

**Цитування на цю статтю:**

Маляр ЕІ, Маляр НС. Основні особливості та принципи побудови ефективної гри у регбі. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2018 Трав 24; 29: 44–48.

<b>Відомості про автора:</b>	<b>Information about the author:</b>
<i>Маляр Едуард Імреїович</i> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури і спорту Тернопільського національного економічного університету (Тернопіль, Україна) e-mail: Malyar_e@yahoo.com <a href="http://orcid.org/0000-0002-5913-5642">http://orcid.org/0000-0002-5913-5642</a>	<i>Maliar Eduard Imreiovych</i> – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Chair of Physical Culture and Sports, Ternopil National Economic University (Ternopil, Ukraine)
<i>Маляр Неля Степанівна</i> – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури і спорту Тернопільського національного економічного університету (Тернопіль, Україна) <a href="http://orcid.org/0000-0003-0274-601X">http://orcid.org/0000-0003-0274-601X</a>	<i>Maliar Nelia Stepanivna</i> – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Chair of Physical Culture and Sports, Ternopil National Economic University (Ternopil, Ukraine)

УДК 378.015.31: 796.011.3

doi: 10.15330/fcult.29.48-53

Леонід Мосійчук

**СПЕЦИФІКА ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
У ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ  
В РАМКАХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ  
НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

*Дана робота присвячена аналізу завдань фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах та визначенню їх вагомості для належної фізкультурної підготовленості майбутніх вчителів у контексті кредитно-модульної системи організації навчального процесу. У дослідженні використано дані експертного опитування вчених галузі. Найвищий ранг серед усіх завдань отримало формування стійких мотивів та звички до систематичних занять фізичним вихованням. Це свідчить про те, що належна мотивація є надійною основою успішної реалізації усіх інших завдань фізичного виховання. Визначено важливу роль вчителя-предметника у фізичному вихованні школярів. Показано, що оптимізація фізичного виховання в загальноосвітній середній школі залежить від спеціальної методичної підготовленості вчителів (проведення ранкової гімнастики, фізкультурних пауз на уроці та рухливих перерв) та їхнього вміння бачити зв'язок власних уроків із уроками фізичного виховання.*

**Ключові слова:** фізична культура, фізичне виховання, завдання фізичного виховання, теоретична та методична підготовленість.

*This work is devoted to the analysis of the tasks of physical education in higher pedagogical educational institutions and to determine their importance for the proper physical education of future teachers in the context of a credit-module system of educational process organization that is similar to the European Credit and Transfer System (ECTS). One of the important conditions for a successful athletic education of future teachers is a clear understanding by teachers and students about the subject of “physical education” in a higher school, its goals and objectives. This is especially true for future teachers who, besides their own physical condition, should worry about the health of their pupils. In scientific and methodological works, physical education is reduced, mainly, to improving the functional state of the students themselves, and the special theoretical and methodological preparedness of future teachers is not given due attention. Along with this is the problem of determining the proportion of each of the tasks of physical education in the accumulated 100-point rating scale provided by the credit-module system. Thus, there is a need to rethink the tasks of physical education and determine their importance in the personal physical culture of students. Therefore, our work is devoted to the analysis of the tasks of physical education in higher pedagogical educational institutions and to determine their importance for proper physical education preparedness of future teachers in the context of the credit-module system of educational process organization. The research uses data from an expert survey of industry scientists. The highest rank (13%) among the tasks was the formation of stable motives and habits for systematic physical education. This shows that proper motivation is a solid basis for the successful*

*implementation of all other tasks of physical education. The important role of the subject teacher in physical education of schoolchildren is determined. It is shown that optimization of physical education in general secondary school depends on the special methodological preparedness of teachers (morning gymnastics, physical training pauses in the classroom and mobile breaks) (8%) and their ability to see the connection of their own lessons with physical education lessons (7%). . Among all the tasks of physical education of students, the lowest percentage of voices received the training preparedness. This opinion of respondents indicates that research in physical education is the competence of specialists. However, 3% of the votes indicate that students should also master the elementary fundamentals of research in this field.*

**Key words:** *physical culture, physical education, tasks of physical education, theoretical and methodical preparedness.*

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Модернізація вищої освіти на сучасному етапі розвитку України вимагає пошуку ефективних шляхів озброєння майбутніх фахівців необхідним багажем знань, умінь та навичок. Приєднання України до Болонського процесу 19 травня 2005 року у м. Берген (Норвегія) поставила в основу національної системи вищої освіти такі критерії, як якість підготовки фахівців, зміцнення довіри між суб'єктами освіти, відповідність європейському ринку праці, мобільність, сумісність кваліфікації на вузівському та післявузівському етапах підготовки, посилення конкурентоспроможності Європейської системи освіти [1]. На виконання першочергових завдань, що випливають із зазначеного, рішенням колегії міністерства і науки України від 28 лютого 2003 р. передбачено проведення з 2004/2005 навчального року педагогічного експерименту щодо впровадження кредитно модульної системи організації навчального процесу (далі – КМСОНП). Це ж стосується і системи фізичного виховання у вищій школі.

Однією із важливих умов успішної фізкультурної освіти майбутніх вчителів є чітке розуміння викладачами та студентами призначення предмету “фізичне виховання” у вищій школі, його мети і завдань [3, 4]. Особливо це стосується майбутніх педагогів, які, окрім власного фізичного стану, повинні турбуватись про здоров'я своїх вихованців [10].

У науково-методичних працях [2, 5, 6, 7, 8, 9] фізичне виховання зводиться, головним чином, до покращення функціонального стану самих студентів, а спеціальній теоретичній та методичній підготовленості майбутніх вчителів не приділяється належної уваги. Поряд з цим стоїть проблема визначення питомої ваги кожного з із завдань фізичного виховання у накопичувальній 100-бальній шкалі оцінювання, передбаченій КМСОНП. Таким чином постає потреба в переосмисленні завдань фізичного виховання та визначенні їх вагомості в особистій фізичній культурі студентів.

Робота виконана згідно плану НДР Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка.

**Мета дослідження** – проаналізувати завдання фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах та визначити вагомість кожного із них для належної особистої фізичної культури майбутніх вчителів середньої школи.

**Методи й організація дослідження:** аналіз науково-методичної та наукової літератури, експертне опитування, методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка.

**Результати і дискусія.** Аналіз спеціальних інформаційних джерел [1–10] показав, що фізичне виховання у вищих навчальних закладах має дві нерозривно пов'язані сторони: фізичну освіту та розвиток фізичних якостей. Фізична освіта являє собою засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань. Другою стороною фізичного виховання є цілеспрямований

вплив на комплекс природних властивостей організму, що належить до фізичних якостей людини. З допомогою фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання можна в певному діапазоні змінювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних адаптаційних змін у ньому.

Для якісної реалізації оздоровчих та освітніх завдань фізичного виховання велика увага приділяється формуванню стійких мотивів та звички до занять, індивідуалізації навчально-тренувального процесу, його гуманізації та демократизації. Мова йде про формування фізичної культури студента шляхом організації суб'єкт-суб'єктної взаємодії в системі "викладач-студент".

Поряд з цим, покращення рухових можливостей та функціонального стану кожного студента – обов'язкова, проте не єдина сторона фізичного виховання у майбутніх вчителів. Як вважають вчені (Б.А. Ашмарин, 1990; Л.П. Матвеев, 1991; Б.М. Шиян, 2002), тільки спільними зусиллями всього педагогічного колективу школи, учнів, їхніх батьків, громадських організацій можна ефективно розв'язувати різні організаційні питання, активізувати позакласну спортивно-масову роботу, сформувати в учнів стійкі мотиви та звичку до систематичних занять фізичними вправами. Тому майбутніх педагогів важливо налаштувати на свідому активну роботу з фізичного виховання у середній школі та озброїти їх вміннями проводити такі позаурочні форми фізичного виховання як ранкова гімнастика, рухливі перерви, художньо-спортивні вечори тощо. Ефективність занять також підвищується із встановленням органічного зв'язку різних шкільних предметів із фізичним вихованням. Студенти повинні навчитись бачити ці міжпредметні зв'язки [10].

Для уточнення завдань фізичного виховання та визначення їх вагомості для освіти майбутніх педагогів ми скористалися методом експертних оцінок [<http://bourias.parod.ru/Analytic.htm>]. В опитувальнику фахівцям було запропоновано ознайомитись із завданнями та викреслити серед них недоцільні; якщо ж якісь упущені – додати. Далі експерт повин визначити ранг кожного завдання (перше місце, друге, третє і т.д.). Найвищий ранг отримують найвагомші компоненти особистої фізичної культури вчителів середньої школи. Не виключена можливість однакової вагомості різних завдань.

В експертному опитуванні прийняло участь десять спеціалістів, серед яких доктор наук, вісім кандидатів наук та один магістр. В результаті статистичного опрацювання отриманих даних ми виявили, що жоден з експертів не виявив зайвого чи не вказаного завдання (табл. 1). В даному випадку рішення експертів є консенсусним. Інша картина спостерігається при рангуванні цих завдань. Нами було визначено середню арифметичну величину оцінювання рангу завдань ( $M$ ), середнє квадратичне відхилення відповідей ( $\sigma$ ) та середню помилку середнього арифметичного ( $m$ ). На основі середніх арифметичних показників ми визначили колективну думку про вагомість кожного завдання у % (рис. 1). Цей відсоток прямо відображає максимальну кількість балів, яку студент може отримати за вирішення кожного із завдань (за 100-бальною шкалою оцінювання).

Найвищий ранг (13%) серед завдань отримало формування стійких мотивів та звички до систематичних занять фізичним вихованням. Це свідчить про те, що належна мотивація є надійною основою успішної реалізації усіх інших завдань фізичного виховання. Останнє місце посіла навчально-дослідна підготовленість студентів у фізичному вихованні. Така думка респондентів вказує на те, що навчально-дослідна діяльність у фізичному вихованні є компетенцією спеціалістів. Проте 3% голосів свідчить про те, що елементарні основи дослідницької діяльності у цій галузі студенти також повинні засвоїти (самоконтроль у фізичному вихованні, аналіз спеціальних інформаційних джерел тощо).

Таблиця 1

Результати експертного оцінювання вагомості завдань фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах (n =10)

Ранг	Завдання ФВ	М	$\pm \sigma$	$\pm m$
1	Мотивація та звичка до занять з фізичного виховання. Участь у спортивно-масових заходах.	2,3	1,76	0,55
2	Вміння складати навчально-тренувальні програми для формування рухових навиків та всебічного розвитку фізичних якостей, в тому числі для вдосконалення форм тіла.	2,6	1,07	0,33
3	Рівень володіння життєво необхідними руховими навиками, в тому числі професійними.	3,2	1,93	0,61
4	Функціональний стан (соматичне здоров'я).	3,4	2,67	0,84
5	Вміння організовувати та проводити різні форми фізичного виховання у школі, співпраця з батьками школярів щодо реалізації завдань ФВ.	3,6	1,57	0,49
6	Всебічна фізична підготовленість (фізичні якості)	3,8	2,65	0,84
7	Вміння реалізовувати міжпредметні зв'язки (власного уроку з фізичним вихованням).	4,1	1,66	0,52
8	Інструкторська та суддівська підготовленість для реалізації завдань ФВ у побуті.	5,0	2,64	1,52
9	Теоретичні основи фізичного виховання.	5,1	3,92	1,24
10	Досконалість форм тіла (постава, гармонійність м'язової системи, оптимальність маси жирової та м'язової тканин).	5,3	2,62	0,83
11	Розвиток координаційних можливостей (спритності).	5,5	3,37	1,06
12	Розумова працездатність (властивості нервових процесів).	7,3	4,93	2,84
13	Морально-патріотична вихованість.	8,4	3,86	1,22
14	Навчально-дослідна підготовленість у ФВ (ІНДЗ).	8,7	2,4	0,76

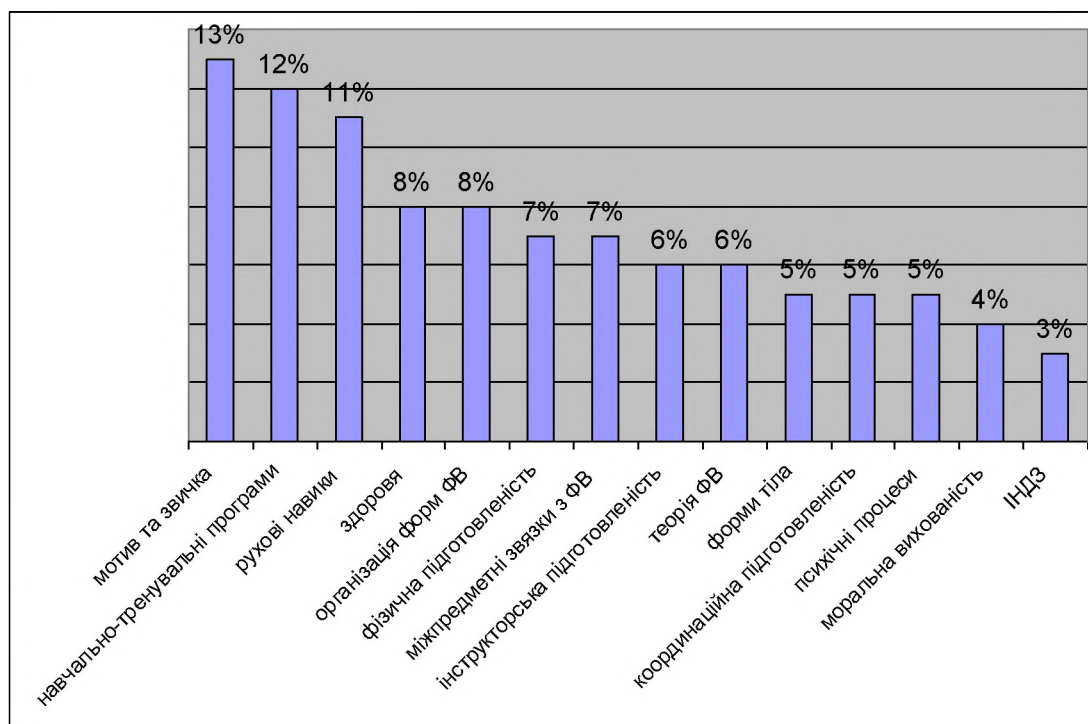


Рис. 1. Вагомість завдань фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах за результатами експертного опитування

Суттєве розходження в думках експертів виявлено у визначенні вагомості таких завдань як удосконалення властивостей нервових процесів, засвоєння теоретичних основ та морально-патріотична вихованість. Ці завдання потребують глибшого переосмислення.

Консensusними є думки експертної комісії щодо вміння складати індивідуальні навчально-тренувальні програми, організувати різні форми фізичного виховання в середній школі, реалізувати міжпредметні зв'язки власного предмету із фізичним вихованням, а також до належної мотивації та формування звички до занять.

#### **Висновки:**

1. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є важливою складовою вищої освіти на сучасному етапі розвитку суспільства; особливо це стосується майбутніх педагогів, які, окрім власного фізичного вдосконалення, повинні дбати про здоров'я своїх підопічних.

2. У фізичному вихованні особливу увагу слід приділяти спеціальній теоретичній та методичній підготовленості майбутнього вчителя-предметника для успішної реалізації фізичного виховання в загальноосвітній середній школі.

3. Формування мотивації та звички до регулярних занять фізичними вправами є основою успішної реалізації фізичного виховання студентів та школярів.

**Перспективи подальших досліджень.** Значне коливання варіант оцінок біля їх середньої величини свідчить, що більшість відповідей експертів не є консensusними. Тому необхідно надати можливість кожному експертові врахувати відповіді та висновок усієї групи, а потім провести повторне опитування. Лише після того, як експерти припинять корегувати свої відповіді, отриманий результат можна вважати консensusним та використовувати його у процесі фізичного виховання студентів. Поряд з цим таке ж дослідження доцільно провести із значно ширшою вибіркою респондентів.

1. Степко МФ, Болюбаш ЯЯ, Шинкарук ВД, Грубінко В.В, Бабин ІІ, редактор. Болонський процес у фактах і документах. Київ – Тернопіль: Вид-во ТДПУ ім. В. Гнатюка; 2003. 52 с.
2. Брезденюк О. Аеробні можливості студентів 17–21 року з різним вмістом жирової та м'язової тканини в організмі. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2014; 1 (15): 9–18.
3. Выдрин ВМ. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование. Теория и практика физической культуры. 1995; (5–6): 15–17.
4. Гончар ОВ. Новітні технології суб'єкт-суб'єктної взаємодії учасників навчального процесу вищої школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012; (3): 40–44.
5. Драчук СП. Можливості корекції фізичного стану юнаків засобами фізичної культури в умовах навчання у вищому закладі освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. 2005; 53–56.
6. Ермаков СС, Иващенко СН, Гузов ВВ. Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки. Физическое воспитание студентов. 2012; (4): 59–61.
7. Лукавенко АВ, Єдинак ГА. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012; (2): 66–70.
8. Петрица ПМ. Формування особистої фізичної культури студентів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017; (27–28): 334–337.
9. Фурман ЮМ, Мірошніченко ВМ, Драчук СП. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія. Київ: НУФВСУ. Олімп. л-ра. 2013. 184 с.
10. Шиян БМ. Теорія і методика фізичного виховання: навч. Посібник. Тернопіль: Навч. книга – Богдан. 2001. 272 с.

#### **References:**

1. Stepko MF, Boliubash YaIa, Shynkaruk VD, Hrubinko V.V, Babyn II, editor. Bologna process in facts and documents. Kiev –Ternopil: Vyd-vo TDPU im. V. Hnatiuka; 2003. 52 p.

2. Brezdeniuk O. Aerobic possibilities of 17–21 year students with different levels of fat and muscle tissue in the body. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*. 2014; 1 (15): 9–18.
3. Vydrin VM. Non-special (non-professional) physical education. *Theory and practice of physical culture*. 1995; (5–6): 15–17.
4. Honchar OV. The latest technologies of subject-subjective interaction of participants in the educational process of higher education. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2012; (3): 40–44.
5. Drachuk SP. Possibilities of correction of physical condition of young men by means of physical culture in conditions of studying in higher educational institution. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats*. 2005; 53–56.
6. Ermakov SS, Yvashchenko SN, Huzov VV. Features of students' motivation to use individual self-education programs. *Fyzicheskie vospitanye studentov*. 2012; (4): 59–61.
8. Lukavenko AV, Yedynak HA. Differentiated approach to improving the psychophysical state of first-year students of higher educational institutions as a problem of the field of physical education. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2012; (2): 66–70.
9. Petrytsa PM. Formation of personal physical culture of students. *Newsletter of Precarpathian University. Physical Culture*. 2017; (27–28): 334–337.
10. Furman YuM, Miroshnichenko VM, Drachuk SP. Perspective models of physical culture and health technologies in physical education of students of higher educational institutions: a monograph. Kiev: NUFVSU. Olimp. l-ra. 2013. 184 p.
11. Shyian VM. *Theory and Methods of Physical Education: Teach: Navch. knyha – Bohdan*. 2001. 272 p.

#### Цитування на цю статтю:

Мосійчук ЛВ. Специфіка завдань фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах в рамках кредитно-модульної системи організації навчального процесу. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2018 Трав 24; 29: 48–53.

#### Відомості про автора:

*Мосійчук Леонід Васильович* – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка (Тернопіль, Україна)  
e-mail: leonid.mosiychuk@gmail.com  
<http://orcid.org/0000-0002-2756-5795>

#### Information about the author:

*Mosiichuk Leonid Vasylovych* – Candidate of Science (Physical Education and Sport), Associate Professor (Ph. D.), Volodymyr Hnatiuk Ternopil national pedagogical university (Ternopil, Ukraine)

УДК 364–786: 616.8–009.86

doi: 10.15330/fcult.29.53-57

Олександр Ніколенко

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИМ НА ВЕГЕТО-СУДИННУ ДИСТОНІЮ (теоретична стаття)

*Метою роботи є обґрунтування ролі ефективності засобів фізичної реабілітації у лікуванні хворих на вегето-судинну дистонію.*

*Методи дослідження базуються на аналізі та узагальненні даних наукових джерел з проблеми “вегето-судинна дистонія”. Завданнями дослідження передбачалось опрацювати літературні джерела за темою дослідження; визначити на підставі результатів огляду доказової медицини ефективність методів фізичної реабілітації при вегето-судинній дистонії. У процесі роботи над статтею було опрацьовано фонди інтернет-ресурсів.*

*Висвітлено достовірність ефективності реабілітаційного процесу при даній патології. Описано методичні підходи та оцінена роль лікувальної фізичної культури, фізіотерапії та лікувального масажу в реабілітації хворих на вегето-судинну дистонію. Обґрунтована ефективність застосування фізіотерапевтичних процедур та лікувальної фізичної культури у хворих на вегето-судинну дистонію. Висвітлено наскільки проблема даної патології актуальна в сучасній клінічній медицині.*

*Виявлено ефективні засоби реабілітації при вегето-судинній дистонії, якими є лікувальна фізична культура і масаж, дієта, фітотерапія, психотренінг, фізіотерапевтичні впливи, загартування, раціональний режим праці і відпочинку.*