



ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ВИЩІЙ ШКОЛІ: ІСТОРІЯ І СУЧАСНІСТЬ

УДК 796.011.3:378.14

DOI: 10.20998/2227-6890.2019.01.08

С. О. ГЛЯДЯ, А. Г. ЛЮБІЄВ, О. В. ЮШКО, А. О. КОЛІСНИЧЕНКО

ОПТИМІЗАЦІЯ ВИДІВ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Розглянуто актуальне питання щодо фізичного виховання студентської молоді України, обґрунтовано головні педагогічні завдання. Проведено чинний аналіз становища з фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти (ЗВО), вивчена вітчизняна наукова література, дослідження науковців та фахівців. Визначена мета дослідження та послідовно розглянуто аспекти покращення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у контексті сучасного етапу реформування освіти в Україні. Вивчено існуючі методи навчання, їх зміст, тобто систему різних видів навчальної діяльності, мету їх застосування та взаємодію з засобами навчання.

Запропоновано затребувані прийоми щодо оптимізації видів навчальної діяльності з фізичного виховання на основі акмеологічного підходу провідним напрямом – мотивація до відвідування і успішності навчальних занять з фізичного виховання, досягнення студентами успіху у спортивній діяльності, отримання задоволення від результатів витраченого працюю часу, покращення фізичного стану, поліпшення показників здоров'я. Наведено приклад організації навчального процесу з фізичного виховання в НТУ «ХПІ» з застосуванням багаторічного педагогічного досвіду, тренерської майстерності викладачів кафедр фізичного виховання. Перелічені спеціалізації з видів спорту, які розвинені на кафедрі. Дана характеристика основних видів навчальної діяльності з фізичного виховання: лекції, практичні заняття, контрольні випробування фізичної підготовленості, контрольні випробування зі спеціалізацій з виду спорту, комплексні змагання зі спеціалізацій з видів спорту, спортивно-масові заходи та інше.

Детально розкрито зміст основних видів навчальної діяльності з фізичного виховання та запропоновано щонайліпші варіанти рішення завдань з можливих умов, надані практичні рекомендації щодо їх впровадження в навчальний процес. Сформульовано тлумачення одного з прийомів «оптимізації». На основі проведеного дослідження зроблені провідні висновки, які розкривають умови впровадження прийомів щодо оптимізації видів навчальної діяльності з фізичного виховання студентів. Доцільність і необхідність проведеної роботи в цьому напрямі є безперечною для оптимальної, адекватної і раціональної побудови змісту навчального навантаження з фізичного виховання та його інспектування.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, види навчальної діяльності, спеціалізації з видів спорту, викладач.

С. А. ГЛЯДЯ, А. Г. ЛЮБИЕВ, А. В. ЮШКО, А. А. КОЛЕСНИЧЕНКО

ОПТИМИЗАЦИЯ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Рассмотрены актуальные вопросы физического воспитания студенческой молодежи Украины, обоснованы главные педагогические задачи. Проведен действующий анализ положения физического воспитания студентов в учреждениях высшего образования (УВО), изучена отечественная научная литература, исследования ученых и специалистов. Определена цель исследования и последовательно рассмотрены аспекты улучшения учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию в контексте современного этапа реформирования образования в Украине. Изучены существующие методы обучения, их содержание, то есть систему различных видов учебной деятельности, цель их применения и взаимодействие со средствами обучения.

Предложен востребованный прием по оптимизации видов учебной деятельности по физическому воспитанию на основе акмеологического подхода ведущим направлением – мотивация к посещению и успешности учебных занятий по физическому воспитанию, достижения студентами успеха в спортивной деятельности, получение удовольствия от результатов затраченного трудом времени, улучшению физического состояния, улучшению показателей здоровья. Приведен пример организации учебного процесса по физическому воспитанию в НТУ «ХПИ» с применением многолетнего педагогического опыта, тренерского мастерства преподавателей кафедры физического воспитания. Перечислены специализации по видам спорта, которые развиты на кафедре. Дана характеристика основных видов учебной деятельности по физическому воспитанию: лекции, практические занятия, контрольные нормативы по физической подготовленности, контрольные нормативы по специализациям по видам спорта, комплексные соревнования по специализациям по видам спорта, спортивно-массовые мероприятия и другое.

Подробно раскрыто содержание основных видов учебной деятельности по физическому воспитанию и предложены лучшие варианты решения задач из возможных условий, даны практические рекомендации по их внедрению в учебный процесс. Сформулировано толкование одного из приемов «оптимизации». На основе проведенного исследования сделаны ведущие выводы, которые раскрывают условия внедрения приемов по оптимизации видов учебной деятельности по физическому воспитанию студентов. Целесообразность и необходимость проведенной работы в этом направлении является несомненным для оптимального, адекватного и рационального построения содержания учебной нагрузки по физическому воспитанию и его инспектированию.

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, виды учебной деятельности, специализации по видам спорта, преподаватель.

© С. О. Глядя, А. Г. Любієв, О. В. Юшко, А. О. Колісниченко, 2019

*Вісник Національного технічного університету «ХПІ». Серія:
Актуальні проблеми розвитку українського суспільства, № 1 2019*

S. A. GLYADYA, A. G. LUBIEV, O. V. YUSHKO, A. A. KOLISNYCHENKO
OPTIMIZATION OF THE TYPES OF EDUCATIONAL ACTIVITIES
IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

The current issues of physical education of students of Ukraine are considered, the main pedagogical tasks are justified. A current analysis of the state of physical education of students in higher education institutions (HEI) was carried out, the domestic scientific literature, research of scientists and specialists were studied. The goal of the research is determined and aspects of improving the educational process in physical education in the context of the modern stage of education reform in Ukraine are consistently reviewed. The existing teaching methods, their content, that is, the system of various types of educational activities, the purpose of their application and interaction with the teaching aids, have been studied.

A demanded method for optimizing the types of educational activities in physical education based on the acmeological approach is a leading direction – motivation to attend and success of physical education classes, students achieve success in sports activities, enjoy the results of the time spent working, improve physical condition, improve health indicators. An example of the organization of the educational process in physical education in the NTU «KPI» with the use of many years of teaching experience, coaching skills of teachers of the department of physical education. Listed specialization in sports, which developed in the department. The characteristic of the main types of educational activities in physical education is given: lectures, practical exercises, control standards for physical fitness, control standards for specializations in sports, complex competitions in specializations in sports, sports events and more.

Disclosed the contents of the main learning activities in physical education and offered the best solutions possible conditions, practical recommendations for their implementation in the educational process. Formulated interpretation of the one methods of «optimization». Based on the studies done by the leading insights that reveal the conditions of implementation of techniques for optimizing learning activities for physical education students. The desirability and necessity of conducted work in this direction is an optimal, adequate and rational constructing the content of teaching load in physical education and its inspection.

Keywords: student, physical education, types of training activities, specialization in sports, teacher.

Вступ. Фізичне виховання студентської молоді в Україні є першорядним педагогічним завданням. Ці завдання вирішуються на навчальних заняттях з фізичного виховання і мають низку складових: розвиток основних фізичних якостей, індивідуальних здібностей, психічних характеристик, стрес стійкості, готовності до трудової діяльності, військової служби тощо. Тому, форма організації навчального процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти (ЗВО) має важливе значення. Вона створює багатогранну структуру навчання, яка включає ряд видів навчальної діяльності з теоретичної та практичної підготовки [1].

Сьогодні навчальний процес в закладах вищої освіти, на жаль, зазнає багато змін: зменшується кількість годин аудиторного навантаження викладачів та кількість предметів для студентів, трансформовано перелік галузей спеціальностей. Зокрема, ці зміни також вплинули і на фізичне виховання.

Таким чином, є оперативна необхідність доцільного вивчення сучасних підходів щодо підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як показує досвід останніх років, в спеціальній науковій літературі вітчизняні вчені (Т. Ю. Круцевич, 2015; С. М. Канішевський, 2011; М. Д. Зубалій, 2010) акцентують увагу на недостатній ефективності занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти України. Вони визнають, що сучасна система фізичного виховання у ЗВО перестає бути ефективною для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.

Наукові праці фахівців (В. А. Друзь, 2011; І. Д. Глазирін, 2011; Н. В. Бурень, 2009) відмічають специфіку студентського навчання: великі обсяги інтелектуальної праці, обмеження рухової активності.

У дослідженнях авторів (Ю. М. Фурман, 2013; О. Ю. Фанигіна, 2011; Н. Я. Бондарчук, 2010) виділено зниження обсягу рухової активності студентів, негативний фізичний стан.

Окремі вчені (О. Д. Дубогай, 2011;

Т. Є. Бойченко, 2012; Т. Ю. Круцевич, 2014; Н. В. Москаленко, 2014) наполягають на пошуку ефективних способів оновлення змісту, форм і методів навчально-виховного процесу для відповідності вищої освіти європейським стандартам.

Мета дослідження полягає у узагальненні спеціальної та науково-методичної літератури, практичних напрацювань фахівців щодо особливостей організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів на сучасному етапі; визначені прийоми щодо оптимізації видів навчальної діяльності з фізичного виховання.

Матеріали і результати дослідження. Зазначені дослідження науковців та фахівців [2; 3] засвідчують про ретельну потребу розглянути підходи щодо покращення окремих складових навчального процесу з фізичного виховання, вказують на потребу у пошуку сучасних засобів, нових педагогічних технологій, альтернативних навчальних програм та методів навчання, які зможуть підвищити якість навчального процесу з фізичного виховання, збільшити рівень мотивації студентів до занять.

Проведений нами чільний аналіз сучасного становища фізичного виховання у ЗВО та педагогічні спостереження дозволили узагальнити коло питань:

1. Спостерігається збільшення кількості студентів, як чоловіків, так і жінок, які мають значні відхилення у стані здоров'я, низькі показники фізичної підготовленості.

2. Помічається зростання випадків, які мають побічні негативні наслідки - травми, погіршення самопочуття, втрата свідомості в результаті фізичних навантажень, тривалий період відновлення, перевтома тощо.

3. Деякі запропоновані види фізичної (рухової) активності в структурі навчального заняття не привабливі студентам, поширюється відсутність мотивації до занять в загалі.

4. Відсутні належні дієві умови ефективного функціонування (достатнього кадрового, медичного, матеріально-технічного, спортивного обладнання та

інвентарю, фінансового забезпечення тощо).

5. Недостатньо науково-методичне та науково-дослідницьке забезпечення навчального процесу.

6. Слабкий або зовсім відсутній зворотній зв'язок зі студентами.

7. Взагалі відсутнє зацікавленість соціального замовлення нашого вітчизняного виробництва, військовослужбовців та роботодавців на фізичну готовність випускників.

Відмітимо, що у рекомендаціях Болонської декларації, зокрема, передбачено реформування вищої освіти за допомогою оптимізації освітньо-виховного процесу. Переводячи з латинської «оптимізація» визначається як вибір найкращого (оптимального) варіанту завдання з безлічі можливих за даних умов [4].

Вітчизняні науковці вважають, що оптимізація педагогічного процесу фізичної підготовки, по перше, створюється на базі нових технологій, а по друге, включає в себе структурні складові: мету навчання та діагностично задані плановані результати навчання; зміст навчання; засоби діагностики і контролю стану результатів навчання; методи навчання; організацію навчального процесу; засоби навчання; результат діяльності [5, 6].

Згадаємо, що методи навчання – це система різних видів навчальної діяльності студентів, які організовує викладач на заняттях (способи навчальної роботи викладача та студентів). Їх добирають залежно від завдань і змісту освітнього процесу, а головне – від видів навчальної діяльності студентів.

Існують наступні методи навчання, які представлені в табл. 1 [7].

Таблиця 1 – Основні методи навчання

Назва методу	Мета застосування
організації пізнавальної діяльності	- засвоєння студентами нової інформації, матеріалу; - розвиток навчальної компетентності
організації практичної діяльності	- формування та розвиток умінь і навичок, алгоритмів дій; - досвід застосування набутого в процесі навчання
організації творчо-пошукової діяльності	- формування та розвиток навчальної, підприємницької компетенції
організації ціннісно-сміислової діяльності	- формування та розвиток громадянської і загальнокультурної компетентності
організації комунікативної діяльності	- формування та розвиток соціальної компетентності, компетентності з інформаційних і комунікативних технологій

Наведені методи можуть вдало використовуватись завдяки засобам навчання. **Засоби навчання** – це матеріальний або ідеальний об'єкт, за допомогою чого викладач організовує навчальне заняття або поза навчальний захід, який «розміщено» між викладачем та студентів і використовується для засвоєння знань, формування досвіду пізнавальної та

практичної діяльності. Засоби навчання суттєво впливають на якість знань студентів, їх розумовий розвиток та професійне становлення.

Умовно засоби навчання розподілені на чотири види. В табл. 2 показано види засобів навчання та їх приклади.

Таблиця 2 – Види засобів навчання

Види засобів навчання	Приклади
Словесно-друковані	1. Підручники, навчальні посібники. 2. Науково - популярна, спеціальна та художня література. 3. Періодичні видання. 4. Дидактичні матеріали.
Наочні	1. Об'єкти навколишнього середовища (в натуральному вигляді) або препаровані для навчальних завдань: (макети, моделі, ілюстративно - роздатковий матеріал, мапи, схеми, таблиці). 2. Діючі моделі (машин, механізмів, апаратів, спортивних споруд тощо) 3. Прилади і засоби для демонстраційних експериментів. 4. Графічні засоби (картини, малюнки, географічні карти, схеми). 5. Прилади для контролю знань і умінь.
Аудіовізуальні (технічні)	1. Навчальні відеофільми, кінофрагменти, фотоматеріали. 2. Комп'ютерні програми. 3. Звукові посібники. 4. Візуальні матеріали. 5. Презентації.

Виділимо, що при використанні будь якого виду засобів навчання слід дотримуватись **закону інтеріоризації** (міри та пропорції). Відсутність або недостатня кількість засобів наочності знижують якість знань за рахунок зменшення пізнавального інтересу та утруднення розуміння і образного сприйняття матеріалу.

За даними досліджень Байкеніч Г. (канд. пед. н., завідувач сектору методичної роботи Українського інституту національної пам'яті) від отриманої інформації учень ефективно засвоює та запам'ятовує від загального об'єму: читаючи – 10 %, слухаючи – 26 %, розглядаючи – 30 %, слухаючи і розглядаючи – 50 %, обговорюючи – 70 %, завдяки особистому досвіду – 80 %, за спільної діяльності з обговоренням (інтерактивні прийоми навчання) – 90 % застосовуючи отримані знання одразу ж (навчання інших) – 95 % загального матеріалу.

Таким чином, засоби навчання виступають як складова методів, рушійна сила організації різних видів діяльності, джерело знань та чинник розвитку ключових компетентностей студентів [8].

Навчальна діяльність – це процес засвоєння предметних і пізнавальних дій, в основі лежать механізми перетворення засвоюваного матеріалу, виділення базових відносин між предметними умовами ситуації. Метою цього процесу є вирішення типових завдань у змінених умовах, узагальнення

принципу рішення, моделювання процесу розв'язування задачі і контролю за ним.

Навчальний процес з фізичного виховання, зокрема, має свої притаманні види навчальної діяльності та методи їх викладання. В НТУ «ХПІ» на кафедрі фізичного виховання вже понад 65 років впроваджено та перевірено часом ефективність роботи так званим «**лінійним методом**» – проведення навчального процесу **на основі структурних підрозділів** – навчальних секцій фізичного виховання, які об'єднують відповідні спеціалізації з видів спорту, рухової активності та навчальні групи.

Слід підкреслити, що сьогодні це вважається інноваційними технологіями і іменується як «спортивно-орієнтовані технології» або «спортивно-орієнтовано фізичне виховання». Тому навчальний процес з фізичного виховання в НТУ «ХПІ» має свою специфіку і спрямований на поглиблене навчання окремих видів спорту та сучасних рухових систем.

Такий підхід дозволяє отримувати позитивні

результати від виду діяльності в умовах спортивних змагань, контрольних випробувань, можливість оцінювати здібності, формувати стійку потребу до регулярних занять. Наведемо спеціалізації з видів спорту, які розвинені на кафедрі фізичного виховання: легка атлетика, армспорт, вільна та греко - римська боротьба, важка атлетика, гирьовий спорт, плавання, водне поло, баскетбол, бадмінтон, підводне плавання, волейбол, футбол, настільний теніс, теніс, аеробіка, туризм, лижний спорт, боротьба самбо и дзюдо, скелелазіння, спортивна гімнастика, шахи, шашки.

На підставі навчального плану НТУ «ХПІ», навчальної програми з фізичного виховання та навчальних програм зі спеціалізацій з видів спорту (або захворювань) планується зміст навчальних занять [9]. Всі ці навчальні заняття з фізичного виховання групуються у види навчальної діяльності.

У табл. 3 представлено основні види навчальної діяльності, які втілені в навчальний процес з фізичного виховання в НТУ «ХПІ».

Таблиця 3 – Основні види навчальної діяльності з фізичного виховання в НТУ «ХПІ»

Види навчальної діяльності	Зміст
Лекція	Організація лекцій здійснюється в аудиторіях та викладається для курсу, спеціальності або групи. Тематика курсу лекцій визначається навчальною програмою з фізичного виховання. Зміст курсу лекцій передбачає засвоєння студентами знань з основ теорії методики та організації фізичного виховання, спортивного виховання (тренування), фізичної реабілітації, масового спорту. Викладач дає студентам головні напрями вивчення теми, пропонує основну й додаткову літературу, висвітлює найбільш важливі питання, показує приклад аналізу літературних джерел, скеровує процес подальшого самостійного осмислення матеріалу.
Практичні заняття	На практичних заняттях викладач організовує детальний розгляд студентами окремих теоретичних (методичних, організаційних) положень фізичного виховання, його спеціалізованих напрямів, масового спорту у виді бесіди та формує вміння і навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентом відповідно сформульованих завдань. Практичні заняття проводяться за спеціалізаціями з видів спорту у відповідних навчальних групах в спортивних залах, на спортивних майданчиках, стадіоні та плавальному басейні.
Контрольні випробування фізичної підготовленості	Види випробувань - окремі фізичні вправи, пов'язані з виконанням найпростіших і життєво важливіших рухів, складається з 5 тестів, умовно розділені на окремі групи відповідно до фізичних якостей. Проводиться у вигляді практичного тестування на навчальних заняттях. Сукупність завдань та рівень їх виконання відображають індивідуальний рівень фізичної підготовленості студента щодо загальних фізичних якостей. Результати виконання завдань оцінюються в балах. Підсумкова оцінка контрольних випробувань складається із суми балів отриманих за кожен вид практичного завдання.
Контрольні випробування зі спеціалізацій з виду спорту	Види випробувань – фахові фізичні вправи, які забезпечують переважний розвиток специфічних рухових здібностей студентів необхідних для занять обраним видом спорту.
Комплексні змагання зі спеціалізацій з видів спорту	Участь студента в обраному виді спорту (спортсмен, суддя, технічний помічник, вболівальник), є засобом контролю за спортивною кваліфікацією, рівнем підготовленості, способом виявлення переможця, найважливішим засобом підвищення тренуваності, вдосконалення спортивної майстерності. Сприяє вдосконаленню адаптаційних можливостей організму студента до напруженої спортивної боротьби.
Спортивно-масові заходи та інше	Залучення студентів до ведення здорового способу життя, занять фізичною культурою та спортом, реабілітації організму, підвищення фізичної підготовленості. Сприяють збільшенню мотивації до навчальних занять з фізичного виховання та участі у спортивних заходах (змагання, розваги, ігри тощо) з масових видів рухової активності. Засіб фізичного виховання.

Розглянемо детально кожний вид навчальної діяльності і визначимо щонайліпші варіанти рішення завдань з можливих умов.

Ми маємо на увазі те, що один з прийомів щодо **оптимізації** – максимізація належних пропозицій у навчальній діяльності з фізичного виховання засобами

спеціалізації з видів спорту з метою досягнення оптимальної підготовки студентів за заданими критеріями з найменшими для них витратами, проблемами (відсутністю часу, пропуски занять, слабка успішність).

Зазначимо існуючу думку про те, що головне для студента – навчання в ЗВО [10]. На його фоні необхідно дати в цікавому для студента виді спортивної діяльності усе необхідне, щоб проявляти себе в ній з найкращого боку (розвиток фізичних якостей, участь у змаганнях, підвищення спортивної майстерності, отримання задоволення від результатів витраченого працюю часу тощо).

Лекції. До проведення курсу лекцій варто залучати провідних, авторитетних викладачів з гарними ораторськими здібностями. Відомо, що кожний оратор знає, що: «...успіх слова залежить не тільки від уст говорючого, а й від вух слухаючого». Тому викладання лекції потребує від викладача низку вимог: належний об'єм певних знань за тематикою, вміння володіти аудиторією, майстерність подати логічно та доступно теоретичний матеріал, вдало виділяти головні питання і плавно перемикає час на відновлення уваги та працездатності студентів.

При проведенні лекцій варто користуватись зовнішніми ознаками втоми студентів в процесі розумової праці. Ці зовнішні ознаки наведено в табл. 4.

Таблиця 4 – Зовнішні ознаки стомлення студентів в процесі розумової праці (по Косилову С. А.) [11]

Об'єкт спостереження	Стомлення		
	Незначне	Значне	Різде
Увага	Рідкісні відволікання	Неуважність часті відволікання	Ослаблене; реакції на нові подразники (словесні подразники) відсутні
Поза	Непостійна, потягування ніг і випрямлення тулуба	Часта зміна поз, повороти голови в сторони, обпирання, підтримка голови руками	Намагання положити голову на стіл, витягнутися відкинутися на спинку стільця
Рухи	Точні	Невпевнені, уповільнені	Метушливі рухи рук, пальців (погіршення почерку)
Інтерес до нового матеріалу	Живий інтерес, ставлення питань	Слабкий інтерес, відсутність питань	Повна відсутність інтересу, апатія

При проведенні лекційних занять необхідно користуватися мультимедійним обладнанням з аудіо звуком. Протягом перегляду відеоматеріалу виконувати паузи, щоб надати деякі пояснення, коментарі, відповісти на виникли питання або надати

можливість самим студентам висловити свою думку на супроводження окремого моменту, тобто тримати студентів у постійному контролі і увазі.

Найбільш активних студентів слід відмічати та заохочувати (наприклад, додатковими балами). Також слід надати студентам перелік питань за темою лекції для самостійної підготовки, а відповіді на них в усній або письмової формі також можуть бути зараховані за бальною системою. Студенти, які були відсутні на лекції мають можливість написати реферат та його захистити.

Таким чином, проведення лекцій – це досить відповідальна справа, яка потребує продуктивної підготовки від викладача і активної участі самих студентів. Теоретичний матеріал лекцій слід подальше впроваджувати в практичних заняттях у виді короткого повідомлення, доповіді перед підготовчою частиною заняття.

Молоді викладачі кафедри при проведенні лекцій мають можливість стажування для придбання практичного лекторського досвіду, прийомами володіння аудиторією тощо.

Практичні заняття. При проведенні практичних занять варто застосовувати орієнтацію на тренувальний ефект – головний фактор у розвитку основних фізичних та професійно важливих якостей майбутніх фахівців. Бажано впроваджувати особисто орієнтований, диференційований або індивідуальний підходи: формувати групи студентів у навчальних групах по курсах, спрямованості фізичних вправ, навантаженням, за типологічними ознаками для більш об'єктивного обліку індивідуальних здібностей і групових напрямів. Для цього викладачам необхідно мати **релевантну інформацію** о потребах студентів

Орієнтацією на тренувальний ефект може бути проведення навчального заняття у виді «курсівки» – змагання усередині секції, групи, курсу за правилами з виду спорту або «прикидок» – форма жосткого тренування, яка зближена до змагань. Такі заняття несуть в собі навчальні мети, мають високий емоційний фон, дозволяють вивчити індивідуальні здібності студентів. Варто своєчасно відмітити найбільш передових студентів заохочувальними балами, висвітлити їх досягнення після закінчення цих видів.

Після проведення таких навчальних занять, як правило, студенти більш починають замислюватися про свої фізичні кондиції і тому вони становляться активним елементом системи навчання.

Контрольні випробування фізичної підготовленості є обов'язковим щорічним заходом та передбачає виконання особами різної статі та віку комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їх фізичної підготовленості [12]. Підсумкова оцінка рівня фізичної підготовленості студентів складається за сумою набраних балів, одержаних за виконання 5 видів тестів і спонукає кожного студента проявити свої фізичні здібності як можна краще.

Виконання цього виду навчальної діяльності має практичне значення, висвітлює динаміку показників фізичної підготовленості та стає неодмінною

передумовою допуску до заліку. Тому, викладачам потрібно своєчасно готувати студентів до тестування, виділяти з них групи як потенційно «повноцілних», так і «слабких», у зміст практичних занять включати притаманні фізичні вправи тощо. Виконання цього виду навчальної діяльності має практичне значення, висвітлює динаміку показників фізичної підготовленості та стає неодмінною передумовою допуску до заліку. Тому, викладачам потрібно своєчасно готувати студентів до тестування, виділяти з них групи як потенційно «повноцілних», так і «слабких», у зміст практичних занять включати притаманні фізичні вправи тощо.

В табл. 5 наведена шкала результатів виконання тестів і нормативів для студентської молоді.

Таблиця 5 – Шкала результатів виконання тестів і нормативів для студентської молоді

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
25–21	Високий	Відмінно
20–16	Достатній	Добре
15–11	Середній	Задовільно
10 та менше	Низький	Незадовільно

Збоку студентів залишається вимога до проходження медичного огляду, відвідування занять, активного та зрозумілого виконання вправ, тобто мати необхідний допуск та фізичну підготовку до тестування фізичної підготовленості. За підсумками тестування фізичної підготовленості необхідно створювати архів (базу даних), який буде свідчити про ефективність результатів занять студентами фізичним вихованням у рамках навчального процесу.

Позитивну динаміку змін у загальному оцінюванні студентів слід відмічати перед групою, заохочувати додатковими балами.

Контрольні випробування зі спеціалізацій з виду спорту слугують як показник рівня спортивної форми в обраному виді спорту, позначає якість проведення спеціальної фізичної підготовки та сприяє мотивації студентів до прояви своїх максимальних рухових здібностей і враховують особливості контингенту на основі особово-орієнтованого підходу. Завдяки цьому обумовлюється специфіка пізнавальної діяльності студентів, відбувається поширення у навчанні майбутніх фахівців стосовно оволодінню навичками своєї спеціальності, продовжується систематичне вдосконалювання та підтримання професійно важливих якостей майбутнього працевлаштування.

За підсумками виконання фахових фізичних вправ студенти також отримують оцінку за сумою набраних балів, що збільшує шанси до отримання своєчасно позитивної загальної оцінки з фізичного виховання.

Комплексні змагання зі спеціалізацій з видів спорту визначають індивідуальний підхід викладача до кожного студента як з боку участі так і з боку оцінки спортивного досягнення, прагнення показати

кращий результат, особистого внеску, виконання окремих функцій та допомоги у проведенні в загалі. Можуть проводитись за спрощеними правилами змагань, в окремих вправах тощо.

Рекомендується використовувати психодіагностичні методики, які дозволяють відслідковувати наприклад, мікроклімат в групі, команді факультету, приділяти особливу увагу емоційним стосункам в системі «викладач - спортсмен». Участь у змаганнях з виду спорту доповнює низку загальних вимог щодо отримання диференційованого заліку з фізичного виховання.

Спортивно-масові заходи є найефективнішою формою організації загальнодоступної оздоровчої, фізкультурної і спортивної роботи, охоплюють студентів як у навчальний так і поза навчальний час. Вони найбільш поширені (фізкультурно-спортивні конкурси, фестивалі здоров'я і спорту, спортивні свята факультетів, інститутів тощо) та доступні для участі всім бажаючим студентам – це учасники змагань, вболівальники, групи підтримки, технічні помічники тощо. Такі заходи можуть проводитись у студентських гуртожитках, спортивних секціях з видів спорту, у навчальних групах, спортивно-оздоровчому таборі і відповідно мають гарний емоційний фон, пізнавальну спрямованість, спілкування з оточуючими (однокурсниками, викладачами, діячами спорту), розширення кругозору.

Участь у спортивно-масових заходах дозволяє студентам накопичувати додаткові заохочувальні бали, які також рахуються до загальної оцінки у диференційованому заліку з фізичного виховання. Все це підсилює мотивацію не тільки тих студентів, які прагнуть до збільшення відвідування занять, а й стосується студентів, які самоудосконалюються у видах фізичної діяльності, не пов'язаних із спортивними виступами.

Таким чином, це популяризує коло активних студентів, вони своїм прикладом зможуть додатково залучити друзів, одногрупників, вболівальників. При проведенні спортивно - масових заходів відповідальним викладачам слід враховувати наступні положення:

1. Мати чітко розроблений поетапний план і сценарій проведення заходу.
2. Приймати пропозиції студентів, включати їх до складу оргкомітету, суддівського корпусу, помічниками.
3. Орієнтувати на участь максимальну кількість студентів. Заздалегідь оповіщати студентів, широко використовувати рекламні афіші, агітаційні методи.
4. Доручити деяким студентам забезпечити присутність групи, курсу; дозволити провести окрему частину заходу.
5. Заходи повинні носити розважальний характер, тобто організовані у формі шоу. Мати приклади перемикання уваги, стоп - паузи та різноманітні спец ефекти.
6. Не бути протяжним, щоб глядачі і учасники не втратили інтерес. Лагідна тривалість проведення заходу не більш 60–90 хвилин.

Висновки. Рішеннями основних завдань кафедр фізичного виховання у ЗВО є створення багатобічних умов для гармонійного розвитку особистості студентів. Ці рішення можуть ґрунтуватися на оптимізації видів навчальної діяльності з фізичного виховання, а саме: використовувати різноманітні практики, впроваджувати нові технології, методики занять, які викликають найбільший інтерес і потребу у студентів, відповідають тенденціям популярності на сучасному етапі.

Таким чином, на основі нашого дослідження можна зробити провідні висновки:

1. Аспекти підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання студентів подовжують бути затребуваними.

2. Постійний професійний ріст викладачів, підвищення їх кваліфікації, застосування педагогічного досвіду та тренерської майстерності, наукове та методичне забезпечення – необхідні умови впровадження прийомів щодо оптимізації видів

навчальної діяльності з фізичного виховання.

3. Створення домірних організаційних умов: відвідування практичних занять за розкладом, їх привабливість, оздоровча та профілактична спрямованість, напрям до тренувального ефекту, проведення спортивних змагань та спортивно-масових заходів у навчальний та поза навчальний час, визначення рівня домагання студентів, індивідуальний підхід до кожного студента та релевантна інформація про їх успіхи.

4. Від викладачів вимагається професійний підхід до викладання дисципліни, комплекс методів і прийомів, зрозумілих і обґрунтованих вимог, сприятливих організаційних умов, тобто створення чіткої системної взаємодії «викладач – студент».

5. З метою формування зрозумілої мотивації у студентів до фізичного виховання необхідно, щоб пропонувані інноваційні технології, підходи щодо оптимізації видів навчальної діяльності застосовувалися в цілісному освітньому просторі ЗВО.

Список літератури

1. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у ВНЗ. Київ, 2006. 23 с.
2. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, ХДАФК, 2003. 20 с.
3. Ніколаєв С. Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, ЛДІФК, 2004. 20 с.
4. Брановський Ю. С. Введення в педагогічну інформатику. Ставрополь: СГПУ, 1995. 202 с.
5. Бабанський Ю. К. Оптимізація педагогічного процесу. Київ: Радянська школа, 1984. 287 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Київ: Олімпійська література, 2003. С. 92–93.
7. Ващенко Г. Г. Загальні методи навчання. Підручник для педагогів. Київ, 1997. 415 с.
8. Куписевич Ч. Основи общей дидактики. М.: Высш. шк., 1986. С. 266–281.
9. Любів А. Г., Юшко О. В., Глядя С. О., Блошенко О. І. Програма нормативної навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Харків: НТУ «ХПІ», 2016. 37 с.
10. Заннатуров Н. З. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів педагогічних вузів. Теорія і практика фізичної культури. 2010. №5. С. 53–56.
11. Колокольцев М. М. Образовательная программа дисциплины «Физическая культура». Иркутск: ИГТУ, 2012. 124 с.
12. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Постанова КМУ від 06.06.2018. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-p> (дата звернення: 15.12.2018).

References (transliterated)

1. Polozhennya pro organizatsiyu fizichnogo vihovannya i masovogo sportu u VNZ [Regulations on the organization of physical education and mass sports in universities]. Kyiv, 2006. 23 p.
2. Kotov E. O. Pidgotovka studentiv vischih zakladiv osviti do samostiynih zanyat fizichnimi vpravami: avtoref. dis. Na zdobuttya nauk. Stupenya kand. nauk z fiz. Vihovannya ta sportu: spets. 24.00.02 «Fizichna kultura, fizichnevi hovannya riznih grup naselelnya» [Preparation of students of higher educational institutions for self-employment by physical exercises: author's

- abstract. dis for the sciences. Degree Candidate Sciences of Phys. education and sport: special 24.00.02 "Physical Culture, Physical Education of Different Population"]. Kharkiv, HDAFK, 2003. 20 p.
3. Nikolaev S. Yu. Optimizatsiya ruhovoyi aktivnosti studentok zalezho vid psihofizichnih osoblivostey: avtoref. dis. Na zdobuttya nauk. Stupenya kand. nauk z fiz. Vihovannya ta sportu: spets. 24.00.02 «Fizichna kultura, fizichne vihovannya riznih grup naselelnya» [Optimization of motor activity of students depending on psychophysical features: author's abstract. dis for the sciences. Degree Candidate Sciences of Phys. education and sport: special 24.00.02 "Physical Culture, Physical Education of Different Groups of the Population"]. Lviv, LDIFK, 2004. 20 p.
4. Branovskiy Yu. S. Vvedennya v pedagogichnu informatiku [Introduction to pedagogical informatics]. Stavropol, SGPU, 1995. 202 p.
5. Babanskiy Yu. K. Optimizatsiya pedagogicheskogo protsessa [Optimization of the pedagogical process]. Kyiv, Radyanska shkola, 1984. 287 p.
6. Krutsevich T. Yu. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya [Theory and method of physical education]. Kyiv, Olimpiyska literatura, 2003, vol. 1, pp. 92–93.
7. Vaschenko G. G. Zagalni metodi navchannya. Pidruchnik dlya pedagogiv [General teaching methods. Tutorial for teachers.]. Kyiv, 1997. 415 p.
8. Kupisevich Ch. Osnovy obschey didaktiki [Basics of general didactics]. Moscow, Vyssh. shk., 1986, pp. 266–281.
9. Lyubiev A. G., Yushko O. V., Glyadya S. O., Bloshenko O. I. Programa normativnoyi navchalnoyi distsiplini «Fizichne vihovannya» [Program of normative discipline "Physical education"]. Kharkiv, NTU «KhPI», 2016. 37 p.
10. Zannaturov N. Z. Optimizatsiya protsessa fizicheskogo vospitaniya studentov pedagogicheskikh vuzov [Optimization of the process of physical education of students of pedagogical high schools]. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and practice of physical culture]. 2010, no5, pp. 53–56.
11. Kolokol'tsev M. M. Obrazovatel'naya programma distsipliny «Fizicheskaya kultura» [Educational program of discipline "Physical Culture"]. Irkutsk: IGTU, 2012. 124 p.
12. Pro zatverdzhennya Poryadku provedennya shchorichnoho otsinyuvannya fizichnoyi pidhotovlenosti naselelnya Ukrainy. Postanova KМУ vid 06.06.2018 [On Approval of the Procedure for conducting an annual evaluation of the physical preparedness of the population of Ukraine. CMU resolution dated 06.06.2018]. Available at: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-p> (accessed 15.12.2018).

Надійшло (received) 15.12.2018

Відомості про авторів / Сведения об авторах / About the authors

Глядя Сергій Олександрович (Глядя Сергей Александрович, Glyadya Sergey Aleksandrovich) – Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», доцент кафедри фізичного виховання; м. Харків, Україна; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8546-4159>; e-mail: glada.serg2008@gmail.com.

Любієв Альберт Гнатович (Любиев Альберт Игнатьевич, Lubiev Albert Gnatovych) – Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», професор кафедри фізичного виховання; м. Харків, Україна; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8345-8249>; e-mail: glada.serg2008@gmail.com.

Юшко Олексій Володимирович (Юшко Алексей Владимирович, Yushko Oleksiy Volodymyrovych) – кандидат педагогічних наук, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», завідувач кафедри фізичного виховання; м. Харків, Україна; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3812-292X>; e-mail: hpi.fksport@gmail.com.

Колісниченко Андрій Олександрович (Колесниченко Андрей Александрович, Kolisnychenko Andrey Aleksandrovich) – Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», старший викладач кафедри фізичного виховання; м. Харків, Україна; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4747-5372>; e-mail: a_kolesnichenko@ukr.net.