено навчально-методичний посібник «Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні» для студентів, викладачів фізичного виховання, слухачів курсів підвищення кваліфікації;

- розроблено та впроваджено експрес-спосіб визначення рівня фізичної підготовленості студентів з урахуванням ступеня важливості фізичних якостей для стану здоров'я;

- розроблено тренажер для бігунів, застосування якого сприяє розвитку швидко-силових якостей та удосконаленню техніки бігу.

Результати наукового дослідження впроваджено в навчальний процес Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка, Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, Національного університету «Львівська політехніка», Львівського національного університету імені Івана Франка, Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. С. З. Гжицького в лекційний курс теорії та методики фізичного виховання для студентів Львівського державного університету фізичної культури, про що свідчать відповідні акти впровадження.

Особистий внесок здобувача полягає визначенні напрямку, мети, завдань і методів дослідження; аналізі теоретичних і експериментальних матеріалів щодо організації процесу фізичного виховання та використання взаємонавчання, розробці та апробації програми взаємонавчання студентів у фізичному вихованні; організації і проведенні педагогічного експерименту,

узагальненні та обговоренні отриманих даних; упровадженні програми взаємонавчання студентів. Наукові здобутки автора захищено патентом на корисну модель «Тренажер для бігунів» (реєстраційний номер № 79150 у співавторстві); свідоцтвом авторського права на письмовий твір «Спосіб визначення фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів» у співавторстві (реєстраційний номер № 48909), у якому обґрунтовано й розроблено критерії та шкалу оцінювання розвитку фізичних якостей.

Апробація результатів дисертації. Основні положення дисертаційної роботи представлено в наукових доповідях на XV–XVII Міжнародних конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2010–2013 рр.), IV, VI Міжнародних науково-практичних конференціях «Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи» (Дрогобич, 2011, 2013), II–IV Всеукраїнських науково-практичних конференціях «Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді» (Львів, 2011–2012), III Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму (Запоріжжя, 2011) та щорічній викладацько-аспірантській конференції ЛДУФК (2010–2013).

Публікації. Основні положення дисертаційного дослідження відображено в 17 публікаціях (з яких 9 – у фахових виданнях України, 1 – в іноземному виданні, 4 виконано одноосібно та 1 навчально-методичний посібник).

Структура та обсяг дисертації. Текст дисертаційної роботи викладено на 204 сторінках основного тексту. Робота складається зі змісту, вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних літературних джерел, додатків. Повний обсяг дисертаційної роботи становить 288 сторінок. Для написання роботи використано 294 літературних джерел, з яких 29 – іноземних авторів. Роботу ілюстровано 37 таблицями та 37 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичне значення одержаних результатів; подано інформацію про апробацію результатів та публікації за темою дисертаційного дослідження.

У першому розділі «**Сучасний стан та підходи до удосконалення процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів**» проаналізовано та узагальнено науково-методичні дані щодо поліпшення організації та методики фізичного виховання.

Аналіз наукової літератури дозволив виявити протиріччя між вимогами суспільства та сучасним станом фізичного виховання студентів, визначити особливості організації та методики занять фізичним вихованням у сучасних вищих навчальних закладах. З'ясовано низку недоліків, що призводять до незадовільного стану здоров'я студентів, низької фізичної підготовленості й відсутності стійких мотивів до занять із фізичного виховання. Це обґрунтовує необхідність реорганізації процесу фізичного виховання з використанням новітніх методик фізичного виховання, серед яких – взаємонавчання студентів.

У другому розділі дисертації «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано доцільність застосування методів дослідження, подано відомості про контингент обстежених та етапи дослідження.

Дисертаційна робота ґрунтується на теоретичному аналізі та узагальненні літературних джерел, педагогічному спостереженні та педагогічному експерименті. Використано методики визначення функціонального стану (серцево-судинної, дихальної, нервової систем) та соматичного здоров'я, розумової і фізичної працездатності студентів для виявлення ступеня готовності молодого покоління до професійної діяльності. Метод експертного оцінювання застосовано для розробки експрес-способу визначення фізичної підготовленості.

Анкетування студентів було проведено для з'ясування рівня групової мотивованості студентів, ставлення до фізичного виховання й взаємонавчання, рухової активності, психологічної атмосфери в групі та комунікативно-організаторських здібностей студентів. Анкетування викладачів і магістрів із фізичного виховання було проведено для виявлення актуальних проблем контролю у процесі фізичного виховання. Для опрацювання отриманих результатів дослідження застосовано методи математичної статистики.

Дослідження проводилося чотирма етапами впродовж 2009 – 2013 років.

Перший етап (2009 – 2010) передбачав аналіз і узагальнення наукової літератури щодо наявного стану організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах та виявлення протиріч у процесі підготовки студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

На другому етапі (2010 – 2011) визначено показники рівня теоретико-методичної та фізичної підготовленості студентів, а також ступеня їхньої готовності до професійної самореалізації: соматичного здоров'я, фізичної працездатності, добових обсягів рухової активності, дослідження антропометричних і функціональних показників, що дозволило обґрунтувати основні положення програми взаємонавчання студентів у фізичному вихованні. У дослідженні взяли участь 727 студентів (чоловічої та жіночої статі) віком 17–19 років 1–3 курсів груп загальної фізичної підготовки основних відділень Львівського національного університету імені Івана Франка, Національного університету «Львівська політехніка» та Львівського національного університету ветеринарної медицини і біотехнологій ім. С. З. Гжицького.

Основною метою *третього етапу дослідження* (2011 – 2012) було дослідити динаміку показників готовності студентів до професійної самореалізації, професійно-важливих психолого-педагогічних здібностей і групової мотивованості для досягнення позитивних результатів у процесі занять фізичного виховання в умовах педагогічного експерименту.

Для проведення педагогічного формульовального експерименту ми обрали студентів Львівського національного університету імені Івана Франка, використовуючи метод випадкової вибірки було сформовано дві експериментальні групи (у хлопців $n=31$, у дівчат $n=33$) і 2 контрольні (у хлопців $n=32$, у дівчат $n=31$). Усі студенти відвідували обов'язкові (академічні) заняття з фізичного виховання тривалістю 90 хв двічі на тиждень (згідно з

розкладом). В обох групах заняття проводив той самий викладач фізичного виховання. Контрольна група (КГ) займалася фізичним вихованням за традиційною (базовою) програмою з фізичного виховання, експериментальна група (ЕГ) – за авторською програмою взаємонавчання.

Четвертий етап (2012 – 2013) передбачав підбиття підсумків проведеного дослідження, апробацію основних положень дисертаційного дослідження, упровадження результатів дослідження в практику та оформлення дисертаційної роботи.

У третьому розділі **«Ефективність фізичного виховання студентів та перспективи його удосконалення»** викладено результати констатувального педагогічного експерименту. Виявлений рівень теоретико-методичної і фізичної підготовленостей студентів, соматичного здоров'я, фізичної працездатності й рухової активності, а також низки психофізичних показників студентів свідчить про незадовільний стан організації процесу фізичного виховання, що вказує на доцільність його удосконалення для формування у студентів оптимальної готовності до професійної самореалізації.

Установлено хвилеподібну динаміку показників теоретико-методичної підготовленості студентів із першого до третього курсу навчання у ВНЗ зі значним ($p < 0,05$) зниженням на другому курсі і тенденцією до зростання на третьому. Така тенденція спостерігалася в рівні засвоєння загальних відомостей про види спорту (від $2,41 \pm 1,41$ до $1,17 \pm 0,89$ бала і до $3,19 \pm 1,28$ бала). Тенденція до зниження рівня володіння понятійним апаратом із фізичного виховання (від $2,89 \pm 0,98$ до $2,41 \pm 1,07$ бала) та медико-біологічними знаннями (від $3,36 \pm 0,78$ до $1,73 \pm 0,82$ бала $p < 0,05$) спостерігалася упродовж усього періоду навчання у ВНЗ. Рівень теоретико-методичної підготовленості студентів оцінювався як незадовільний. Лише 3,4 % студентів склало тестування на оцінку «добре» й «відмінно». Теоретико-методична підготовленість кожного другого студента на першому і третьому році навчання (52,7 % і 58,5 %) та на другому – кожного третього студента (37,9 %) відповідала оцінці «задовільно».

Студенти найгірше засвоїли питання, що стосувалися методики розвитку та оцінювання фізичних якостей, техніки виконання фізичних вправ і методики самоконтролю ($2,09 \pm 0,80$ бала). Результати опитування показали, що студенти не орієнтуються у видах гімнастики, засобах профілактики порушень постави, не володіють методиками регулювання величини навантажень за показниками частоти серцевих скорочень під час занять фізичними вправами. Низький рівень методичної підготовленості студентів, імовірно, не дозволяв студентам самостійно використовувати засоби фізичного виховання для оздоровлення, рекреації під час дозвілля.

Аналіз результатів свідчив, що рівень фізичної підготовленості студентів був незадовільним ($2,01 \pm 0,31$ бала); суттєвих відмінностей у різних ВНЗ не виявлено ($p > 0,05$). Найслабше розвиненими у студентів були сила (м'язів верхнього плечового поясу та ніг), загальна і швидкісна витривалість (у студенток) та спритність. Не було виявлено жодного студента з високим рівнем фізичної підготовленості, лише 1,4 % студентів та 1,6 % студенток отримали оцінку «добре»; у більшості студентів (85,4 % хлопців та 76,0 % дівчат)

спостерігався незадовільний рівень фізичної підготовленості. Із кожним роком навчання рівень фізичної підготовленості студентів знижувався ($p < 0,05-0,001$).

Рівень соматичного здоров'я та фізичної працездатності у студенток був нижчим за середній, у студентів – середнім. Після другого курсу у студентів і ($p < 0,001$) спостерігалось суттєве погіршення ($p < 0,05-0,001$) фізичної працездатності, практично усіх показників соматичного здоров'я, окрім індексів Кетле та Робінсона.

Резервні можливості серцево-судинної та дихальної систем, вегетативний баланс нервової системи відповідали задовільному рівню, що притаманно недостатньо тренованим особам. Психологічна атмосфера академічних груп була напруженою: характеризувалася невисокою узгодженістю дій та відсутністю співробітництва студентів; групова мотивованість для досягнення позитивних результатів під час занять фізичним вихованням була недостатньою (64,8 %). У 47,0 % студентів виявлено низький рівень комунікативних, у 48,8 % – організаторських здібностей.

З'ясовано, що студенти мають низький рівень добової рухової активності ($2330,94 \pm 306,67$ ккал), що суттєво менше від рекомендованої фахівцями (Т. Круцевич, 2010) вікової норми (2880 ккал). При цьому 60,0 % загального обсягу рухової активності студентів становлять навчальна діяльність та рухи побутового характеру, а на виконання фізичних вправ студенти відводять менше ніж 2,0 % часу з добового обсягу.

Більшість студентів (72,4 %) підтвердили, що сучасний стан організації процесу фізичного виховання потребує удосконалення. Нагального вирішення потребують такі проблеми: підвищення теоретико-методичної та фізичної підготовленості студентів, залучення студентів до систематичного фізичного удосконалення для підвищення обсягу рухової активності і зміцнення здоров'я, створення атмосфери співробітництва. Більша частина студентів (74,1 %) вважає, що використання взаємонавчання студентів сприятиме підвищенню ефективності занять із фізичного виховання. Частина студентів (17,8 %) мають сумніви щодо ефективності взаємонавчання, деякі 8,1 % негативно висловилися щодо нововведень, це пояснювалося необізнаністю з цього питання, що підкреслює актуальність нашого дослідження.

Установлено, що на практиці відсутній зворотний зв'язок, який забезпечує ефективний оцінювальний ефект фізичного виховання, оскільки більша частина викладачів (57,6 %) під час занять не проводить вимірювання частоти серцевих скорочень; під час дозування навантаження частіше орієнтується на суб'єктивні показники – самопочуття студентів (49,5 %), ніж на об'єктивні дані – результати медичних чи педагогічних тестів (24,8 %) і візуальних спостережень (21,1 %). У більшості ВНЗ України (62,3 %) медико-педагогічні спостереження проводяться не частіше ніж один раз за рік.

Вирішити проблему налагодження зворотної інформації повною мірою може застосування взаємонавчання студентів. Проте ефективний студентський взаємоконтроль можливий лише при достатньому рівні методичної підготовленості студентів. На практиці ж викладачі (57,1 %) не перевіряють умінь студентів із самоконтролю у процесі фізичного виховання, не

обговорюють (41,5 %) результатів самоконтролю, тому студенти не володіють інформацією щодо методик спостереження та аналізу показників фізичного стану.

У четвертому розділі «**Обґрунтування програми взаємонавчання та експериментальна перевірка її ефективності у процесі фізичного виховання**» викладено зміст програми, її структурні елементи й доведено доцільність її застосування у процесі фізичного виховання. Програма взаємонавчання студентів передбачала блокову схему, яка складалася з теоретико-методичної, фізичної підготовки й контролю, які взаємопов'язані між собою (рис. 1).

Відмінність занять за авторською програмою взаємонавчання студентів у процесі фізичного виховання полягала в тому, що студенти ЕГ займалися в підгрупах зі змінним складом та в постійній взаємодії, взаємоконтролі знань і вмінь один одного. При цьому їхній кількісний склад змінювався залежно від завдань заняття. Взаємонавчання відбувалося під час академічних, самостійних і додаткових занять фізичними вправами. Під час самостійних занять групи формували зі студентів із різним рівнем розвитку окремих фізичних якостей для постійного обміну досвідом.

Для поліпшення теоретико-методичної і фізичної підготовки студентів, окрім лекційних і практичних занять, було розроблено і проведено серію методичних і семінарських занять. Вони були спрямовані на освоєння студентами методик визначення власного фізичного стану, здоров'я, психокорекції. Для удосконалення теоретико-методичної та фізичної підготовки студентів ми використовували інтерактивні методи взаємонавчання (метод проектів, «мозаїка», «мозковий штурм», «брейнринг» та ін.).

Студенти в підгрупах склали програми розвитку фізичних якостей під час самостійних занять. **Пошуковий** етап передбачав загальне ознайомлення студентів із проблемою, формування пізнавального інтересу; студенти спільно переглядали наявну літературу та здійснювали пошук необхідної інформації. **Визначальний** етап полягав у вирішенні студентами організаційних моментів безпосередньо на занятті; вони мали змогу самостійно вибрати певну фізичну якість і скласти програму її розвитку, об'єднувалися у творчі групи за інтересами та ознайомлювалися із завданнями.

Етап **планування й виконання завдання** передбачав розподіл функцій, добір вправ, інтенсивність і дозування навантаження, консультацію з викладачем, виконання фізичних вправ, виправлення помилок, надання методичних рекомендацій.

Під час **презентаційного** етапу студенти демонстрували результати групової творчої розробки (вони проводили показове заняття частинами). Під час **аналітичного етапу** студенти здійснювали взаємооцінювання та підбивали підсумки.

ВЗАЄМОНАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Розділи фізичного виховання

Теоретико-методична підготовка

Контроль

Фізична підготовка

Форми, засоби та методи

Застосування інноваційних методик організації теоретичних занять: «мозаїка», «ажурна пилка» тощо.
 Застосування методик проблемно-пошукового характеру (підготовка групової презентації на задану тему).
 Консультації з викладачем та однокласниками.
 Ознайомлення з методиками, їх застосування для само- і взаємоконтролю фізичного та психоемоційного стану.
 Складання комплексів вправ різної спрямованості.
 Складання програм розвитку недостатньо розвинутих фізичних якостей.
 Проведення частини заняття (за зразком, за запропонованим викладачем конспектом, за колективно розробленим конспектом, самостійно).
 Підготовка і проведення фізкультурно-масових («майданс») та спортивних заходів

Взаємоконтроль рівня теоретико-методичної підготовленості із застосуванням тестів.
 Само- та взаємоконтроль за динамікою ЧСС.
 Застосування методик само- і взаємоконтролю за рівнем фізичної підготовленості із застосуванням авторського експрес-способу.
 Застосування методик само- та взаємодіагностики психоемоційного стану.
 Само- і самооцінювання успішності виконання завдань

Взаємонавчання техніки фізичних вправ (під час академічних занять) із застосуванням навчально-методичних карток.
 Виконання комплексів вправ (ранкової гімнастики, у парах, на приладах, із предметами, для зміцнення різних груп м'язів, для корекції фігури, профілактики порушень постави).
 Виконання програм розвитку недостатньо розвинутих фізичних якостей.
 Участь у спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходах

Очікувані результати:

- підвищення рівня теоретико-методичної підготовленості;
- підвищення фізичної підготовленості;
- збільшення обсягу рухової активності;
- підвищення інтересу до занять із фізичного виховання;
- зростання комунікативно-організаторських здібностей;
- зміцнення здоров'я;
- поліпшення розумової та фізичної працездатності;
- оптимізація психоемоційного стану студентів

Рис. 1. Структурні елементи програми взаємонавчання студентів у фізичному вихованні

Упроваджено навчально-методичні картки для взаємонавчання студентів техніки фізичних вправ, оскільки рівень теоретико-методичної підготовленості студентів із розділу «Методика навчання техніки фізичних вправ» був найслабше засвоєним. Студенти залучалися до взаємоаналізу виконання вправ; регулярно проводилося само- та взаємооцінювання досягнень особистих і групових у процесі занять.

Взаємонавчання студентів застосовувалося і під час виконання домашніх завдань (при складанні комплексів вправ для розвитку певної якості, із конкретним предметом, для певної групи м'язів тощо), і під час самостійних додаткових занять фізичними вправами. Формувалися мікрогрупи студентів залежно від рівня розвитку окремих фізичних якостей. Заняття відбувалися згідно з програмою занять для удосконалення недостатньо розвинутих фізичних якостей, складених під керівництвом викладача.

Для оперативного виявлення слабких сторін у структурі фізичної підготовленості студентів ми розробили експрес-спосіб визначення рівня фізичної підготовленості, суть якого полягає у проведенні обчислення інтегрального показника рівня фізичної підготовленості студентів за наведеною формулою:

$$\text{ФП} = 1,10\text{В} + 0,78\text{ШС} + 0,92\text{СВ} + 0,78\text{С},$$

де ФП – інтегральний показник рівня фізичної підготовленості;

В – рівень розвитку загальної витривалості;

ШС – рівень розвитку швидкісної сили;

СВ – рівень розвитку силової витривалості;

С – рівень розвитку спритності.

Студентові необхідно було (упродовж одного заняття) після стандартного розминання виконати чотири тестові вправи. Отримані результати порівнювали з контрольними нормативами для відповідної статі та виражали в балах. Установлено кількісні показники рівня фізичної підготовленості студентів, згідно з якими проводили оцінювання рівня фізичної підготовленості: оцінку «відмінно» виставляли при величині інтегрального показника понад 13 балів, оцінку «добре» – 12–13 балів, «задовільно» – 10–11 балів, «незадовільно» – 8–10 балів, «погано» – до 8 балів.

Застосування програми взаємонавчання студентів у фізичному вихованні показало її високу порівняльну ефективність. Достовірно більші зміни спостерігалися у студентів експериментальних груп, що свідчить про переваги авторської програми над традиційною. Експериментально доведено, що програма взаємонавчання у фізичному вихованні сприяла підвищенню ($p < 0,001$) теоретико-методичної підготовленості студентів з оцінки «незадовільно» на «задовільно». В ЕГ на 35,5 % підвищилася ($p < 0,01$) кількість студентів із високим і вищим за середній рівнями (у студенток – на 27,3 %) (табл. 1).

Таблиця 1

Ефективність програми взаємонавчання в умовах формувального експерименту, $M \pm SD$

Показники	До експерименту		Після експерименту		p КГ до і після Е	p ЕГ до і після Е	p ЕГ- КГ після Е
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ			
Теоретико-методична підготовка (за 5-бальною шкалою)	2,24±0,45	2,21±0,42	2,33±0,60	3,44±0,57	> 0,05	< 0,001	< 0,001
Витривалість (біг 3000 м), хв	14,30±1,04	14,10±0,81	14,20±0,91	13,56±0,67	> 0,05	< 0,05	< 0,05
Силова витривалість (піднімання тулуба з полож. лежачи в сід за 1 хв), к-сть разів	40,63±4,53	41,94±4,10	43,22±4,11	46,68±4,54	< 0,05	< 0,001	< 0,01
Сила (кидок набивного м'яча), м	6,96±0,47	7,00±0,54	7,01±0,45	7,31±0,53	> 0,05	< 0,001	< 0,05
Спритність (біг 30 м «змійкою»), с	5,15±0,14	5,11±0,15	5,09±0,16	4,95±0,14	> 0,05	< 0,001	< 0,01
Інтегральна оцінка ФП (за 5-бальною шкалою)	2,50±0,84	2,81±0,70	2,78±0,79	3,77±0,88	> 0,05	< 0,001	< 0,001
Рухова активність, ккал	2344,18±271,23	2484,74±657,97	2339,54±763,12	2891,94±472,48	> 0,05	< 0,001	< 0,001
Соматичне здоров'я, бали	3,56±2,93	3,06±2,34	4,13±3,02	7,84±3,03	> 0,05	< 0,001	< 0,001
Поба Генча, с	32,72±3,82	31,61±4,84	34,72±5,57	37,90±2,72	> 0,05	< 0,001	< 0,001
Проба Штанге, с	49,44±6,77	48,03±8,65	51,22±9,39	58,58±4,45	> 0,05	< 0,001	< 0,001
Індекс Скібінського, у. о.	22,96±4,58	22,98±5,80	24,75±5,37	32,57±3,87	> 0,05	< 0,001	< 0,001
Ортостатична проба, с	7,19±3,95	7,10±3,72	7,13±3,59	4,87±1,75	> 0,05	< 0,01	< 0,01
Індекс Гарвардського степ-тесту, у. о.	71,68±7,70	72,11±6,59	73,86±6,79	77,80±7,71	< 0,05	< 0,001	< 0,05
Динамічна працездатність НС, у. о.	270,13±66,65	271,68±93,02	284,84±59,67	327,87±70,39	> 0,05	< 0,01	< 0,05
Рівень тривожності, у. о.	2,16±1,32	1,94±1,21	1,72±0,92	1,23±0,80	≤ 0,05	< 0,01	< 0,05
Просторовий розподіл і обсяг уваги, с	51,61±17,61	41,89±8,40	49,77±19,22	41,89±8,40	< 0,05	< 0,05	0,001
Швидкість впрацювання (за табл. Шульте – Платонова), с	1,02±0,25	1,07±0,18	1,01±0,29	0,97±0,15	> 0,05	≤ 0,01	> 0,05
Психічна стійкість (за табл. Шульте – Платонова), с	1,04±0,17	1,09±0,20	1,07±0,17	0,99±0,13	> 0,05	< 0,05	< 0,05

Примітка: Е – експеримент.

В умовах педагогічного експерименту встановлено збільшення ($p < 0,001$) обсягу та інтенсивності рухової активності студентів від низького рівня до середнього. Енергетичні витрати в добовому раціоні студентів збільшилися на 407,2 ккал у ЕГ ($p < 0,001$), у студенток – на 351,28 ккал ($p < 0,001$). У студентів ЕГ встановлено позитивну динаміку ($p < 0,001$) рівня фізичної підготовленості: від середнього рівня ($2,81 \pm 0,70$ бала) до вищого за середній ($3,77 \pm 0,88$ бала), студенток – від $2,61 \pm 0,79$ до $3,58 \pm 0,79$ бала ($p = 0,001$). Ефективність експериментальної програми порівняно з традиційною доводять істотні розбіжності між студентами ЕГ і КГ наприкінці експерименту ($p < 0,05 - 0,001$).

Підвищення рівня фізичної підготовленості супроводжувалося поліпшенням ($p < 0,001$) усіх показників соматичного здоров'я (див. табл.1). Установлено вірогідні зміни ($p < 0,001$) у показниках проби Руфф'є, проб Генча, Штанге та індексу Скібінського; зменшилася (на 22,5 % і 12,2 %, $p < 0,01$) кількість студентів із напруженням механізмів адаптації серцево-судинної системи; зріс рівень фізичної працездатності ($p < 0,001$). Відзначено підвищення показника ефективності просторового розподілу й обсягу уваги ($p < 0,05 - 0,01$); відбулося підвищення динамічної працездатності нервової системи ($p < 0,01 - 0,05$). В умовах експерименту в академічних групах сформувався сприятливий психоемоційний клімат, установлено зниження рівня тривожності (у студенток на 19,1 % і студентів на 24,2 %, $p < 0,01$), відзначено підвищення рівня групової мотивованості до занять фізичним вихованням (на 75,8 % і 77,5 %), зростання рівня комунікативних (57,6 % і 48,4 %) та організаторських здібностей (69,7 % та 77,4 %).

Натомість у студентів КГ після експерименту практично всі показники теоретико-методичної, фізичної підготовленості (за винятком силової витривалості і спритності); здоров'я, працездатності, обсягу рухової активності студентів, параметри когнітивних процесів і психоемоційного стану залишилися без змін ($p > 0,05$). Після експерименту встановлено суттєві міжгрупові відмінності між студентами ЕГ і КГ за більшістю показників ($p < 0,001$), що підкреслює вищу ефективність експериментальної програми порівняно з традиційною. Таким чином, можна стверджувати, що розроблена програма взаємонавчання у фізичному вихованні є ефективною, тому її рекомендовано для підвищення теоретико-методичної і фізичної підготовленості студентів, збільшення обсягу рухової активності, підвищення функціональних показників та розумової працездатності, а також підвищення мотивованості і психологічної атмосфери в групі.

У п'ятому розділі «Аналіз і обговорення результатів досліджень» узагальнено та підсумовано результати проведеного дослідження. Аналіз результатів дослідження дав змогу виокремити три групи отриманих результатів: дані, які отримали подальший розвиток, ті, які було удосконалено, та абсолютно нові результати з означеної проблеми.

Отримали подальший розвиток наукові дані про негативну динаміку показників фізичної підготовленості студентів за час навчання у ВНЗ (І. Боднар, 2000; Л. Долженко, 2007; Н. Бурень, 2007; Н. Турчина, 2009), про задовільний рівень психофізичних показників студентів (Ю. Чумаєва, 2009;

Ю. Шань, 2009; Г. Толчева, 2011), про низький рівень рухової активності студентів (С. Трачук, 2008; Л. Маланюк, 2011), низький рівень здоров'я студентів (М. Булатова, 2004; О. Лаврентьев, 2009; Л. Дудорова, 2009; А. Магльований, 2012) та незадовільний рівень теоретико-методичної підготовленості студентів із фізичного виховання (Р. Сіренко, 2008; С. Березка, 2011), а також доцільність використання взаємонавчання в педагогічних дисциплінах (Е. Короткова, 2002; М. Зайцева, 2006; А. Ривін, 2006; С. Карплюк, 2009).

Удосконалено організаційні форми проведення занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах (Л. Барибіна, 2008; С. Архипова, 2009; А. Цьось, 2011); адаптовано форми й методи взаємонавчання для теоретичних і практичних занять із фізичного виховання; адаптовано етапи планування і складання програми занять для розвитку фізичних якостей у підгрупах у процесі взаємонавчання студентів (Л. Сергієнко, 2007; Л. Аксьонова, 2007); уточнено доцільну кількість студентів у групі на різних етапах навчання для вирішення конкретних завдань (Г. Дьяченко, 1994; Г. Сазоненко, 2006).

Уперше теоретично обґрунтовано зміст і структурні елементи програми взаємонавчання студентів у фізичному вихованні (застосування методик проблемно-пошукового характеру, упровадження навчально-методичних карток з алгоритмом взаємонавчання техніки вправ, об'єднання в підгрупи студентів із різним рівнем підготовленості, застосування завдань з урахуванням ступеня володіння навчальним матеріалом та індивідуальних темпів навчання, залучення студентів до самоконтролю та взаємоконтролю); *уперше* доведено можливість оптимізації процесу фізичного виховання через підвищення теоретико-методичної та фізичної підготовленості студентів за рахунок упровадження програми взаємонавчання; *уперше* обґрунтовано та розроблено експрес-спосіб визначення рівня фізичної підготовленості студентів з урахуванням ступеня вагомості фізичних якостей для стану здоров'я.

ВИСНОВКИ

1. Можливість удосконалення процесу фізичного виховання фахівці вбачають у застосуванні інноваційних технологій, особистісно орієнтованих, інтерактивних, проєктивних, тренінгових, професійно орієнтованих та технологій діалогової форми взаємодії. Одним із прогресивних варіантів вирішення наявних проблем вважається впровадження взаємонавчання студентів. Ця інновація стимулює пізнавальну активність і самостійність студентів, сприяє формуванню міцних фундаментальних знань і професійно важливих комунікативних та організаційних здібностей. Проте відсутність змісту й алгоритму взаємонавчання у процесі теоретико-методичної та фізичної підготовки студентів, організаційно-методичних аспектів його реалізації не дозволяє забезпечити всебічного розвитку особистості та оптимальної готовності до професійної самореалізації студентів під час занять і поза ними.

2. Найскладнішими розділами з фізичного виховання для студентів є методики розвитку й оцінювання фізичних якостей, навчання техніки фізичних вправ та методики самоконтролю. Незадовільний рівень теоретико-методичної

(2,53–2,23 бала) та фізичної (2,01±0,31 бала) підготовленості студентів, погіршення ($p<0,05$ – $0,001$) показників із роками навчання у ВНЗ супроводжуються погіршенням стану здоров'я студентської молоді. Задовільний рівень динамічної працездатності нервової системи (276,79±124,67 у. о.), низькі рівні впрацювання (1,02±0,24 у. о.) та психічної стійкості (1,02±0,14 у. о.) свідчать про необхідність підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів.

3. Рівні здоров'я і фізичної працездатності у студенток були нижчими, ніж у студентів, оскільки кожен другий студент (50,0 %) мав середній рівень показників, тоді як у студенток (53,7 %) спостерігався низький рівень здоров'я і нижчий за середній рівень фізичної працездатності. З роками навчання у студентів ($p<0,05$) і студенток ($p<0,001$) спостерігалось суттєве погіршення цих показників. Види рухової активності з високою енергоємністю займали лише 1,6 % від загальних витрат на добу, що вказує на низький рівень рухової активності студентів.

4. Установлено несприятливу психологічну атмосферу в групах студентів, особливо низькими були показники продуктивності, взаємопідтримки, співробітництва й задоволеності студентів під час занять (4,08–4,63 бала). У 64,8 % студентів виявлено недостатню групову мотивованість для досягнення успіху у фізичному вихованні. У кожного другого студента (47,0 % та 48,8 % відповідно) відзначено низький рівень професійно-важливих (комунікативних та організаційних) здібностей.

5. Експериментальна програма ґрунтувалася на основі об'єднання в підгрупи студентів із різним рівнем підготовленості; методик проблемно-пошукового характеру (групове складання та виконання програм розвитку недостатньо розвинутих фізичних якостей; застосування завдань з урахуванням ступеня володіння навчальним матеріалом та індивідуальних темпів навчання); інтерактивних методів навчання; залучення студентів до взаємооцінювання, само- та взаємоконтролю, взаємостимулювання інтересу до участі в різних організаційних формах фізичного виховання.

6. Експериментальна програма взаємонавчання студентів у фізичному вихованні сприяла підвищенню ($p<0,001$) теоретико-методичної підготовленості з «незадовільно» на «задовільно». У студентів і студенток ЕГ встановлено позитивну динаміку ($p<0,001$) показників фізичної підготовленості: результати студентів зросли ($p\leq 0,001$) від середнього (2,81±0,70 і 2,61±0,79 бала відповідно у хлопців і дівчат) до вищого за середній рівень (3,77±0,88 і 3,58±0,79 бала відповідно). В умовах упровадження програми відзначено збільшення ($p<0,001$) рівня рухової активності студентів ЕГ обох статей (від низького до середнього).

7. Підвищення рівня фізичної підготовленості супроводжувалося підвищенням соматичного здоров'я і фізичної працездатності студентів ЕГ від нижчого за середній до середнього рівня ($p<0,001$). Міжгрупові відмінності в показниках студентів ЕГ та КГ після завершення експерименту ($p<0,001$) підтвердили переваги експериментальної програми. Позитивні зміни в показниках проби Руфф'є, Генча, Штанге та індексу Скібінського ($p<0,001$)

свідчать про збільшення у студентів функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.

8. В умовах експерименту в студентів ЕГ відбулося зростання показників просторового розподілу й обсягу уваги ($p < 0,05-0,01$), динамічної працездатності нервової системи, рівень пізнавальних процесів зріс від середнього до вищого за середній рівень. Установлено зменшення кількості студентів із високим рівнем тривожності на 19,1 % ($p < 0,01$). Відзначено суттєве збільшення кількості осіб із достатнім рівнем групової мотивації для досягнення успіхів (у студенток – на 75,8 %, студентів – на 77,5 %); зростання кількості студентів із високим рівнем комунікативних здібностей на 57,6 %, студенток – на 48,4 % відповідно та організаторських здібностей якостей у студентів – на 69,7 %, студенток – на 77,4 %.

9. У студентів КГ встановлено суттєве поліпшення кондицій ($p < 0,05$) лише в індексах Робінсона, Баєвського, показниках об'єму й переключення уваги – у хлопців; спритності, індексах Скібінського та життєвому – у дівчат, у представників обидвох статей – у результатах силової витривалості та показниках психоемоційного стану. Проте суттєві переваги студентів ЕГ над КГ за більшістю показників ($p < 0,05-0,001$) після завершення формувального експерименту підкреслюють вищу ефективність експериментальної програми порівняно з традиційною.

Перспектива подальших досліджень полягає в розробці програм занять для студентів ВНЗ та спецкурсу «Інноваційні технології взаємонавчання у процесі фізичного виховання» для профільних ВНЗ.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) у наукових фахових виданнях

1. Властивості нервової системи та психоемоційний стан студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації / І. Боднар, Л. Вовканич, Т. Дух, Б. Кідзер, Р. Гут // Слобожанський науково-спорт. вісник. – 2012. – № 3. – С. 94 – 97. *Внесок дисертанта полягає в накопиченні емпіричних даних та їх інтерпретації.*

2. Дух Т. І. Актуальні проблеми контролю у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів / Т. І. Дух, І. Р. Боднар // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 4. – С. 58 – 61. *Внесок дисертанта полягає у проведенні соціологічного опитування та інтерпретації отриманих результатів.*

3. Дух Т. Взаємопідготовка студентів як передумова удосконалення фізичного виховання вищих навчальних закладів / Тетяна Дух, Іванна Боднар // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 4. – С. 35 – 41. *Внесок автора полягає в теоретичному аналізі наукових джерел та узагальненні отриманих даних.*

4. Дух Т. Ефективність технології взаємонавчання у теоретико-методичній підготовці студентів з фізичного виховання / Тетяна Дух // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 4. – С. 46 – 52.

5. Дух Т. І. Експрес-спосіб визначення рівня фізичної підготовленості студентів / Т. І. Дух, В. Й. Лемешко, А. С. Андрес // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 36. наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Випуск 7 (33). – т. 2. – С. 524 – 530. *Дисертантові належать емпіричні дані, їх статистична обробка, інтерпретація основних результатів.*

6. Дух Т. І. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів / Т. І. Дух // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 8 – С. 39 – 43.

7. Дух Т. І. Рівень соматичного здоров'я і теоретико-методичної підготовленості студентської молоді та шляхи їх покращення у процесі фізичного виховання / Т. І. Дух, І. Р. Боднар, І. В. Войтович // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2012. – Вип. 14, т. 2. – С. 182 – 191. *Дисертантові належать емпіричні дані, їх статистична обробка, інтерпретація основних результатів.*

8. Дух Т. І. Сучасний стан організації і методики самоконтролю і взаємоконтролю студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання / Т. І. Дух // Вісник Чернігівського педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка – Чернігів, 2012. – Вип. 98, т. 2. – С. 214 – 219.

9. Швидкість сенсомоторних реакцій та когнітивних процесів у студентів вищих навчальних закладів гуманітарних спеціальностей / Іванна Боднар, Тетяна Дух, Любомир Вовканич, Богдан Кіндзер // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 4(10). – С. 3 – 9. *Дисертантові належать емпіричні дані, їх статистична обробка, інтерпретація основних результатів.*

б) у інших виданнях

10. Динамическая работоспособность нервной системы и скорость когнитивных процессов у студентов / Т. И. Дух, Ю. В. Петришын, И. Р. Боднар, Б. Н. Киндзер // Здоровье для всех. – 2012. – № 1. – С. 18 – 22. *Дисертантові належать емпіричні дані, їх статистична обробка та інтерпретація основних результатів.*

11. Дух Т. І. Взаємонавчання студентів у мікрогрупах як одна із перспективних форм організації занять з фізичного виховання / Т. І. Дух, Р. Р. Сіренко, І. В. Козак // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2012. – С. 10 – 16. *Внесок автора полягає в розробці програми та виявленні ефективнішої з них.*

12. Дух Т. І. Впровадження інноваційних технологій при оволодінні технікою легкоатлетичних видів / Т. І. Дух, В. Й. Лемешко // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя, 2011. – С. 66 – 67. *Дисертантові належать емпіричні дані та опис основних результатів дослідження.*

13. Дух Т. І. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні : навч.-метод. посіб. з фіз. виховання для студ. вищ. навч. закл. III–IV рівнів акредитації / Т. І. Дух, І. Р. Боднар, В. Й. Лемешко.– Л., 2012. – 168 с. *Внесок автора полягає в розробці програми та оформленні матеріалів.*

14. Ефективні методи оволодіння технікою та контролем легкоатлетичних видів / Т. Дух, В. Лемешко, Т. Приставський [та ін.] // Проблеми формування здорового способу життя : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2011. – С. 311 – 318. *Дисертантові належать емпіричні дані, їх статистична обробка та інтерпретація основних результатів.*

15. Dukh T. Change of mental and physical efficiency of students in the experimental program in physical education using the technology of mutual instruction / T. Dukh // Life and movement. – № 2 (4). – 2013. – P. 3 – 9.

16. Пат. 79150 Україна, МПК (51) А 63 В 69/00 UA (19). Тренажер для бігунів / Панарін Б. Г., Драгунов Л. О., Дух Т. І., Лемешко В. Й. – № u 201212588 ; завл. 05.11.2012 ; опубл. 10.04.2013, Бюл. № 7.

17. А. с. № 79036. Україна. Спосіб визначення рівня фізичної підготовленості студентів / Линець М. М., Боднар І. Р., Дух Т. І. – № 3-15/3660 ; завл. 22.02.2013 ; опубл. 24.04.2013.

АНОТАЦІЇ

Дух Т. І. Теоретико-методична та фізична підготовка студентів із застосуванням взаємонавчання у процесі фізичного виховання. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, 2014.

Дисертаційну роботу присвячено проблемі взаємонавчання у процесі фізичного виховання студентів. У роботі обґрунтовано програму взаємонавчання студентів у фізичному вихованні.

Експериментальна програма є перспективним напрямом удосконалення процесу фізичного виховання студентів, що відображається у зростанні рівня теоретико-методичної та фізичної підготовленості, здоров'я, фізичної і розумової працездатності, групової мотивованості, психологічної атмосфери в групі та комунікативно-організаторських здібностей студентів.

Розроблено експрес-спосіб визначення рівня фізичної підготовленості студентів на основі експертного оцінювання та кореляційного взаємозв'язку показників фізичної підготовленості із показниками здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, теоретико-методична підготовка, фізична підготовка, рухова активність, групова мотивованість, соматичне здоров'я, працездатність, взаємонавчання, студенти.

Дух Т. И. Теоретико-методическая и физическая подготовка студентов с применением взаимообучения в процессе физического воспитания. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Львовский государственный университет физической культуры, г. Львов, 2014.

Цель исследования – совершенствование физического воспитания студентов с использованием взаимообучения.

Объект исследования – физическое воспитание студентов высших учебных заведений.

Предмет исследования – теоретико-методическая и физическая подготовка студентов с применением взаимообучения.

Научная новизна работы:

- впервые теоретически обосновано содержание и структурные элементы программы взаимообучения студентов в физическом воспитании (применение методик проблемно-поискового характера, внедрение учебно-методических карточек с алгоритмом взаимообучения технике упражнений, объединение в подгруппы студентов с различным уровнем подготовленности, применение заданий с учетом степени овладения учебным материалом и индивидуальных темпов обучения, привлечение студентов к самоконтролю и взаимоконтролю);

- впервые доказана возможность оптимизации процесса физического воспитания через повышение теоретико-методической и физической подготовленности студентов за счет внедрения программы взаимообучения;

- впервые обоснован и разработан экспресс-способ определения уровня физической подготовленности студентов с учетом степени значимости физических качеств для состояния здоровья;

- усовершенствованы организационные формы проведения занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях; адаптированы формы и методы взаимообучения для теоретических и практических занятий по физическому воспитанию; адаптированы этапы планирования и составления программы занятий для развития физических качеств в подгруппах в процессе взаимообучения студентов;

- получили дальнейшее развитие научные знания относительно уровня теоретико-методической и физической подготовленности, физического здоровья и работоспособности студентов вузов и психологической атмосферы в академических группах.

В первом разделе «Современное состояние и подходы к совершенствованию процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений» установлен низкий уровень функционирования физического воспитания, проанализированы и обобщены теоретические положения взаимообучения студентов.

Во втором разделе «Методы и организация исследования» описаны и обоснованы методы исследования, соответствующие его целям и задачам, объекту и предмету, а также представлены сведения об контингенте, организации и этапах исследования.

В третьем разделе «Эффективность физического воспитания студентов и перспективы его совершенствования» нами проанализированы результаты

тестирования теоретико-методической и физической подготовленности. Обработаны показатели здоровья, физической и умственной работоспособности. Определены суточный объем двигательной активности молодежи, уровень групповой мотивации и коммуникативно-организаторских способностей, отношение студентов к физическому воспитанию и взаимообучению, их психологическая атмосфера на занятиях, а также актуальные проблемы контроля в физическом воспитании.

В четвертом разделе «Обоснование программы взаимообучения и экспериментальная проверка ее эффективности в процессе физического воспитания» обосновано и изложено содержание программы, организационно-методические положения реализации взаимообучения, а также представлены результаты, полученные в процессе ее внедрения.

В пятом разделе «Анализ и обобщение результатов исследования» поданы итоги диссертационного исследования, а также представлено характеристику трех групп данных: те, что впервые разработанны, усовершенствованы и получили дальнейшее развитие.

Ключевые слова: физическое воспитание, теоретико-методическая подготовка, физическая подготовка, двигательная активность, групповая мотивированность, соматическое здоровье, работоспособность, взаимообучение, студенты.

Dukh T. I. Theoretical, methodological and physical training of students using mutual teaching in the process of physical education. – Manuscript.

Thesis for obtaining degree of Candidate of Science in Physical Education and Sport in speciality 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2014.

The thesis is devoted to the problem of mutual teaching of students in physical education. The program of mutual teaching of students in physical education has been substantiated in the thesis.

Experimental program is a perspective way of physical education process improvement, that is reflected in the growth of the theoretical, methodological and physical preparedness, health, physical and mental efficiency, group motivation, psychological atmosphere in the group and communicative and organizational skills of students.

An express method of determining the level of physical preparedness of students on the basis of expert assessment and correlative relation of physical preparedness and health indices has been worked out.

Keywords: physical education, theoretical and methodological training, physical training, motor activity, group motivation, somatic health, efficiency, mutual teaching, students.