

**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені Михайла ДРАГОМАНОВА  
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

Кваліфікаційна наукова праця  
на правах рукопису

**ЧЕРНОВСЬКИЙ СЕРГІЙ МИХАЙЛОВИЧ**

УДК 796.011.1:7.05-057.875 (043)

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК  
МАЙБУТНІХ ДИЗАЙНЕРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Спеціальність: 011 Освітні, педагогічні науки  
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

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

\_\_\_\_\_ С. М. Черновський

Науковий керівник:  
Дудорова Людмила Юріївна,  
доктор педагогічних наук, професор

Київ – 2023

## АНОТАЦІЯ

Черновський С.М. Формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 011 Освітні, педагогічні науки. – Український державний університет імені Михайла Драгоманова, Київ, 2023.

Дисертаційна робота присвячена питанню формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання. Актуальність даного дослідження зумовлена пошуком і обґрунтуванням нових засобів оптимізації процесу фізичного виховання студентів-дизайнерів закладів вищої освіти, що базуються на популярних видах рухової активності. Для майбутніх дизайнерів рухова активність не менш важлива. У процесі їх творчої реалізації координація рухів рук відіграє ключову роль у диференціації просторових, силових і часових параметрів дрібних рухів у різноманітних декоративних роботах, орієнтації в просторі, здатності до перемикання видів діяльності.

Рання спеціалізація дизайнерів, невисока рухова активність (перебування у мольберта понад 4 години на день, пленери в канікулярний час,) негативно позначаються на рівні фізичної підготовленості. Значною мірою нестача рухової активності здобувачів освіти, починаючи з 1 курсу, могла б бути заповнена на заняттях з фізичного виховання. Проте, існуюча програма з фізичного виховання для закладів вищої освіти побудована без урахування професійної діяльності майбутніх фахівців, не містить розділу, який би відображав критерії оцінки спеціальних умінь та навичок, практичні та теоретичні питання вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей.

Метою дослідження є розробка, теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка методики формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання.

**Об'єктом дослідження** є освітній процес фізичного виховання здобувачів освіти спеціальності «Дизайн».

**Предметом дослідження** є зміст, засоби і методи формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів в процесі фізичного виховання.

Найбільш суттєві теоретичні та практичні результати, що розкривають новизну дослідження й особистий внесок автора, такі:

*вперше:*

- розроблено, теоретично обґрунтовано методику формування спеціальних умінь та навичок у здобувачів освіти спеціальності «Дизайн» у процесі фізичного виховання; визначено критерії оцінювання спеціальних умінь та навичок у здобувачів освіти спеціальності «Дизайн» у процесі фізичного виховання; складено професіограму діяльності дизайнера з урахуванням психомоторного компонента;

*удосконалено:*

освітній процес фізичного виховання здобувачів освіти спеціальності «Дизайн» на основі посилення професійної спрямованості; організаційні та змістовні аспекти професійно прикладної фізичної підготовки майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання;

*набули подальшого розвитку:*

дослідження еволюції наукової думки щодо організації, контролю і оцінювання ефективності фізичного виховання здобувачів освіти з позиції комплексного підходу; ключові закономірності й тенденції організації фізичного виховання у закладах вищої освіти України.

Особливістю проведеного дослідження є визначення комплексу інформативних тестів розвитку умінь та навичок здобувачів освіти, які навчаються за спеціальністю 022 «Дизайн»: рівень розвитку базових координаційних якостей оцінювався за кінестетичною (відтворення заданої величини зусилля (точність відтворення силових параметрів руху; відтворення заданої амплітуди руху (точність відтворення просторових параметрів руху за допомогою кінематометра М. І. Жуковського); стрибки з лави на точність

приземлення), реагуювальною (тест «ловля лінійки»; тест «ловля палиці»; тест для визначення реакції на об'єкт, що рухається; тест на швидкість зорово-моторних реакцій; тест «кидок-реакція», орієнтаційною (тест «лабіринт» (виконання дрібних, точних рухів в обмеженому просторі за час), тест «попадання в ціль»; дриблінг; тест на швидкість оперативного мислення («кубики Косса»); комплексний координаційний тест, спрямований на виконання точних, різноспрямованих швидко-силових рухів за час (комп'ютерна програма «Прогноз») здібностями та здатністю до збереження рівноваги (проба Ромберга, поза «лелека» (статична рівновага); балансування на гімнастичній лаві (динамічна рівновага). Рівень розвитку професійних якостей оцінювався за системою тестів (тест відшукування чисел; тест на обсяг механічного запам'ятовування (число чоловічків); оцінка успішності з предметів «живопис» та «композиція»; складання пазлів за час; художній тест; малюнок на швидкість) спеціально розроблених для здобувачів освіти спеціальності «Дизайн» з урахуванням їхньої подальшої професійної діяльності. Також оцінювалися швидкісні, швидко-силові здібності та фізична витривалість здобувачів освіти (тести фізичної підготовки ЗВО).

Показано, що рівень усіх видів базових координаційних якостей – кінестетичних, орієнтаційних, реагуючих та здатності до збереження рівноваги – до кінця навчання суттєво знижується (у середньому на 12-18%).

Динаміка розвитку професійних якостей не є однозначною. Рівень розвитку окремих професійних якостей, необхідних для дизайнерів у подальшій діяльності, пов'язаних із точністю та швидкістю відтворення та розміщення заданих об'єктів у просторовому полі знижується в середньому на 16 %. Відзначається зростання показників професійних якостей (в середньому на 6,5%), що пов'язано зі збільшенням кількості годинників, відведених на професійну підготовку.

Кореляційний аналіз взаємозв'язків професійних якостей майбутніх дизайнерів з базовими координаційними здібностями (виявлено 16 кореляційних зв'язків) та складена професіограма діяльності дизайнерів свідчить про значний ступінь значущості для даної професії наступних здібностей: здатності до

точності відтворення; до диференціювання, відмірювання та оцінки просторових, тимчасових та силових параметрів рухів; швидкого реагування та орієнтування у просторі, швидкої перебудови рухової діяльності.

Експериментально підтверджено, що у студентів першого курсу виявлено понижений рівень розвитку фізичних характеристик, таких як сила, швидкість та витривалість, порівняно із середніми показниками для відповідного вікового діапазону. Аналіз динаміки рівня розвитку фізичної підготовленості показує достовірне зниження рівня від 1 курсу до 4 курсу ( $P < 0,01$ ). Аналіз рівня здоров'я у студентів-дизайнерів з 1 по 4 курси свідчить про те, що 42% мають різні хронічні захворювання, 35% займаються у спеціальній медичній групі, 14% – студентів, які звільнені від занять за станом здоров'я. Низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я студентів-дизайнерів підтверджують положення про доцільність використання координаційних вправ при проведенні занять з фізичного виховання, оскільки вони дозволяють контролювати спрямованість, обсяг та інтенсивність навантажень.

Розроблено у дисертації комплексна методика тестування та шкала оцінювання рівня спеціальних умінь та навичок у здобувачів освіти спеціальності «Дизайн», дозволяють оцінити не лише індивідуальні особливості майбутніх дизайнерів, а й визначити середньо групове значення рівня розвитку КЗ для здійснення диференційованого підходу у вдосконаленні координаційних якостей.

Методика вдосконалення професійних умінь та навичок у майбутніх дизайнерів складається з тестувальної, навчальної та вдосконалювальної частини. Методика використовується в робочій програмі дисципліни «Фізичне виховання» для спеціальності 022 «Дизайн», розрахована на навчальний семестр у рамках розділів з легкої атлетики та спортивних ігор, включає блоки вправ на вдосконалення реагуючої, диференціювальної, орієнтаційної та здатності до збереження рівноваги, дихання, розслаблення та розтягування. Система блокового побудови методики дозволяє оптимально впливати на вдосконалення професійних умінь та навичок. Свідченням ефективності методики є темпи приросту результатів експериментальної групи. Приріст показників у тестах, що

оцінюють здатність до орієнтації у просторі, становив у середньому 20%, у тестах, що оцінюють здатність до диференціювання просторових параметрів руху – 70%, кінестетичну координаційну здатність – 80%. Приріст показників фізичної підготовленості загалом становив 12,5 %.

Отримані результати мають практичне значення, оскільки теоретико-методичні положення роботи втілені в конкретні методичні та практичні рекомендації щодо формування спеціальних компетентностей та умінь майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання.

Теоретичні принципи та практичні висновки, отримані в ході дисертаційного дослідження, можуть бути застосовані під час викладання навчальних курсів "Фізичне виховання" та "Теорія та методика фізичної культури".

Розроблену методику та критерії оцінювання рівня спеціальних умінь та навичок можна адаптувати до освітнього процесу фізичного виховання студентів творчих спеціальностей закладів вищої освіти.

Теоретичні та практичні розробки, проведені в рамках дослідження, були впроваджені та використані в навчальному процесі кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну. Це стосується викладання дисципліни "Фізичне виховання" на спеціальності "Дизайн" у фаховому коледжі мистецтв та дизайну Київського національного університету технологій та дизайну, а також дисципліни "Фізична культура" в Київському фаховому коледжі прикладних наук. Це підтверджено відповідними довідками про впровадження.

Основні положення, результати та висновки дисертаційної роботи обговорювалися на 9 міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях, як-от: X Міжнародна науково-методична конференція «Фізичне виховання в контексті сучасної освіти» (м. Київ, 18-19 червня 2015 р.); XI, XII Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» (м. Вінниця, 19-20 квітня 2018 р., 24-25 квітня 2019 р.); XIV Міжнародна науково-методична конференція

«Фізичне виховання в контексті сучасної освіти» (м. Київ, 14-15 червня 2019 р.); III, V Всеукраїнська наукова Інтернет-конференція «Освітньо-інноваційна інтерактивна платформа «Підприємницькі ініціативи» (м. Київ, 5 грудня 2019 р., 3 грудня 2020 р.); XI, XII Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (м. Київ, 19-20 березня 2020 р.; 18-19 березня 2021 р.), VIII Міжнародна науково-практична конференція «Мистецька освіта XXI століття: виклики сьогодення» (м. Ужгород, 27-28 квітня 2023 р.).

Основні результати дослідження опубліковані в 16 наукових працях (зокрема, у 5 одноосібних), серед них: 1 стаття у виданні, яке включене до міжнародної наукометричної бази Web of Science Core Collection, 5 статей у наукових фахових виданнях України, 7 праць апробаційного характеру, 2 статті у матеріалах науково-практичних конференцій, 1 методичні рекомендації. Загальний обсяг публікацій становить 4,5 друк. арк., особисто автору належать 3,2 друк. арк.

**Ключові слова:** заклад вищої освіти, фізичне виховання, рухові якості, спеціальні уміння та навички, фізичні вправи, майбутні дизайнери.

## ABSTRACT

Chernovskyi S. M. The formation of special skills and abilities of future designers in the process of physical education. – Qualifying scientific work, presented as a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the specialty 011 Educational, pedagogical sciences. – Mykhailo Dragomanov State University of Ukraine, Kyiv, 2023.

The dissertation is devoted to the problem of formation of special skills and abilities of future designers in the process of physical education. The relevance of this research is conditioned by the search and justification of new means of optimizing the process of physical education of students-designers of higher education institutions, based on popular types of motor activity. Motor activity is not less important for future designers. When implementing their creative ideas, the coordination of the motor actions of the hands plays a key role. High requirements are placed on differentiating the spatial, power and temporal parameters of small movements in a variety of design works, orientation in space, as well as the ability to switch types of activities.

Early specialization of designers, low motor activity (open-air during the holidays, staying at the easel for more than 4 hours a day) affect the level of physical fitness negatively. To a large extent, the lack of motor activity of applicants for education, starting from the 1st year, could be filled in physical education classes. However, the existing physical education program for higher education institutions is built without taking into account the professional activities of future specialists. It does not contain a section that would reflect the criteria for assessing special skills and abilities, practical and theoretical issues of improving professionally significant coordination abilities.

The purpose of the research is the development, theoretical justification and experimental verification of the methodology of formation of special abilities and skills of future designers in the process of physical education.

The object of the research is the process of physical education of higher education applicants in the specialty "Design".

The subject of the study is the content, forms, methods and means of development of motor and psychophysical qualities of future designers in the process of physical education.

The most significant theoretical and practical results that reveal the novelty of the research and the author's personal contribution are as follows:

for the first time:

the scientific and methodological approach to the theoretical prerequisites and content of the methodology for improving professionally significant coordination abilities of applicants for education in the specialty "Design" has been substantiated;

a program for testing professionally significant coordination abilities in applicants for education in the specialty "Design" has been developed;

an occupational chart of the designer's activities which takes into account the psychological and motor component has been compiled;

has been improved:

the impact of physical education on the general and professionally applied physical fitness of applicants for education;

organizational and substantive aspects of professionally applied physical training of applicants for education who study in the specialty "Design";

have been further developed:

the study of the evolution of scientific thought regarding the organization, control and evaluation of the effectiveness of physical education of applicants for education from the standpoint of an integrated approach;

key regularities and trends in the organization of physical education in higher education institutions of Ukraine.

The peculiarity of the conducted research is the definition of a set of informative tests for the development of coordination abilities of education applicants studying in the specialty 022 "Design": the level of development of basic coordination abilities was assessed by kinesthetic (reproduction of a given amount of effort (accuracy of

reproduction of power parameters of movement; reproduction of a given amplitude of motion (accuracy of reproduction of spatial parameters of motion using Zhukovsky kinemometer); jumping from the bench to landing accuracy), responsive (the "ruler fishing" test; the "stick fishing" test; a test for determining the response to a moving object; test for the speed of hand-eye reactions; the "throw-reaction" test), orientation (the "labyrinth" test (performing small, accurate movements in a limited space in time), the "hitting the target" test; dribbling; test for the speed of operational thinking ("Kohs Block Design Test")); a comprehensive coordination test aimed at performing accurate, multidirectional speed-force movements during the time (computer program "Forecast") abilities and the capacity to maintain balance (Romberg's test, "stork" pose (static balance); balancing on a gymnastic bench (dynamic balance). The level of the development of professional qualities was evaluated according to the test system (test for finding numbers; test for the amount of mechanical memorization (number of men); assessment of success in the subjects "painting" and "composition"; folding puzzles in time; artistic test; draw a picture on speed) specially designed for applicants for education in the specialty "Design" taking into account their further professional activity. Speed, speed-strength abilities and physical endurance of applicants for education (tests of physical training of higher education institutions) have also been evaluated.

It has been shown that the level of all types of basic coordination abilities – kinesthetic, orientation, responsive and being able to maintain balance – is reduced significantly (on average by 12-18%) by the end of their studying.

The dynamics of the development of professional qualities is ambiguous. The level of the development of individual professional qualities which are necessary for designers in further activities related to the accuracy and speed of reproduction and placement of given objects in the spatial field is reduced by an average of 16%. There is an increase in the indicators of professional qualities (on average by 6,5%), which is associated with an increase in the number of hours allocated for professional training.

The correlation analysis of the relationship of professional qualities of future designers with basic coordination abilities (16 correlation links have been identified)

and the compiled occupational chart of designers' activities indicates a significant degree of importance for this profession of the following abilities: the aptness to reproduce accurately; to differentiate, measure and evaluate spatial, temporal and power parameters of movements; rapid response and orientation in space, rapid restructuring of motor activity.

It has experimentally been proved that the applicants for education of the 1st year have a low level of development of such physical qualities as strength, speed, endurance in comparison with the average age norms. The dynamics of the level of development of physical fitness analysis shows a significant decrease in the level from the 1st year to 4th year of studying ( $P < 0.01$ ). The level of health analysis in design students from the 1st to 4th year of studying indicates that 42% have various chronic diseases, 35% are engaged in a special medical group, 14% are the students who are exempted from classes for health reasons. The low level of physical fitness and health of design students confirm the provision on the advisability of using coordination exercises when conducting physical education classes, since they allow controlling the direction, volume and intensity of loads.

A comprehensive testing method and a scale of differentiated assessment of the level of development of coordination abilities (CA) which have been developed in the dissertation enable to evaluate not only the individual characteristics of CA applicants for education in the specialty "Design", but also to determine the average group value of the level of development of CA for the implementation of a differentiated approach to improving coordination abilities.

The methodology for accomplishment professionally significant coordination abilities in future professional designers consists of a testing, educational and improving part. The technique is used in the working program of the discipline "Physical Education" for the specialty 022 "Design", intended for the academic semester as part of the sections on athletics and sports games. It includes blocks of exercises to improve responsive, differential, orientation abilities and the ability to maintain balance, breathing relaxation and stretching. The system of block construction of the methodology enables to influence the improvement of professionally significant

coordination abilities optimally. The evidence of the effectiveness of the method is the growth rate of the results of the experimental group. The growth of indicators in tests evaluating the ability to orient in space was 20% on average, in tests evaluating the ability to differentiate spatial parameters of motion – 70%, kinesthetic coordination ability – 80%. The increase in physical fitness indicators was 12,5% in general.

The practical significance of the obtained results are based on the fact that the theoretical and methodological provisions of the dissertation have been brought to the level of specific methodological and practical recommendations for the formation of special skills and abilities of future designers in the process of physical education.

The theoretical significance of the dissertation research are based on the fact that the obtained material complements the section of the discipline "Theory and Methodology of Physical Culture" with the technique of improving professionally significant skills and abilities of future designers in physical education classes.

The practical significance of the methodology and testing the level of development of professionally significant coordination abilities of applicants for education in the specialty "Design" is the possibility of their use in the working program for physical education for higher education institutions.

Theoretical and practical research results have been introduced and used in the educational process of the Department of Physical Education and Health of Kyiv National University of Technology and Design during the teaching of the discipline "Physical Education" of the specialty "Design", Professional College of Arts and Design of Kyiv National University of Technology and Design, Kyiv Professional College of Applied Science while teaching the discipline "Physical Culture", which is confirmed by the relevant implementation certificates.

The main provisions, results and conclusions of the dissertation were discussed at 9 international and all-Ukrainian scientific and practical conferences: X International Scientific and Methodological Conference "Physical Education in the Context of Modern Education" (Kyiv, June 18–19, 2015); XI, XII All-Ukrainian Student Scientific and Practical Conference "Physical Culture, Sports and Physical Rehabilitation in Modern Society" (Vinnytsia, April 19–20, 2018); XIV International Scientific and

Methodological Conference "Physical Education in the Context of Modern Education" (Kyiv, June 14–15, 2019); III, V All-Ukrainian Scientific Internet Conference "Educational and Innovative Interactive Platform" Entrepreneurial Initiatives "(Kyiv, December 5, 2019, December 3, 2020); XI, XII International Scientific and Practical Conference "Modern problems and prospects for the development of physical education, health and professional training of future specialists in physical education and sports" (Kyiv, March 19–20, 2020; March 18–19, 2021), VIII International Scientific and Practical Conference "Art Education of the 21st Century: Challenges of the Present" (Uzhhorod, April 27–28, 2023).

The main results of the research are published in 16 scientific works (in 5 individual ones in particular), among them there is 1 article in the publication, which is included in the international scientometric base Web of Science Core Collection, 5 articles in scientific professional publications of Ukraine, 7 works of an approbation nature, 2 articles in the materials of scientific and practical conferences, 1 methodological recommendations. The total volume of publications is 4.5 printed sheets, the author owns 3.2 printed sheets personally.

**Key words:** institution of higher education, physical education, movement qualities, special abilities and skills, physical exercises, future designers.

**СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ,  
в яких опубліковано основні наукові результати дисертації:**

1. Chernovsky SM, Kolumbet OM. Determination of future designers' professionally important coordination qualities. Physical education of students. 2016; Vol. 20(2)16:38-44.

Видання, яке включене до міжнародної наукометричної бази Web of Science Core Collection. (*Особистий внесок автора: обґрунтовано професійні координаційні здібності у майбутніх дизайнерів*).

Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/PhVSTSE\\_2016\\_2\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/PhVSTSE_2016_2_8).

<https://sportedu.org.ua/index.php/PES/article/view/56>

2. Черновський СМ, Колумбет ОМ. Обґрунтування змісту професійно орієнтованої фізичної підготовки студенток факультету дизайну. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 02 (69)16:103-8.

Фахове видання України. (*Особистий внесок автора: запропоновано методику професійно орієнтованої фізичної підготовки студенток факультету дизайну*).

[https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/19877/Chernovsky\\_Kolumbet.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/19877/Chernovsky_Kolumbet.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

3. Черновський СМ. Результати впровадження методики професійно-прикладної фізичної підготовки у майбутніх дизайнерів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 3К (84)17:523-6. Фахове видання України.

<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18037/Chernovsky.pdf?sequence=1>

4. Черновський СМ. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів-дизайнерів до занять з фізичного виховання. Вісник Чернігівського НПУ імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2017. Вип. 144:230-3. Фахове видання України. [https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/9429/1/20180522\\_303.pdf](https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/9429/1/20180522_303.pdf)

5. Черновський СМ. Аналіз стану здоров'я студентів-дизайнерів у залежності від біологічних факторів та способу життя. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2020. Вип. 3К (123)20:466-9. Фахове видання України. <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/32995>

6. Дудорова ЛЮ, Черновський СМ. Діагностика теоретичних знань студентів-дизайнерів з дисципліни «Фізичне виховання». Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2021. Вип. 3К(131).130-3. Фахове видання України (*Особистий внесок автора: у статті використано дані теоретичного тестування студентів-дизайнерів 1-го курсу*).

<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35426/Dudorova.pdf?sequence=1>

**які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:**

7. Черновський СМ. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-дизайнерів. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти. Матеріали XI Міжнародної науково-методичної конференції (17-18 червня 2016 р., м. Київ). К.: НАУ. 2016:128-9.

8. Черновський СМ. Формування здоров'язберігаючої компетентності у студентів-дизайнерів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти. Матеріали XII Міжнародної науково-методичної конференції (16 червня 2017 р., м. Київ). К.: НАУ. 2017:120-2.

9. Черновський СМ. Використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх дизайнерів. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали XIV Міжнародної науково-методичної конференції (14-15 червня 2019 р., м. Київ). К.: НАУ, 2019:97-9. [https://www.polessu.by/sites/default/files/sites/default/files/02per/03document/119\\_3.pdf](https://www.polessu.by/sites/default/files/sites/default/files/02per/03document/119_3.pdf)

10. Рибак НС, Черновський СМ. Професійно-орієнтована психофізіологічна підготовка студентів-дизайнерів у ЗВО. Матеріали III Всеук. наук. Інтернет-конф. «Освітньо-інноваційна інтерактивна платформа «Підприємницькі ініціативи» (5 грудня 2019 р., м. Київ). К.: КНУТД, 2019:83-7. [https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/15112/1/ОІР2019\\_P309-312.pdf](https://er.knutd.edu.ua/bitstream/123456789/15112/1/ОІР2019_P309-312.pdf)

11. Черновський СМ, Рибак НС. Інноваційні форми здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів. Матеріали V Всеук. наук. Інтернет-конф. «Освітньо-інноваційна інтерактивна платформа «Підприємницькі ініціативи» (3 грудня 2020 р., м. Київ). К.: КНУТД, 2020:213-7. <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/17567>

12. Черновський СМ, Дядюсь ДВ. Використання сучасних систем фізкультурно-оздоровчих занять здобувачів освіти творчих спеціальностей. Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій. Зб. матеріалів II Всеукраїнської наук.-практ. конф. (14 квітня 2023 р., м. Київ). КНУТД, Київ, 2023: 133-4. <https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/23795>

13. Кардаш ОВ, Черновський СМ. Педагогічні умови формування соціальної компетентності особистості студентів-дизайнерів. Матеріали VIII Міжнародної наук.-практ. конф. «Мистецька освіта XXI століття: виклики сьогодення». (27-28 квітня 2023 р., м. Ужгород). Ужгород, 2023:26-31. <https://journals.indexcopernicus.com/search/article?articleId=3706444>

***Інші публікації:***

14. Кузьменко КМ, Колумбет ОМ, Черновський СМ. Відношення майбутніх дизайнерів до профільної фізичної підготовки під час навчання у ВНЗ. Студентська спортивна наука. 2016. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції, Житомир, 2016:48-53.

*(Особистий внесок автора: обґрунтовано поняття профільна фізична підготовка).*

[https://scholar.google.com.ua/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=NwCNyroAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation\\_for\\_view=NwCNyroAAAAJ:d1gkVwhDpl0C](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=NwCNyroAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=NwCNyroAAAAJ:d1gkVwhDpl0C)

15. Черновський СМ, Хромочкін ВВ. Підвищення працездатності майбутніх фахівців під впливом занять фізичною культурою. \_Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій. Зб. матеріалів І Всеукраїнської наук.-практ. конф. Київ. КНУТД, 2022: 116-8.

*(Особистий внесок автора: використано дані тестування майбутніх дизайнерів).*

<https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/20763>

16. Методичні рекомендації до практичних занять «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-дизайнерів» для студентів спеціальності 022 «Дизайн» з дисципліни «Фізичне виховання». Укл. ст. викладач Черновський СМ. К., КНУТД. 2023 р. 16 с. [biblio.knutd.edu.ua](https://biblio.knutd.edu.ua)

## ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ.....	2
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ .....	20
ВСТУП .....	21
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ДИЗАЙНЕРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	28
1.1. Професійно значущі рухові уміння та навички у дизайнерів .....	28
1.2. Формування професійних умінь та навичок у майбутніх дизайнерів.....	35
1.3. Аналіз робочої програми дисципліни «Фізичне виховання» і її можливості в розвитку професійних умінь та навичок у майбутніх дизайнерів .....	44
Висновки до першого розділу .....	52
РОЗДІЛ 2 ОБГРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ДИЗАЙНЕРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	55
2.1. Методи та організація дослідження.....	55
2.1.2. Організація дослідження.....	73
2.2. Фізичний стан студентів-дизайнерів в умовах навчання у ЗВО.....	73
2.3. Динаміка розвитку спеціальних показників умінь та навичок у майбутніх дизайнерів .....	103
2.4. Методика формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання .....	129
Висновки до другого розділу.....	140
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ДИЗАЙНЕРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	145
3.1. Критерії оцінювання спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання .....	145
3.2. Експериментальна перевірка методики формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання .....	158
3.3. Професіограма діяльності дизайнера інтер'єру і середовища .....	171
Висновки до третього розділу .....	188
ВИСНОВКИ .....	190
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	194
ДОДАТКИ .....	217



## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ (СИСТ) – систолічний артеріальний тиск

АТ(ДІАСТ) – діастолічний артеріальний тиск

В-З – індекс ваги-зросту

ЕГ – експериментальна група

ЖЄЛ – життєва ємність легень

ЖІ – життєвий індекс

З-В – індекс зросту–ваги (індекс Брока)

ЗВО – заклад вищої освіти

ІГСТ – індекс Гарвардського степ-тесту

ІП – індекс пропорційності розвитку грудної клітки

ІРА (Т) – індекс рухової активності за тиждень

КГ – контрольна група

КНУТД – Київський національний університет технологій та дизайну

КП – коефіцієнт пропорційності будови тіла

ОГ – обвід гомілки

ОГК – обвід грудної клітки

ОС – обвід стегна

ОП – освітня програма

ПЗМР – проста зорово-моторна реакція

ПРА – побутова рухова активність

ПС – психічний стан

ФОРА – фізкультурно-оздоровча рухова активність

Т(т) – сума часу за тиждень

РWC 170 – фізична працездатність

СЗМР – складна зорово-моторна реакція

СІ – силовий індекс

ССС – серцево-судинна система

ЧСС – частота серцевих скорочень

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Однією з головних цілей закладу вищої освіти є забезпечення високого рівня фізичної підготовленості студентів, підтримка їх пізнавальної та фізичної працездатності, гармонізація особистості через розвиток основних важливих професійно-прикладних рухових навичок. Крім того, формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом є ще однією важливою метою цього вищого навчального закладу.

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Указу Президента України від 09 лютого 2016 року № 42/2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», Постанови Кабінету Міністрів України від 04 листопада 2020 року № 1089 «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» та Наказу МОН України № 194 від 15 лютого 2021 року «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року» проголошено забезпечення учасників освітнього процесу закладів освіти оздоровчою руховою активністю, фізичним вихованням і спортом для всебічного гармонійного розвитку та підтримки здоров'я, як найвищої соціальної цінності в державі [42; 78; 94; 110].

З метою вирішення завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти передбачається широкий спектр можливостей для визначення раціональної структури, оптимальної інтенсивності та належної величини фізичного навантаження, а також використання відповідних засобів. Це зумовлює активний пошук фахівцями (В. Г. Ареф'єв, І. О. Асаулюк, Д. В. Бойко, Н. Ю. Борейко, Ю. М. Вихляєв, Ж. Г. Дьоміна, В. П. Зюзь, А. П. Конох, М. О. Носко, О. Л. Притула, А. В. Стешиц, О. В. Тимошенко, В. L. Barber, J. S. Eccles, M. R. Stone, A. A. Poulsen, J. M. Ziviani та інші) потенційних шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання здобувачів освіти.

Широко досліджені механізми формування рухових вмінь та навичок (Г. П. Грибан, Л. В. Жула, О.О. Журавель, О. М. Колумбет, М. М. Линець, Н. С. Панкратов, Л. П. Пилипей, С. Т. Присяжнюк, В. М. Сергієнко, Н. О. Хлус, S. R. Freedman, L. T. Brody, J. C. Wise та інші), але формування спеціальних вмінь та навичок, що пов'язані з проявом професійно значущих координаційних якостей майбутніх дизайнерів засобами фізичної культури має свої відмінності та потребує додаткового вивчення.

Для майбутніх дизайнерів рухова активність залишається не менш важливою. У процесі реалізації їх творчих концепцій вирішальну роль відіграє координація рухових дій рук, що вносить високі вимоги до розрізнення просторових, силових та часових параметрів дрібних рухів під час різноманітних оформлювальних завдань, просторової орієнтації та здатності до зміни видів діяльності.

Рання спеціалізація дизайнерів, невисока рухова активність (перебування у мольберта понад 4 години на день, пленери в канікулярний час) негативно позначаються на рівні фізичної підготовленості. Значною мірою нестача рухової активності здобувачів освіти, починаючи з 1 курсу, могла б бути заповнена на заняттях з фізичного виховання. Проте, існуюча програма з фізичного виховання для закладів вищої освіти побудована без урахування професійної діяльності майбутніх фахівців, не містить розділу, який би відображав критерії оцінки спеціальних умінь та навичок, практичні та теоретичні питання вдосконалення професійно значущих координаційних якостей.

Все це підкреслює необхідність проведення актуального та своєчасного дослідження, яке має на меті пошук та обґрунтування нових засобів для оптимізації процесу фізичного виховання студентів, які навчаються за спеціальністю "Дизайн", які ґрунтуються на популярних формах рухової активності. Отже, актуальність цієї проблеми та пошук оптимальних шляхів її вирішення зумовили вибір теми дисертаційного дослідження – **«Формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання»**

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема дисертаційного дослідження є плановою в структурі науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну в межах теми «Соціально-педагогічні аспекти формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання» (державний реєстраційний номер 0122U000715) та напряму науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова «Теорія і технології навчання в системі освіти».

Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (протокол № 6 від 27 грудня 2019 року). Роль автора у виконанні цієї теми полягала в обґрунтуванні та розробленні авторської методики формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання.

**Мета і завдання дослідження.** Метою дослідження є розробка, теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка методики формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання.

2. Дослідити мотивацію, динаміку показників фізичного стану, спеціальних умінь та навичок здобувачів освіти, які навчаються за спеціальністю «Дизайн».

3. Вивчити взаємозв'язок професійних якостей із координаційними здібностями студентів, на цій основі розробити методику формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів і перевірити її ефективність у процесі фізичного виховання.

4. Визначити критерії оцінювання спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання.

**Об'єктом дослідження** є освітній процес фізичного виховання здобувачів освіти спеціальності «Дизайн».

**Предметом дослідження** є зміст, засоби і методи формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів в процесі фізичного виховання.

**Методи дослідження.** Для вирішення сформульованих завдань використано такі методи теоретичного й емпіричного дослідження:

Загальнонаукові теоретичні: теоретичний аналіз і узагальнення відомостей наукової та методичної літератури; порівняння – для з'ясування сучасного стану організації процесу фізичного виховання у ЗВО; узагальнення – для отримання теоретичних і емпіричних матеріалів.

Емпіричні: соціологічні методи досліджень, хронометраж, аналіз відеозапису, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод педагогічних контрольних випробувань (тести розвитку координаційних здібностей здобувачів освіти, які навчаються за спеціальністю 022 «Дизайн»: рівень розвитку базових координаційних якостей оцінювався за кінестетичною (відтворення заданої величини зусилля (точність відтворення силових параметрів руху; відтворення заданої амплітуди руху (точність відтворення просторових параметрів руху за допомогою кінематометра М. І. Жуковського); стрибки з лави на точність приземлення), реагувальною (тест «ловля палиці»; тест для визначення реакції на об'єкт, що рухається; тест на швидкість зорово-моторних реакцій; тест «кидок-реакція», орієнтаційною (тест «лабіринт» (виконання дрібних, точних рухів в обмеженому просторі за час), тест «попадання в ціль»; дриблінг; тест на швидкість оперативного мислення («кубики Косса»); комплексний координаційний тест, спрямований на виконання точних, різноспрямованих швидкісно-силових рухів за час (комп'ютерна програма «Прогноз») здібностями та здатністю до збереження рівноваги (проба Ромберга, поза «лелека» (статична рівновага); балансування на гімнастичній лаві (динамічна рівновага). Рівень розвитку професійних якостей оцінювався за системою тестів (тест відшукування чисел; тест на обсяг механічного запам'ятовування (число чоловічків); оцінка успішності з предметів «живопис» та «композиція»; складання пазлів за час; художній тест; малюнок на швидкість) спеціально розроблених для здобувачів освіти спеціальності «Дизайн» з урахуванням їхньої подальшої

професійної діяльності. Також оцінювалися швидкісні, швидкісно-силові здібності та фізична витривалість здобувачів освіти (тести фізичної підготовки ЗВО), медико-біологічні методи (антропометричні дані, функціональний стан серцево-судинної системи); визначення кількісних показників здоров'я та рухової активності, дослідження рівня фізичної працездатності.

Методи математичної статистики – для обробки фактичного експериментального матеріалу й оцінювання достовірності отриманих даних.

**Наукова новизна** одержаних результатів полягає в тому, що *вперше:*

- розроблено, теоретично обґрунтовано методику формування спеціальних умінь та навичок у здобувачів освіти спеціальності «Дизайн» у процесі фізичного виховання; визначено критерії оцінювання спеціальних умінь та навичок у здобувачів освіти спеціальності «Дизайн» у процесі фізичного виховання; складено професіограму діяльності дизайнера з урахуванням психомоторного компонента;

*удосконалено:*

освітній процес фізичного виховання здобувачів освіти спеціальності «Дизайн» на основі посилення професійної спрямованості; організаційні та змістовні аспекти професійно прикладної фізичної підготовки майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання;

*набули подальшого розвитку:*

дослідження еволюції наукової думки щодо організації, контролю і оцінювання ефективності фізичного виховання здобувачів освіти з позиції комплексного підходу; ключові закономірності й тенденції організації фізичного виховання у закладах вищої освіти України.

**Практичне значення** мають отримані результати, оскільки теоретико-методичні принципи, визначені в дисертації, були конкретизовані до рівня практичних рекомендацій та методичних підходів, а саме формування спеціальних умінь та навичок, необхідних для майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання.

Теоретичні положення та практичні результати дисертаційного дослідження можуть бути використані під час викладання навчальних дисциплін у ЗВО: «Фізичне виховання», «Теорія та методика фізичної культури».

Розроблену методику та критерії оцінювання спеціальних умінь та навичок можна адаптувати до освітнього процесу фізичного виховання студентів творчих спеціальностей закладів вищої освіти.

Результати дисертаційного дослідження упроваджено в освітній процес Київського національного університету технологій та дизайну (Довідка № 05-85/1379 від 03.08.2023 р.), фахового коледжу мистецтв та дизайну Київського національного університету технологій та дизайну (Довідка № 92/01-51 від 14.07.2023 р.), Київського фахового коледжу прикладних наук (Довідка № 35 від 17.07.2023 р.), про що свідчать відповідні довідки впровадження.

**Особистий внесок здобувача** полягав у теоретичному обґрунтуванні основних положень дисертаційної роботи: у самостійному визначенні напрямку, мети, завдань дослідження та виборі їх розв'язання; організації і проведенні експериментальних досліджень; в обробленні отриманих результатів, їх аналізі й узагальненні; упровадженні результатів дослідження у практику; у розробленні програми тестування спеціальних умінь та навичок здобувачів освіти спеціальності «Дизайн» та складено професіограму діяльності дизайнера з урахуванням психомоторного компоненту; у написанні й оформленні дисертаційної роботи та формулюванні висновків.

У наукових працях, виконаних у співавторстві, особистий внесок є пропорційним та полягає у проведенні теоретичних та експериментальних досліджень.

**Апробація результатів дослідження.** Теоретичні положення дослідження й основні результати доповідалися та обговорювалися на науково-практичних конференціях, зокрема:

– міжнародних: X Міжнародна науково-методична конференція «Фізичне виховання в контексті сучасної освіти» (м. Київ, 18-19 червня 2015 р.); XIV Міжнародна науково-методична конференція «Фізичне виховання в контексті

сучасної освіти» (м. Київ, 14-15 червня 2019 р.); XI, XII Міжнародна науково-практична конференція «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту» (м. Київ, 19-20 березня 2020 р.; 18-19 березня 2021 р.); VIII Міжнародна науково-практична конференція «Мистецька освіта XXI століття: виклики сьогодення» (м. Ужгород, 27-28 квітня 2023 р.).

– всеукраїнських: XI, XII Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» (м. Вінниця, 19-20 квітня 2018 р., 24-25 квітня 2019 р.);

конференція «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві» (м. Вінниця, 19-20 квітня 2018 р., 24-25 квітня 2019 р.); III, V Всеукраїнська наукова Інтернет-конференція «Освітньо-інноваційна інтерактивна платформа «Підприємницькі ініціативи» (м. Київ, 5 грудня 2019 р., 3 грудня 2020 р.);

– звітних: кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну (Київ, 2019-2023 р.).

**Публікації.** Основні результати дослідження опубліковані в 16 наукових працях (зокрема, у 5 одноосібних), серед них: 1 стаття у виданні, яке включене до міжнародної наукометричної бази Web of Science Core Collection, 5 статей у наукових фахових виданнях України, 7 праць апробаційного характеру, 2 статті у матеріалах науково-практичних конференцій, 1 методичні рекомендації. Загальний обсяг публікацій становить 4,5 друк. арк., особисто автору належать 3,2 друк. арк.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається з анотації, переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (202 найменування, з них іноземними мовами 73) та додатків (на 73 сторінках). Загальний обсяг дисертаційної роботи становить 291 сторінки, основний зміст – 194 сторінки тексту комп'ютерного набору державною мовою. Робота проілюстрована 31 таблицями та 43 рисунками.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ДИЗАЙНЕРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

### 1.1. Професійно значущі рухові уміння та навички у дизайнерів

Професійна діяльність - це сфера, в якій реалізуються найважливіші інтереси та потреби людини. Багато сучасних професій вимагають від фахівців відмінної загальної фізичної підготовки та певного рівня координаційних здібностей, які професійно відповідають їхній спеціальності.

Без їх володіння фахівець не може відчувати себе професійно повноцінним, і, отже, важко говорити про наявність у нього конкурентних переваг, що є настільки необхідними в сучасних умовах розвитку ринку праці в Україні [6; 12; 20; 28; 50; 60].

Питання важливості прикладної фізичної освіти та її зв'язку з трудовою діяльністю людини вивчалися вітчизняними вченими досить давно. Зокрема, в минулий період ця спрямованість фізичного виховання вивчалася досить широко і отримала своє визначення як професійно-прикладна фізична підготовка [19; 43; 47; 56; 69; 73].

Особливий акцент був зроблений на таких напрямках досліджень, як питання професійно-прикладної фізичної підготовки різних категорій здобувачів освіти, але особливо повно ці питання розглядалися при побудові системи фізичного виховання учнів професійних технікумів та студентів закладів вищої освіти різного профілю. Багато аспектів цієї проблеми були розкриті в роботах [38; 57; 70; 71; 73; 75]

Численні наукові дослідження свідчать, що механізм впливу фізичних вправ на успішність професійної діяльності базується на феномені перенесення навичок і компетенцій, сформованих в одній сфері людської діяльності, на результатнабуття навичок і компетенцій у новій сфері. [50; 85; 104; 109; 133;

198]. Цей перенос може здійснюватися як у близьких за структурою діях, наприклад, між різними фізичними вправами, так і в досить віддалених. Загалом, теорія переносу була досить широко розроблена в психології та педагогіці [10; 64], і на її основі були побудовані багато методів шкільної та професійної освіти.

Зазвичай перенос розділяють на два види:

1) Перенос під час навчання, тобто вплив вже наявних умінь та навичок у одній діяльності на оволодіння навичками в іншій діяльності.

2) Перенос під час функціонування, тобто вплив недавно здобутих навичок на результати виконання іншої діяльності, яку раніше добре володіли [64].

У разі полегшення або покращення однієї діяльності під впливом змін в іншій стверджують про позитивний перенос, а в разі ускладнень або погіршення – про негативний. Звичайною мірою переносу є величина змін у кількісних та якісних показниках. При обґрунтуванні значення професійно-прикладної фізичної підготовки порівнюються зміни в рівні фізичної підготовленості, розвитку рухових навичок учасників з показниками кількості допущених помилок, швидкості професійних дій та інших параметрів роботи фахівців під час виконання стандартних виробничих завдань [73; 113; 129].

Фізіологічний механізм переносу рухових навичок в значній мірі базується на положеннях, розроблених послідовниками школи Сеченова І. М. і Павлова І. П., згідно з якими професійні навички будуються як комплексна система часових умовно-рефлекторних зв'язків. Формування рухових навичок завжди відбувається на основі раніше набутих організмом координаційних якостей [50; 84; 105].

Павлов І. П. висунув положення про формування динамічних стереотипів або функціональної системності під час формування рухових навичок, які складаються з окремих елементів. Термін "динамічний" тут підкреслює функціональний характер цього стереотипу, що передбачає його формування та зміцнення лише після відповідних вправ, погіршення при втомі, сильних емоціях, захворюваннях і зникнення при тривалих перервах у тренуванні. Цими

положеннями фахівці рекомендують керуватися при плануванні професійно-прикладної фізичної підготовки [73; 84].

Кажучи про динамічний стереотип, варто враховувати, що він є характерним для навичок, у яких послідовність фаз руху за часовими і просторовими характеристиками є досить стандартною. Елементарним прикладом такої послідовності може бути порядок дій водія під час перемикання швидкостей. Проте, чим складніше структура формованих динамічних стереотипів і чим більш жорсткі вони за часовими і просторовими характеристиками, тим складніше реалізувати перенос існуючих навичок на нові види діяльності. Ці положення також слід враховувати при виборі фізичних вправ для здійснення професійної фізичної підготовки студентів. При цьому варто зауважити, що сформовані під час фізичних вправ навички не повинні бути жорстко закріпленими, і це дозволить використовувати їх в комбінаціях з іншими професійними і спортивними діями [50; 70; 85].

Визначення необхідної міри схожості рухових навичок, які формуються під час професійної фізичної підготовки і необхідних у професійній діяльності, є важливим аспектом. Звісно, перенос можна вважати більш успішним, якщо фізичні вправи містять елементи, ідентичні за своєю структурою елементам виробничих операцій [50; 83].

Для пояснення явища переносу в професійній фізичній підготовці, виходячи з теорії Бернштейна Н. А., були сформульовані принципи матричного способу управління рухами. Згідно з цією теорією, верхні керуючі структури мозку не висилають в нижні спінальні інстанції конкретні та деталізовані команди для м'язів, а сигнали про активацію тих чи інших матриць управління - систем правил, розроблених раніше і розташованих у сегментарних апаратах спинного мозку. Тому наявність таких матриць дозволяє швидше освоювати виконання різноманітних рухових завдань [9; 50].

У той же час вказане положення підкреслює важливість багатого рухового досвіду при виконанні різноманітних фізичних вправ для подальшого переносу на професійне навчання. Існують наукові дані, що достатньо тісно пов'язують

кількість спортивних навичок (плавання, велосипед, спортивні ігри і т. д.), якими володіє суб'єкт, зі швидкістю його просування в професійному навчанні. Тому для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів будь-яких спеціальностей обов'язковою умовою має бути наявність широкого арсеналу фізичних вправ, навіть якщо вони не є дуже складними за своєю координаційною структурою [14; 37; 51; 68; 73; 110].

У численних ситуаціях явище перенесення навичок пов'язане зі спільністю змін у морфології, біохімії та функціональних параметрах організму студентів, викликаних впливом фізичних вправ, спрямованих на розвиток різних фізичних якостей.

Наприклад, на цьому базуються фізіологічні критерії професійної придатності підлітків до різних професій, сформульовані Л. В. Волковим. Щодо найкращого часу для формування професійно значущих координаційних здібностей студентів у поєднанні з їх фізичною підготовкою, то, безумовно, час навчання в вищій школі є найбільш слушним [27; 50].

Дослідники стверджують, що у будь-якій сфері діяльності зі зростанням професійного рівня кожної особи складається своє специфічне поєднання компонентів навичок, що ускладнює реалізацію явища переносу цієї навички в інші сфери. На початкових ступенях професійного становлення, коли специфіка навички ще не закріпилася, існують більше можливостей досягти успіху завдяки "запуску" схожих механізмів для інших спортивних і професійних дій. Урахування цих положень має велике значення при плануванні професійно-прикладної фізичної підготовки студентів [23; 69; 73; 82; 110].

У період початкового навчання майбутнього фахівця можна очікувати, що широкий руховий досвід, набутий ним під час фізичних вправ, матиме значний позитивний вплив на процес опанування професійними навичками. Проте при цьому важливий певний та оптимальний рівень розвитку фізичних якостей і навичок. Відомо, що дуже високий спортивний результат через специфіку його координації може і не мати позитивного впливу [50; 88; 104].

Ці теоретичні положення є актуальними і залишаються такими й сьогодні, особливо враховуючи обставини тривалого періоду, пов'язаного із складнощами розвитку вітчизняної науки в умовах формування ринкових відносин. Важливо відзначити, що теорія професійно-прикладної фізичної підготовки учнів та студентів, протягом цього періоду, фактично не отримала належного розвитку. [50; 73; 113].

Говорячи про професійно-прикладну фізичну підготовку студентів-дизайнерів, важливо спочатку визначити той спектр координаційних якостей, який є професійно значущим для цієї діяльності. Відповідно, йдеться:

а) про визначення специфічних умов трудової діяльності дизайнерів та особливостей розвитку у них професійних фізичних якостей;

б) про процес визначення комплексу ефективних засобів професійно-прикладної фізичної культури для студентів-дизайнерів направлений на створення системи, яка сприяє успішному засвоєнню ними рухових вмінь та навичок, необхідних для успішної професійної діяльності. [44; 55; 62; 73].

Майбутніх фахівців-дизайнерів готують для творчого виробництва, технологічної та дослідницької діяльності на підприємствах, модельних агентствах, майстернях мистецтва та виробництва, рекламних та проектних фірмах. Професійна праця дизайнерів як працівників творчої професії вимагає від них конкретних вмінь і навичок, які дозволяють застосовувати певні технічні методи в малюнку, живопису, скульптурі. Рівень розвитку цих якостей суттєво впливає на майстерність дизайнера [50; 113; 115].

Крім того, на наш погляд, для дизайнерів велике професійне значення має координаційна витривалість організму. При втіленні творчих задумів ключову роль відіграє тонка координація рухових дій (ручна вправність) і витривалість рук. Високі вимоги пред'являються до точної диференціації, відтворення, вимірювання просторових, силових і часових параметрів рухів, м'язових зусиль, рівноваги, розподілу і інтенсивності уваги, а також до доброї орієнтації в просторі. До цього слід додати ще необхідність просторового мислення та конструктивного практику [50; 73].

Між тим, як вже було зазначено, на сьогодні фактично відсутні роботи, які б розглядали відповідні питання в розвитку професійно важливих координаційних здібностей у процесі фізичної підготовки студентів на заняттях з фізичного виховання в ЗВО. При цьому є деякі публікації, в яких відзначається роль психомоторних якостей у забезпеченні швидкого та точного засвоєння нових технічних прийомів у малюнку, живопису, скульптурі, значення занять фізичною культурою для естетичного розвитку студентів-дизайнерів [50; 73].

Тому, базуючись на теорії Бернштейна Н. А. та явищу переносу, при плануванні професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-дизайнерів слід виходити, передусім, з наявності у студентів базових координаційних якостей. При цьому за основу буде взята класифікація базових координаційних якостей, запропонована Бернштейном Н. А., в яку включені спритність, точність, рівновага, гнучкість, рухливість, стрибучість, меткість, ритмічність, пластичність. Потреба у такому виборі пов'язана з тим, що різні автори називають руховою координацією, або координаційними якостями одні й ті ж якості, часто вкладаючи в них різний зміст [9].

Під час дослідження координаційних якостей студентів-дизайнерів важливо враховувати, що ключовими компонентами всіх базових координаційних здібностей є: синхронізація рухових і вегетативних функцій, перерозподіл м'язових зусиль у просторі і часі, рівень взаємодії сенсорних систем, рівень міжм'язової та внутрішньом'язової координації [50; 51].

При цьому латентний період рухової реакції і швидкість моторного компонента в значній мірі характерні для спритності, точності, рухливості та стрибків. Лабільність нервових процесів відображається переважно в спритності, точності, рухливості, стрибучості, меткості, ритмічності та пластичності. Стан збудливості та еластичності м'язів більш характерний для спритності, точності, рівноваги, гнучкості, рухливості, стрибучості та ритмічності. Нарешті, рівень пропріоцептивної чутливості притаманний спритності, точності, рівноваги, гнучкості, рухливості, стрибучості, меткості та іншим якостям [50; 73; 104].

Також важливо враховувати, що базові рухові координаційні якості розвиваються і вдосконалюються під впливом ряду загальних і спеціальних факторів [50; 73].

Зокрема, формування основних рухових координаційних якостей у студентів-дизайнерів піддавано впливу різних факторів, таких як психофункціональний стан, рівень фізичної підготовленості, стан функціональних систем, вік і добові коливання. Показники спритності, точності, рухливості в основному залежать від здатності до екстраполяції та типологічних особливостей центральної нервової системи. Зокрема, будова суглобно-зв'язкового апарату визначає темпи розвитку таких показників, як спритність, рівновага, гнучкість, рухливість та стрибучість.

Генетичні особливості більш впливають на розвиток спритності, гнучкості, рухливості, ритмічності, пластичності. Загальною ознакою для всіх базових рухових координаційних якостей є необхідність використання якісних критеріїв оцінки зростання їх показників, в той час як кількісні критерії використовуються для визначення темпів зростання спритності, точності, гнучкості, стрибучості, влучність [50; 186; 187].

Загалом, професійно важливі координаційні якості для студентів-дизайнерів, які формуються під впливом зазначених факторів, О. М. Колумбет пропонує класифікувати наступним чином:

- а) Якості точно відповідати і регулювати просторовим, часовим та динамічним параметрам рухів;
- б) Якості підтримувати статичну та динамічну рівновагу;
- в) Якості виконувати рухові дії без надмірного м'язового напруження [50; 51].

Ця класифікація допомагає визначити ключові аспекти координаційних якостей, які є важливими для студентів-дизайнерів у їхній професійній діяльності.

Згідно з вищезазначеними теоретичними положеннями, що були взяті за основу в рамках даного дослідження, а також на основі фактичного визначення

рівня розвитку базових координаційних якостей для цілей професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-дизайнерів, необхідно вирішити наступні питання:

1) Як різний рівень розвитку фізичних якостей та володіння базовими руховими навичками, які вже є у студентів, може вплинути на результати їх професійного навчання та майбутню діяльність;

2) У якому напрямку та у якій мірі підвищення рівня розвитку фізичних якостей та вдосконалення рухових навичок в процесі професійно-прикладної фізичної культури студентів впливає на їхнє володіння професійними вміннями та навичками.

3) У якому напрямку та у якій мірі підвищення рівня розвитку фізичних якостей та вдосконалення рухових навичок студентів-дизайнерів в процесі професійно-прикладної фізичної культури впливають на виконання ними навчальних завдань та дій [50; 51; 73]

Серед комплексу базових координаційних якостей, на нашу думку, найбільш значущими для студентів-дизайнерів є просторова орієнтація, спритність і точність, хоча при цьому місце точності в структурі фізичних якостей особистості до цього часу однозначно не визначено.

Це ускладнює і розширює поле наукових досліджень у сфері професійно-прикладної фізичної культури студентів-дизайнерів.

## **1.2. Формування професійних умінь та навичок у майбутніх дизайнерів**

Стан і рівень фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів є предметом серйозного занепокоєння фахівців, за їхньою думкою, сучасна практика фізичного виховання студентів не забезпечує належного рівня їхньої фізичної, інтелектуальної і когнітивної підготовки, яка є настільки необхідною сьогодні молодому фахівцю для забезпечення його реальних конкурентних переваг на ринку праці. На це вказують публікації в періодичній пресі та наукових виданнях, де зазначається недопустимо низька ефективність діяльності

кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів України [11; 15; 17; 20; 49; 50].

У системі фізичної підготовки студентів особливе місце належить розвитку та вдосконаленню координаційних якостей, які відіграють ключову роль у процесі володіння людиною руховими навичками, розвитку необхідних для кожної сучасної особи фізичних якостей – сили, швидкості, спритності і точності рухів, їх раціональності, тощо. [49; 138; 197; 200].

Незважаючи на те, що проблема сутності, структури та значення координаційних здібностей в фізичному розвитку особистості загалом не нова, як у фізіології, так і у педагогіці фізичного виховання, під час практичного формування рухових вмінь і навичок виникає чимало теоретичних питань, які вимагають аналізу основних концептуальних підходів, включаючи ретроспективний аналіз, до розуміння координаційних здібностей. Ці питання вважаються особливо актуальними через те, що багато досліджень останніх десятиліть щодо проблеми координаційних здібностей показують, що різні види координаційних проявів людини в фізичному вихованні, спорті, різних видах професійної діяльності, побуту і інше, є досить специфічними. Ця специфіка особливо зросла в останні часи через різноманітність та динаміку сучасного життя, розвиток нових видів діяльності, збільшення складності професійних дій спеціалістів тощо [49; 51].

У зв'язку з цим, за думкою В. І. Лях, слід говорити про систему координаційних здібностей та необхідність диференційованого підходу до їх розвитку [68]. Проте такий системний підхід до осмислення координаційних якостей сьогодні можливий переважно на основі застосування багаторівневої теорії управління рухами, розробленої психофізіологом Н. А. Бернштейном [10].

Досліджуючи фізіологічний механізм керування руховим апаратом, Бернштейн Н. А. довів, що організація, програмування і керування будь-якими руховими діями відбуваються на різних рівнях центральної нервової системи людини за принципом динамічної субординації. Це означає, що вищі (керівні) рівні побудови рухів завжди регулюють смислові та програмні аспекти рухів,

тоді як нижчі («фонові») рівні перебувають під контролем вищих і обслуговують виконавські або моторні аспекти рухів (руховий склад). Стабільність опорних частин тіла, синергетичну плавність всіх ланок участь у кінематичному ланцюгу, економічність м'язових затрат, просторову точність, стійкість і т. п. забезпечують сенсорні корекції як керівних, так і фонових рівнів (останні можуть відбуватися безсвідомо) [10; 49].

Під час виконання людиною рухів різного напрямку, змісту, структури, рівня м'язових затрат і т. д., потрібні різні координаційні здібності як у кількісному, так і у якісному відношенні. Вміння відповідно узгоджувати ці зусилля, досягаючи потрібного ефекту від конкретного виду руху і при цьому економлячи власні фізичні зусилля, це ніщо інше, як управління власною руховою активністю, координація рухів. Формування навичок та вмінь такого управління є необхідним для кожної людини, звісно, з урахуванням того, які саме координаційні зусилля він виконує в межах свого повсякденного життя та професійної діяльності [49; 50; 158].

Загалом ці основоположні висновки про фізіологію координаційних здібностей сьогодні не підлягають сумніву, хоча в науковій літературі протягом десятиліть дослідження проблеми координації і координаційних здібностей сформували достатньо великий перелік визначень цих понять.

У роботах Н. А. Бернштейна координація рухів визначається як "подолання зайвих ступенів вільності наших органів рухів, тобто перетворення їх в керовані системи" за рахунок раціональної організації активних і реактивних сил [9; 10]. Поняття "координаційні якості" дослідники визначають як "можливості людини, що визначають її готовність до оптимального керівництва і регулювання руховою діяльністю [49; 51; 68] як "вид фізичних здібностей, що базуються на психофізіологічних і морфологічних особливостях організму і сприяють складному виконанню рухових дій" [56]; як "результат гармонійного поєднання функціональної діяльності різних органів і систем організму в тісній взаємозалежності один від одного" [1; 49].

Проте всі наявні підходи до визначення цього поняття, в значній мірі, можна об'єднати в два контрастних і відносно самостійних методологічних підходи при вивченні координації і координаційних якостей [50; 194].

Перший з цих підходів, пов'язаний з бажанням частини фахівців розглядати прояви координації загально, з точки зору повсякденного розуміння спритності як фізичної якості. В такому розумінні спритність конкретизується в конкретних проявах і може бути виміряна в звичайних одиницях вимірювання. Відповідно, її відносно легко фіксувати, і можна обговорювати можливості її спрямованого розвитку в педагогічному процесі з використанням специфічних засобів, нормуючи ці засоби для досягнення бажаної ефективності [49; 132; 135; 142].

Другий концептуальний підхід, який розвивався паралельно протягом останніх двадцяти років, головним чином в західній науці, базується на аналізі координації і координаційних здібностей з позицій комплексної характеристики можливостей людини у вдосконаленні параметрів своєї рухової діяльності в зв'язку з вирішенням складних завдань навчання діям [49; 147; 153].

В межах кожного з цих підходів, очевидно, існують власні труднощі та розбіжності між дослідниками, а також проблеми з застосуванням цих концепцій у сучасних умовах вивчення координаційних якостей, розробки адекватних умовам сучасного життя і діяльності людини методик їх розвитку та вдосконалення.

Так, в першій концепції педагогічний процес становлення та вдосконалення координаційної функції людини в онтогенезі та в умовах багатоцільового використання фізичних вправ зовнішньо виглядає досить складним, багатогранним, тривалим і переконливим, дозволяє знаходити і вирішувати актуальні дослідницькі та методичні проблеми на педагогічному рівні. Однак на сьогодні цей підхід ідеологічно вже вичерпав себе, і проводяться нові дослідження в рамках цієї концепції часто виходять за межі інтересів педагогіки фізичного виховання і, як правило, лише підтверджують (або не підтверджують) вже відомі і раніше виявлені закономірності [49; 135].

За оцінками сучасних дослідників, найвразливішим місцем другої концепції є саме віддалення її авторів від педагогічних особливостей розгляду координаційних якостей як характеристики області навчання з практичних цілей, завдання адекватної перебудови рухової діяльності в швидко і несподівано (раптово) змінних ситуаціях – переважно в напрямку їх генетичного обумовлення [153].

По суті, у більшості досліджень західних вчених, передусім йдеться про частковий внесок окремих систем організму у забезпечення різноманітності рухової діяльності. Відповідно, об'єктом розгляду стає лише один аспект прояву координаційної функції – як додаткової характеристики прояву максимальних фізичних можливостей організму [154; 155; 159].

Здається, що такий стан теоретичного осмислення координаційних здібностей, з урахуванням педагогічного аспекту, вимагає переоцінки деяких традиційних методологічних, теоретичних і методичних уявлень, закріплених в теорії фізичного виховання, і про це активно пишуть сьогодні вітчизняні фахівці [14; 48; 52; 85; 104].

На думку цих авторів, сьогодні в теорії фізичного виховання більш доцільно говорити про специфічні і актуальні координаційні якості. Перші характеризують властивості, які визначають готовність людини до оптимального управління подібними за походженням і смислом руховими діями, а також до їх регулювання; другі представляють собою якості, які формуються і розвиваються в процесі тренування і змагань [3; 8; 24]. По суті, у останньому випадку мова йде про автоматизацію тих актуальних рухових навичок, які є у людини в потенціалі і обумовлюються конкретними умовами її життя, професії, захоплень, тощо [29; 31].

Про необхідність виділення специфічних і актуальних координаційних якостей пише В. І. Лях, але конкретизує ці поняття, надаючи їм розгорнуті класифікації. За думкою автора, існують наступні види координаційних якостей:

- 1) спеціальні;
- 2) специфічні;

3) загальні [68].

Так, спеціальні координаційні якості відносяться до однорідних за психофізіологічними механізмами груп цілісних цільових рухових дій, систематизованих за зростанням складності, зокрема:

- в циклічних видах спорту (ходьба, біг, повзання, лазання, перелазання, плавання, користування рухливими засобами: ковзани, велосипед, гребля і інші) та ациклічних рухових діях (стрибки);

- в рухах тіла в просторі без зміни положення (гімнастичні та акробатичні вправи);

- в рухах маніпулювання окремими частинами тіла в просторі (рухи вказівки, дотику, уколу, опису контуру і т.д.);

- в рухах переміщення предметів в просторі (перекладання предметів, намотування мотузки на палицю, підйом ваги);

- в балістичних (метальних) рухових діях із налаштуванням на відстань і силу метання (поштовх ядра, метання гранати, диска, молота);

- в металевих рухах на точність (кидки різних предметів в мішень, теніс, городки, жонглювання);

- в рухах прицілювання;

- в рухах імітації та копіювання;

- в рухах нападу та захисту в єдиноборствах (боротьба, бокс, фехтування);

- в рухах нападу та захисту технічних та тактичних дій у багатьох рухливих та спортивних іграх (баскетбол, волейбол, футбол, ручний м'яч, хокей з м'ячем та шайбою і інше) та інше [49; 50; 51].

До найважливіших специфічних координаційних якостей відносяться здатність точно відтворювати, розрізняти, вимірювати і оцінювати просторові, часові та силові параметри рухів; здатність до рівноваги, ритму, швидкого реагування, орієнтування в просторі, швидкої перебудови рухової діяльності, а також до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості та зв'язку чи сполучення [49; 104].

За загальними координаційними якостями розуміють потенційні та реалізовані можливості людини, які визначають її готовність до оптимального керування та регулювання різними за походженням та значенням руховими діями. Як відзначає В. І. Лях, загальні координаційні якості існують лише в понятті та у свідомості людини, як узагальнення і результат розвитку специфічних координаційних якостей [68].

З нашого погляду, у обох запропонованих дослідниками класифікаціях координаційних якостей йдеться про потенційні та реалізовані (актуальні) координаційні якості, які в кількісному відношенні слід поділити на складні та прості [49].

Прості координаційні якості пов'язані з умінням конструювати специфічні комплекси систем рухів при вирішенні завдань різної вербальної складності. Складні якості пов'язані з досягненням заданих властивостей процедурної точності рухів, адекватних параметрам рухової діяльності з урахуванням її специфіки. Також запропоновано виділяти надскладні координаційні якості (синтетичні або гібридні), пов'язані з досягненням певних властивостей процедурної і фінальної точності в специфічних рухах в умовах просторово-часових обмежень, пов'язаних з факторами несподіваності, дефіциту часу і так далі [49; 51; 68].

Можливості людини у реалізації тих чи інших координаційних якостей відповідно до реальних обставин, в яких необхідно або бажано виконання певних дій, нерозривно пов'язані з можливостями її опорно-рухового апарату. Фактично, це – єдиний власний моторний потенціал, якісні характеристики якого визначаються властивостями м'язового апарату (властивості рухової одиниці, м'язів і м'язових синергій), локальними (частинами тіла) та комплексними рухами опорно-рухового апарату, включаючи маніпуляції спортивними предметами, снарядами, тощо [49; 51].

Тут ми наближаємось до питання педагогічної складової процесу формування та розвитку координаційних якостей. У цьому контексті особливу вагу набувають питання оцінки координаційних якостей у зв'язку з механізмами

регулювання рухів, що, в свою чергу, вимагає розробки критеріїв такої оцінки та використання тестового апарату, адекватного завданням проведеної оцінки. За думкою дослідників, для вирішення завдань педагогічного контролю в процесі оцінювання координаційних якостей різних груп досліджуваних, включаючи студентів, цілком доцільно застосовувати набір тестів, згрупованих за проявленими координаційними механізмами [49; 51].

У свою чергу, розвиток певних координаційних механізмів на основі контролю та оцінки стану рухової системи досліджуваних, окремих її систем, пов'язаних із проблемою формування рухових умінь та навичок у педагогічному процесі, включаючи професійну підготовку [2; 7; 16; 21; 26; 49].

Така проблема існує в реальності, і вона пов'язана, передусім, із розробкою ефективних методик навчання фізичної культури, особливо враховуючи те, що методики розвитку рухової координації у студентів різних спеціальностей наразі ще не стали масовими, зважаючи на поточний рівень фізичної підготовки в вищих навчальних закладах [33; 45; 49; 53; 54].

Отже, ключові дослідження в галузі теорії і практики фізичного виховання свідчать, що координаційні якості тривалий час є об'єктом підвищеної уваги фахівців різних дослідницьких центрів, наукових шкіл і галузей знань. Це обумовлено тим, що багато вітчизняних і закордонних авторів бачать шляхи вирішення нагальних проблем фізичного виховання молодого покоління, спеціальної підготовки майбутніх представників різних професій в вищих навчальних закладах у поглибленому розробленні концепції координаційних якостей. Це дозволить трансформувати наявні знання про закономірності рухової діяльності в інноваційні підходи до вдосконалення фізичних можливостей людини, сучасного фахівця, вимоги до фізичної підготовки якого сьогодні достатньо високі у зв'язку з існуючим суспільним замовленням та популярною моделлю фахівця для різних сфер професійної діяльності [59; 67; 73; 80; 87].

Як теоретичну основу для цього дослідження ми взяли розуміння координаційних якостей як "організації управління руховим апаратом", оскільки

це визначення, як найбільш загальне, включає в себе різноманітність рухових координацій, можливостей їх розвитку та удосконалення в межах фізичної підготовки сучасного здобувача освіти будь-якої спеціалізації в умовах вищої школи [49; 51].

Здається обґрунтованим і адекватним сучасним умовам проведення фізичної підготовки студентів і класифікація координаційних якостей як специфічних і актуальних [49; 68].

На нашу думку, в такому концептуальному підході містяться широкі можливості для конкретизації структури необхідних координаційних якостей щодо їх розвитку у студентів конкретних професій, включаючи майбутніх дизайнерів, відповідно до ключових видів моторики, необхідних для здійснення їх професійної діяльності. Даний підхід нерозривно пов'язаний з педагогічним аспектом розвитку відповідних координаційних якостей на основі оцінки їх реального стану у студентів, розробки та впровадження відповідних методик, з урахуванням професійно значущих рухових вмінь та фізичної та особистісної індивідуальності студентів-дизайнерів [49].

Разом з тим, як показав аналіз літератури з названими проблемами, питання розвитку рухової активності у студентів-дизайнерів відповідно до їх професійної підготовки поки не отримали належного наукового обґрунтування. Відсутні як методологічні основи розвитку координаційних якостей у студентів-дизайнерів, так і методики оцінки стану їх рухової координації, а також методики навчання студентів даної професії відповідним руховим вмінням і навичкам, які вимагаються в її рамках. Існують лише окремі розрізнені роботи щодо вивчення професійних координаційних вмінь і навичок студентів-дизайнерів, модельєрів-конструкторів та студентів деяких інших спеціальностей, опубліковані, головним чином, у збірниках наукових праць закладів вищої освіти, часто недоступних для дослідження [6; 37; 48; 49; 55; 62].

Ця ситуація вимагає поглибленого вивчення вказаних питань з урахуванням наявних теоретичних та практичних досліджень з близьких до цього аспектів, а також аналізу фактичного матеріалу – програми дисципліни

"Фізичне виховання" в системі вищої професійної освіти та стану рухових якостей здобувачів освіти спеціальності «Дизайн».

### **1.3. Аналіз робочої програми дисципліни «Фізичне виховання» і її можливості в розвитку професійних умінь та навичок у майбутніх дизайнерів**

Одним із ключових завдань університету є збереження високого рівня фізичного здоров'я студентів, підтримання їх розумової та фізичної працездатності, а також гармонізація особистості за допомогою розвитку необхідних для життя професійно-прикладних рухових навичок і стимулювання мотивації до зайняття руховою активністю та спортом. [32; 36; 39; 61; 74].

Згідно статті 26. Закону України «Про вищу освіту» одним із основних завдань закладу вищої освіти є: формування особистості шляхом патріотичного, правового, екологічного виховання, утвердження в учасників освітнього процесу моральних цінностей, соціальної активності, громадянської позиції та відповідальності, здорового способу життя, вміння вільно мислити та самоорганізовуватись в сучасних умовах [40].

Для покращення і підвищення показників розвитку виявлених під час дослідження спеціальних умінь та навичок у студентів дизайнерів потрібна спеціальна методика, яка включає в себе фізичні вправи, спрямовані на формування цих здібностей. Однак для розробки такої методики необхідно визначити рівень загальнофізичної підготовленості та здоров'я студентів, щоб правильно і обґрунтовано вибрати засоби і методи цільового педагогічного впливу, підібрати адекватну дозу та обсяг навантаження. Для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів будь яких спеціальностей обов'язковою умовою повинно бути наявність широкого арсеналу фізичних вправ [73; 86; 89; 90; 91; 119].

Необхідно визначити обсяг і інтенсивність занять, а також обсяг фізичного навантаження для студентів відповідно до їх загальнофізичного стану і рівня

здоров'я. Чим більше у людини професійно значущих навичок і вмінь, тим багатший її руховий досвід, тим ширше основа для здобуття і вдосконалення нових дій. Це – необхідна умова успішного володіння обраною професією [50; 92; 95; 99; 102].

Зниження рівня загальнофізичної підготовленості, скорочення рухової активності і, як наслідок, погіршення стану здоров'я молодого покоління сьогодні є найбільш характерними ознаками того, що здоров'я майбутньої нації знаходиться під загрозою. Період навчання в університеті лише додає студентам проблем зі здоров'ям. Спеціальні дослідження вказують на те, що дефіцит рухової активності у молодих осіб (віком від 17 до 25 років) в Україні сягає від 60 до 75% необхідного рівня для підтримки нормального стану здоров'я та фізичної форми. Як наслідок, помітне зниження фізичної працездатності молоді, включаючи період після закінчення університету, та вступу до професійної діяльності. [98; 100; 106; 107; 111].

Значна частина юнаків і дівчат вже зі шкільної партії втрачають інтерес до занять фізичною культурою, а в університеті навіть ті навички фізичної та рухової активності, які вони набули раніше, в школі, помітно втрачаються. Однією з причин цього є зміст програми дисципліни "Фізичне виховання" у системі вищої професійної освіти, кількість і якість занять фізичною підготовкою. Більше того, серед дівчат-студенток часто спостерігається гостре негативне ставлення до занять фізичною культурою [3; 26; 27; 58].

Перший та другий курси в професійному університеті є надзвичайно важливими періодами в житті кожного студента як з соціальної, так і з фізіологічної точки зору. Цей період характеризується новими умовами навчання, великим обсягом і складністю матеріалу, високим рівнем навчального навантаження, що ставить перед організмом студента підвищені вимоги.

Тому в процесі занять в університеті у студентів створюються достатні передумови для розвитку втоми і, як наслідок, включення захисно-приспосувальних реакцій. В цих умовах повноцінні і змістовні заняття з фізичної культури, спрямовані на усунення існуючого дефіциту фізичної та рухової

активності, а також на розвиток професійно значущих рухових якостей здобувачів освіти відповідно до їх спеціалізації, з урахуванням рівня фізичної підготовки і стану здоров'я, можуть кардинально змінити ситуацію [50; 63; 72; 103; 108; 112].

Якщо придивитися до цієї статистики в ретроспективі, то в 1970-х роках студентів спеціальної медичної групи вищих навчальних закладів було максимум 8-10%, через десятиліття їх було вже 20%, а до 1990-го року – 30%. Сьогоднішні показники ще більше пригнічують: частка таких студентів зросла до 35-40%, а разом із підготовчою медичною групою їх кількість становить більше 40-50% від загальної кількості студентів, які навчаються в вищих навчальних закладах України. До цього слід додати різке зменшення протягом останнього десятиліття кількості студентів, які займаються в університетських спортивних секціях, а також зростання чисельності студентів, яким надається академічна відпустка з приводу хвороби [73; 95; 127; 137; 141].

Ця ситуація, безперечно, потребує глибокого аналізу та на його основі позитивних змін в стані фізичної та рухової активності студентства, включаючи розвиток професійно значущих координаційних якостей здобувачів освіти різних спеціальностей [50; 73].

Це, у свою чергу, повинно знайти відображення в координації навчальних програм дисципліни "Фізичне виховання" в системі вищої професійної освіти. Проте при здійсненні такої координації та розробці програм необхідно враховувати рівень здоров'я студентів, щоб адекватно планувати навантаження, обирати види рухової активності і таке інше [49].

Рекомендації щодо організації фізичного виховання у закладах вищої освіти (Лист Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454) [64].

З метою забезпечення належного рівня фізичного виховання у вищих навчальних закладах розглядаються різні базові моделі, що можуть бути використані для вирішення цього завдання (без претензії на вичерпність), або різні комбінації цих форм:

1. Секційна модель: Розвиток широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів з фіксованим розкладом у вільний від навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, що навчаються в першій половині дня).

2. Професійно орієнтована модель: Розроблення комплексних програм з фізичного виховання, спрямованих на особливості майбутніх професій (вчителі, лікарі, офісні працівники, програмісти і т.д.). Студенти можуть відвідувати спортивні секції, військово-прикладні секції або військово-медичну підготовку з загальнофізичною підготовкою.

3. Традиційна модель: Збереження фізичного виховання як обов'язкової дисципліни, за яку виставляються кредити, заліки та включається до розкладу занять. Студентам надається можливість вибирати між груповими та індивідуальними заняттями у спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах тощо.

4. Індивідуальна модель: Призначення кожному студенту куратора з кафедри фізичного виховання або іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з оздоровлення та фізичного розвитку. Куратор рекомендує конкретні види фізичної активності, розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, включаючи участь у спортивних та оздоровчих секціях, гуртках, клубах, лекціях з збереження здоров'я та планування сім'ї. Кілька обов'язкових зустрічей із студентом протягом навчального року сприяють м'якій мотивації до фізичної активності.

Заклади вищої освіти можуть стимулювати активну участь студентів денної форми навчання за допомогою різноманітних мотиваційних заходів: Зокрема:

1. Рейтинг. Врахування ступеня спортивної активності в рейтинговій оцінці досягнень у сферах освіти, науково-дослідницької та інноваційної діяльності учасників освітнього процесу, яке повинно здійснюватися відповідно до положень статті 32 Закону України

2. . Стимул. Визначення умови про здійснення фізкультурно-спортивної активності як обов'язкового чи особливо важливого критерію для визначення можливості студентів брати участь у програмах академічної мобільності та забезпечення доступу до обмежених ресурсів навчального закладу, включаючи можливість знижок при оплаті додаткових освітніх послуг.

3. Змагання. Розширення спектру університетських спортивних змагань на різних рівнях (країна, регіон, місто, заклад вищої освіти, факультет, інститут, студентське містечко тощо) може слугувати додатковим інструментом для стимулювання більшої кількості студентів до систематичної фізичної активності. Зазначені заходи можуть бути підтримані органами студентського самоврядування в різних формах, включаючи надання матеріальних стимулів переможцям.

4. Сертифікати та кваліфікації. Фіксація успіхів студентів у заняттях фізичною культурою та спортом шляхом видачі відповідних сертифікатів про досягнення, а в більш просунутих випадках присвоєння додаткової кваліфікації із записом у додаток до диплома, навіть видача вищим навчальним закладом диплома власного зразка про додаткову фізкультурно-спортивну або прикладну кваліфікацію (тренери та судді аматорських змагань, парамедики тощо) за умови виконання відповідних офіційних вимог з видів спорту.

5. Медійна підтримка може сприяти формуванню культури фізичної активності, позитивного ставлення до власного тіла та сприяти формуванню фізичного здоров'я. Також може використовуватися для реклами успіхів студентів-спортсменів на змаганнях на всіх рівнях.

Проведення секційних занять з фізичного виховання повинно бути враховане в основних видах навчальної діяльності та обліковуватись відповідно до норм навчальної роботи. [64].

Робоча програма з дисципліни "Фізичне виховання" для здобувачів освіти «Бакалавр» базується на концептуальних положеннях, що визнають необхідність виховання особистості з високим рівнем фізичної культури, гармонійної і здатної до самостійного розвитку та фізичного вдосконалення. Згідно з цим, метою

фізичного виховання здобувачів освіти у закладі вищої освіти є формування фізичної культури особистості та розвиток здібностей до цілеспрямованого використання різних засобів фізичної культури та спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності [73; 81].

Серед завдань, сформульованих в рамках програми, разом із загальними завданнями фізичного розвитку особистості та основами фізичної культури, вказана необхідність забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості здобувачів освіти, яка визначає їхню психофізичну готовність до майбутньої професії, а також можливості набуття досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих та професійних цілей [73; 110].

Ці завдання, безумовно, є важливими, і їхню значущість у фізичному вихованні освітян не викликає сумнівів. Відповідно до цього для досягнення вказаних завдань у змісті курсу фізичного виховання у ЗВО програмою передбачено як дидактичну одиницю, яка інтегрує тематику теоретичного, практичного та контрольного практичного матеріалу, професійно-прикладна фізична підготовка освітян. Паралельно з тим, окремі елементи цього напрямку фізичної культури освітян передбачено в теоретичній частині навчального матеріалу курсу, дуже важливою є його практична частина. Вона складається з наступних підрозділів:

а) методично-практичний, який забезпечує операційне оволодіння методами та засобами фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення навчальних, професійних та життєвих цілей особистості;

б) навчально-тренувальний, сприяючи набуттю досвіду творчої практичної діяльності, розвитку самодіяльності в фізичній культурі та спорті для досягнення фізичної вдосконаленості, підвищення рівня функціональних та рухових здібностей, спрямованому на формування якостей та властивостей особистості;

в) контрольний, що визначає диференційований та об'єктивний облік процесу та результатів навчальної діяльності здобувачів освіти [37].

Усі ці розділи програми об'єднує саме професійна спрямованість освітнього процесу в умовах вищого навчального закладу, яка, по суті, виконує зв'язуючу, координуючу та активізуючу функції. У її рамках розвиток та підвищення рівня функціональних та рухових здібностей освітян займає далеко не останнє місце. Тим часом, сам курс професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів освіти охоплює лише вивчення загальних положень професійно-прикладної фізичної підготовки, з урахуванням отримання студентами необхідних знань у сфері обраної професії [66; 76; 110].

Робоча програма дисципліни «Фізичне виховання» складена відповідно до освітньо-професійної програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Дисципліна «Фізичне виховання» викладається на перших двох курсах.

Навчальну програму дисципліни «Фізичне виховання», з урахуванням викладання на двох курсах, поділено на 4 змістових модуля: 1. Фізична підготовка студентів – загальний розвиток рухових якостей; 2. Удосконалення фізичної підготовки в режимі життєдіяльності студентів; 3. Фізична підготовка студентів засобами різних видів спорту; 4. Удосконалення рухових якостей засобами різних видів спорту. Семестри – 1-2-3-4. Обсяг модулів: загальна кількість годин – 360; кількість кредитів ЄКТС – 12. Види навчальних занять: практичні заняття. Форми навчання: денна. Методи навчання: словесний, пояснювально-демонстраційний. Спеціальні методи навчання: круговий, індивідуальний, ігровий, змагальний, варіативний, повторний. Методи контролю: тестовий. Форми підсумкового контролю: залік (1, 2, 3, 4 семестри).

Засоби діагностики успішності навчання: оцінювання успішності за результатами виконання контрольних нормативів. Мова навчання: українська (Додаток Б).

У даному контексті можна зазначити, що зміст професійно-практичного блоку занять у програмі детально не визначений, і аналіз тематики рекомендованих для студентів 1-2 курсів методично-практичних занять свідчить про відсутність вказівок щодо необхідності розвитку навіть базових координаційних здібностей у студентів. Можливість проведення таких занять

можна вбачити лише у формулюваннях, подібних до "методики індивідуального підходу та застосування засобів для спрямованого розвитку окремих фізичних якостей" [37; 119].

Рекомендації для секційних занять з фізичної підготовки для студентів 3-4 курсів вже акцентують увагу на розвитку фізичних якостей, необхідних для професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх спеціалістів. Укладачі програми також вказують на необхідність забезпечення рухової активності студентів, формування навичок індивідуального вдосконалення та корекції функціональних і рухових можливостей, необхідних для їхньої професійної діяльності. Однак відсутні методики та чіткі рекомендації щодо організації та проведення занять, спрямованих на розвиток та вдосконалення базових координаційних здібностей майбутніх фахівців [73; 77].

Однак слід відзначити як недолік програми фізичного виховання студентів ЗВО той факт, що вона не містить такого важливого терміну, як "координаційні здібності", розвиток і вдосконалення яких, як показує аналіз наукової літератури, давно є предметом дослідження і обговорення серед фахівців.

Здається, що це поняття, враховуючи сучасний стан фізичної підготовки українських студентів, має бути включене до програми "Фізичне виховання", а також повинно бути розповсюджене серед викладачів ЗВО і самих студентів. Також необхідно розробити відповідні методики розвитку базових і професійно важливих координаційних здібностей студентів на заняттях з фізичної культури в університеті. Це підвищить значущість розуміння та практичного розвитку координаційних здібностей студентів у такому сприятливому для цього віці, включаючи професійно важливі аспекти [37].

До недоліків, на які треба звернути увагу у складанні робочої програми "Фізичне виховання", також відноситься існуюча динаміка в розміщенні годин у курсі фізичного виховання у ЗВО. Всі підрозділи програми – теоретичний, методично-практичний, навчально-тренувальний і контрольний – мають значні скорочення від курсу до курсу. Варто зважити, чому показники розвитку координаційних здібностей студентів-дизайнерів на практиці також мають

негативну динаміку з року на рік і від курсу до курсу. У зв'язку з цим можна зрозуміти, що мало ймовірно говорити про те, що завдання, сформульовані в програмі фізичного виховання, будуть реально виконані до кінця навчання студентів у ЗВО. Це, у свою чергу, є серйозною проблемою в професійній підготовці майбутніх спеціалістів-дизайнерів, для яких розвиток зазначених координаційних здібностей є основою для їхньої професійної діяльності. Значущість цієї проблематики для сучасного ЗВО є очевидною.

### **Висновки до першого розділу**

1. Дослідження спеціальних умінь та навичок у майбутніх дизайнерів як об'єкту наукової уваги вчених, залишається актуальним протягом багатьох років. Це пов'язано з тим, що саме у розвитку базових і спеціальних координаційних здібностей, включаючи професійно важливі, багато вітчизняних і зарубіжних авторів бачать шляхи вирішення актуальних проблем фізичного виховання молодого покоління і спеціальної підготовки майбутніх фахівців різних професій у закладах вищої освіти.

2. Як теоретичну основу для цього дослідження було обрано розуміння "формування спеціальних умінь та навичок" як "організація управління руховим апаратом". Це визначення включає в себе всю різноманітність рухових координацій та можливостей їх розвитку і вдосконалення в межах фізичної підготовки сучасного студента будь-якої спеціалізації в умовах вищих навчальних закладів.

Виділення та класифікація координаційних здібностей як специфічних і актуальних здається обґрунтованим та адекватним сучасним умовам здійснення фізичної підготовки студентів. В цьому концептуальному підході міститься широкий спектр можливостей для конкретизації структури необхідних координаційних здібностей у студентів різних професій, включаючи майбутніх дизайнерів, згідно з ключовими видами рухів, необхідними для здійснення їхньої професійної діяльності [49].

Такий підхід тісно пов'язаний із педагогічним аспектом розвитку відповідних координаційних здібностей, що ґрунтується на оцінці реального стану студентів. Він включає в себе розробку та впровадження відповідних методик, з урахуванням професійно важливих рухових навичок та фізичної особистісної індивідуальності студентів-дизайнерів.

Проте, як показав аналіз наукових досліджень у зазначених питаннях, на сьогодні фактично відсутні роботи, які б були предметно присвячені питанням розвитку рухової активності у студентів-дизайнерів відповідно до потреб їх професійної підготовки у ЗВО. Поки що не розроблені жодні методики оцінки стану їх рухової координації або методи навчання студентів цієї спеціальності необхідними руховими вміннями та навичками. Існують лише окремі роботи з вивчення професійних координаційних вмінь і навичок студентів-дизайнерів і студентів інших спеціальностей, які в основному публікуються в збірниках наукових праць закладів вищої освіти, часто недоступних для дослідження.

3. Ця ситуація вимагає глибокого вивчення зазначених питань з урахуванням наявних теоретичних і практичних досліджень, пов'язаних з аналогічними аспектами, а також аналізу фактичного матеріалу - робочої програми дисципліни "Фізичне виховання" у системі вищої професійної освіти та стану рухових здібностей студентів-дизайнерів. З цих позицій актуальним є можливість коригування діючої програми з фізичного виховання, зокрема розділу професійно-прикладна фізична культура, та внесення доповнень до її варіативної частини з метою розвитку спеціальних умінь та навичок у студентів, які навчаються за спеціальністю "Дизайн".

У робочій програмі з дисципліни "Фізичне виховання" відсутня сама концепція "спеціальні уміння та навички", відсутні рекомендації і, що ще важливіше, методи проведення практичних занять, спрямованих на розвиток базових і професійно важливих навичок студентів, які перебувають у віці, коли це є дуже сприятливим.

Наведене повністю стосується майбутніх дизайнерів, специфіка майбутньої професії яких полягає в тому, що без сформованих конкретних

координаційних навичок вони мало ймовірно зможуть реалізувати себе у своїй професії. Це ставить перед викладачами фізичного виховання в професійних ЗВО завдання розробки методик, спрямованих на вирішення існуючої освітньої прогалини.

Результати дослідження, які представлені в даному розділі, викладено в наукових публікаціях автора [34; 115; 117; 121; 122; 123]

## РОЗДІЛ 2

### ОБГРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ДИЗАЙНЕРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### 2.1. Методи та організація дослідження

##### 2.1.1. Методи дослідження

Вирішення поставлених завдань здійснювалося за допомогою наступних методів дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення відомостей наукової та методичної літератури.
2. Педагогічні методи дослідження (педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, педагогічні контрольні випробування (тести – тестування спеціальних умінь та навичок, професійне тестування, (професіограма), спортивно-педагогічне тестування), хронометраж).
3. Соціологічні методи дослідження (анкетування, опитування).
4. Медико-біологічні методи дослідження (визначення антропометричних даних, функціонального стану студенток).
5. Визначення кількісних показників здоров'я.
6. Визначення рухової активності.
7. Визначення фізичної працездатності.
8. Методи психодіагностики.
9. Методи математичної статистики.

#### 1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури

Аналіз наукової та методичної літератури включає вивчення літератури з фізичної культури та спорту, стану здоров'я студентської молоді, проблем рівня фізичної підготовки студентів у вищих навчальних закладах, а також наукових досліджень з теоретичних аспектів розвитку координаційних здібностей,

включаючи професійно важливі, і можливостей їх практичного розвитку в рамках загальнофізичної підготовки студентів, літератури з теорії і методики фізичної культури, педагогіки, психології, анатомії, фізіології та математичної статистики [50; 51].

При виборі методик дослідження ми виходили з того, що стан здоров'я та загальнофізична підготовка студентів-дизайнерів, а також рівень розвитку їх спеціальних умінь та навичок, включаючи професійно важливі, тісно пов'язані і взаємозумовлені. Відповідно до цього були обрані тести та методи дослідження показників, що дозволяють оцінити рівень розвитку студентів у зазначених аспектах. Крім того, були враховані особливості фізіологічного розвитку дівчат віком від 17 до 22 років, а також вимоги до їх професійно важливих рухових здібностей як майбутніх дизайнерів [35; 39; 51; 73; 98].

## **2. Соціологічні методи дослідження**

Соціологічний підхід передбачає отримання первинних соціологічних даних через письмові реакції учасників на стандартизований перелік запитань опитувальника. Цей метод є ефективним, вірогідним та економічно зручним засобом збору інформації щодо об'єкта та предмета дослідження. [73; 98].

Провели анкетне опитування 200 здобувачів освіти 1-4 курсів Київського національного університету технологій та дизайну, які відносяться до основної медичної групи.

В опитувальник «Індивідуальна карта дослідження розвитку фізичної культури і спорту серед студентів-дизайнерів» » (Додаток В) були включені додаткові розділи, пов'язані з метою розвитку різних форм занять фізичними вправами.

У першому розділі опитувальника подані особисті дані студентів-дизайнерів (прізвище, курс, факультет); у другому розділі – дані про спортивні вподобання, регулярність занять фізичними вправами, участь у змаганнях, складання навчальних нормативів та ін.; у третьому розділі розглядалися питання, які стосувалися здорового способу життя та місця регулярних занять

фізичними вправами (мотивація студентів до активних занять фізичною культурою і спортом; виявлення причин, які заохочують студентів займатися фізичними вправами та ін.); вивчалось самовизначення студентами стану свого здоров'я; інформація про наявні захворювання та фізичну активність (Додаток В).

### 3. Педагогічні методи дослідження

#### *Педагогічні спостереження*

Протягом усього періоду дослідження використовувався метод педагогічного спостереження, об'єктом якого були студенти-дизайнери, вивчалось їх ставлення до фізичних навантажень і самопочуття під час фізичних навантажень, до і після закінчення занять.

Під час констатувального та формувального дослідження були використані різні види педагогічних спостережень: **пряме** (за типом зв'язку дослідника з об'єктом спостереження), у зв'язку з тим, що вивчався організаційно-педагогічний процес безпосередньо в ході його реалізації; **відкрите** (з позиції спостереження), оскільки дослідження відбувалося в умовах свідомого факту присутності сторонніх осіб; **перерване** (дискретне, за ознакою часу), використовувалося з урахуванням особливостей побудови навчального процесу на етапі підвищення фізичної підготовленості; **суцільне** (за ступенем охоплення явищ), оскільки дозволило охопити практично всі процеси стосовно фізичного стану; пошукове (у зв'язку зі стратегією дослідження), яке допомогло сформулювати загальну проблему дослідження [58].

#### *Педагогічний експеримент*

Проведення педагогічного експерименту, як невід'ємного інструменту для наукового вивчення, вимагало чіткості у плануванні, послідовності при впровадженні нових умов, усунення побічних впливів та визначення якісних і кількісних змін, що відбуваються. [110].

Всі аспекти педагогічного експерименту нашого дослідження спрямувалися на визначення ефективності методики формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання.

Під час констатувального педагогічного експерименту вивчалися:

- стан фізичного розвитку, фізичної працездатності, фізичної підготовленості студентів-дизайнерів;
- вихідний обсяг рухової активності та морфофункціональний стан студентів-дизайнерів;
- рівень соматичного здоров'я студентів-дизайнерів, які нерегулярно займаються фізичними вправами та спортом;
- рівень психічного стану студентів-дизайнерів [125; 126].

За результатами констатувального експерименту була розроблена авторська методика формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання.

Під час формувального експерименту досліджувалися:

- методика формування спеціальних умінь та навичок і професійних якостей студенток-дизайнерів засобами фізичної культури й експериментальним шляхом оцінювалася її ефективність.

*Метод педагогічних контрольних випробувань* (тести – тестування спеціальних умінь та навичок, професійне тестування (професіограма), спортивно-педагогічне тестування, хронометраж.

Тестування було спрямовано на визначення рівня розвитку спеціальних умінь та навичок і професійних якостей у студенток 1-4 курсів КНУТД, які навчаються за спеціальністю 022 "Дизайн".

Рівень розвитку спеціальних умінь та навичок оцінювався за кінестетичними, реагуючими і орієнтаційними здібностями, а також здатністю до збереження рівноваги. Рівень розвитку професійних якостей оцінювався за системою тестів, спеціально розроблених для студентів-дизайнерів з урахуванням їх подальшої професійної діяльності. Також проводилися оцінки швидкісних, швидкісно-силових здібностей та фізичної витривалості студентів.

Для проведення попередньої оцінки та поточного контролю рівня розвитку спеціальних умінь та навичок у студентів-дизайнерів ми використовували комплексну програму тестування, яка дозволяла оцінити рівень розвитку основних видів координаційних якостей у студентів 1-4 курсів.

Для оцінки рівня розвитку кінестетичної координаційної здібності були використані наступні тести:

- точність відтворення заданої сили (точність відтворення силових параметрів руху);
- точність відтворення заданої амплітуди руху (точність відтворення просторових параметрів руху за допомогою кінематометра М. І. Жуковського);
- стрибки з лавки на точність приземлення.

Для оцінки реагуючої здібності використовувалися такі тести:

- тест "ловля палиці";
- тест для визначення реакції на рухомий об'єкт (комп'ютерна програма "Прогноз", розроблена Інститутом фізіології ім. А. А. Богомольця АН України, м. Київ);
- тест на швидкість зорово-моторних реакцій (комп'ютерна програма "Прогноз", розроблена Інститутом фізіології ім. А. А. Богомольця АН України, м. Київ);
- тест "Кидок-реакція".

Для оцінки здатності до збереження рівноваги були використані наступні тести:

- проба Ромберга, поза "Лелеки" (статична рівновага);
- балансування на гімнастичній лавці (динамічна рівновага).

Для оцінки здатності до орієнтації в просторі використовувалися такі тести:

- тест "Лабіринт" (виконання дрібних, точних рухів у обмеженому просторі протягом певного часу);
- тест "Попадання в ціль";
- Дріблінг.

Для комплексної оцінки орієнтаційної здібності були використані такі тести:

- тест на швидкість оперативного мислення ("Кубики Косса");
- комплексний координаційний тест, спрямований на виконання точних, різнокерованих швидко-силових рухів протягом певного часу (комп'ютерна програма "Прогноз", розроблена Інститутом фізіології ім. А. А. Богомольця АН України, м. Київ).

Для оцінки професійно важливих якостей студентів-дизайнерів ми використовували наступні тести:

- тест пошуку чисел;
- тест на обсяг механічної пам'яті (Кількість фігур чоловічків).

У ході проведення констатуючого експерименту в 2020 році спільно з провідними фахівцями кафедри мультимедійного дизайну КНУТД були розроблені наступні професійні тести:

- оцінка успішності у предметах "Живопис" і "Композиція";
- збірка пазлів на час;
- художній тест;
- рисунок на швидкість.

Зазначені тести були перевірені на надійність за допомогою методу тест-ретест (коефіцієнт надійності = 0,88).

Опис тестів, що використовувалися для оцінки базових та професійно значущих координаційних якостей студентів-дизайнерів, а також їхніх швидкісних здібностей та фізичної витривалості, подається нижче.

#### *Кінестетична здібність.*

Кінестетичні здібності студентів-дизайнерів оцінювалися за допомогою наступних тестів:

- 1) Точність відтворення заданої сили визначалася за допомогою ручного динамометра.

Схема тестування: спочатку визначалася величина максимальної сили у досліджуваного, потім йому пропонувалося виконати зусилля, рівне 50% від

максимального, яке повторювалося три рази для запам'ятовування еталону. Потім досліджуваний три рази відтворював задану величину сили без зорового контролю. Точність відтворення сили визначалася величиною відхилення (у кілограмах) від заданого еталону без врахування знаку помилки. Далі обчислювалася середня величина відхилення з трьох спроб.

2) Акуратність відтворення визначеної амплітуди руху верхніх кінцівок вимірювалася з використанням кінематометра М. І. Жуковського [73].

Схема тестування: досліджуваний виконував тричі рух рукою до обмежувача, розташованого експериментатором під кутом 45 градусів, запам'ятовував еталон і повертав руку в початкове положення. Після видалення обмежувача досліджуваний тричі відтворював задану амплітуду рухів без зорового контролю. Акуратність відтворення оцінювалася величиною відхилення від заданого еталону. Далі обчислювалася середня величина відхилення з трьох спроб, без врахування знаку помилки.

3) Перевірка точності приземлення при стрибках з лавки. Цей тест оцінює здатність до комплексної диференціації просторових та силових параметрів руху.

Схема тестування: досліджуваний стоїть на гімнастичній лавці висотою 30 см. На підлозі на відстані 1 метра від лавки маркером позначено лінію. Після стрибка вниз, досліджуваний повинен приземлитися п'ятками точно за цією лінією. Результатом тестування є відстань від п'яток до лінії, на основі чого обчислюється середнє відхилення з двох допустимих спроб.

#### *Реагуюча спроможність.*

Реагуючу спроможність оцінювали за допомогою наступних тестів [49].

1) Тест на визначення реакції на рухливий об'єкт.

Для проведення цього тесту використовувалася комп'ютерна програма "Прогноз", розроблена Інститутом фізіології імені А. А. Богомольця АН України в місті Києві.

## 2) Тест на швидкість зорово-моторної реакції (простий та складний).

Для проведення цього тесту також використовувалася комп'ютерна програма "Прогноз", розроблена Інститутом фізіології імені А. А. Богомольця АН України. Тест може включати в себе різні завдання, що вимагають відповіді на рухливі об'єкти чи подразники на екрані комп'ютера. Вимірюється швидкість та точність реакції.

## 3) Тест "Кидок-реакція".

Схема тестування: на підлозі малюються 5 кіл діаметром 80 см на відстані 50-70 см одне від одного. Кола чітко нумеруються від 1 до 5, але не в послідовності. Досліджуваний стоїть на відстані 5 метрів, спиною до них, тримаючи в руках волейбольний м'яч. Як тільки експериментатор називає цифру, досліджуваний обертається і кидає м'яч у коло з названим номером. Результатом тестування є час від називання цифри до дотику м'яча підлоги в межах кола. Якщо досліджуваний не потрапляє в коло м'ячем або кидає в протилежному напрямку, то вправу слід повторити. Надається одна пробна і одна зарахована спроба.

## 4) Тест "Ловля палиці".

Схема тестування: металевий валик фіксується на магнітному тримачі. З пульта управління вимикається електромагнітний тримач, запускається мілісекундомер і валик падає вниз. При фіксації в руці падаючого валика замикатиметься контакт, розташований на валику, і мілісекундомер зупиняється. Виконується 5 підходів, береться середній результат.

### *Здатність до збереження рівноваги.*

Для оцінки спроможності до збереження рівноваги були використані такі тести [73].

#### 1) Проба Ромберга, поза "Лелеки" (статична рівновага).

Процедура тестування включає в себе вимогу до досліджуваного утримувати баланс на одній нозі, при цьому інша нога зігнута в коліні так, що п'ятка дотикається до колінного суглоба опорної ноги. Руки повинні бути

випрягнуті вперед, а очі закриті. Визначається час, протягом якого відбувається утримання стабільної позиції.

## 2) Балансування на гімнастичній лавці.

Схема тестування: досліджуваному запропоновано пройти по гімнастичній лавці (довжина 4 м, висота 30 см, ширина 25 см), тримаючи руки в сторони, з максимальною швидкістю. Відлік часу починається з постановки ноги на лавку і закінчується після спуску з лавки. Завдання виконується три рази, і для результату тестування береться середній результат.

## *Здатність орієнтуватися в просторі.*

Для оцінки спроможності до орієнтації в просторі були використані наступні тести:

### 1) Тест "Лабіринт".

Процедура тестування включає в себе використання аркуша паперу із намальованим лабіринтом, де досліджуваному пропонується вести ручкою лінію вздовж центрального шляху від точки початку до точки завершення. Для оцінки результатів реєструється час і точність виконання завдання. При оцінці точності фіксуються відхилення лінії, проведеної досліджуваним (виміряні в міліметрах в трьох точках від центру білого лабіринту), і за найбільшим відхиленням розраховується середній показник. Загальний результат обчислюється за визначеною формулою.

$$A = T \cdot K$$

де T - час виконання завдання (сек), K - відхилення від середини лабіринту (мм).

### 2) Тест "Дриблінг" (набивання м'яча).

Схема тестування: досліджуваний виконує "Дриблінг" баскетбольним м'ячем однією рукою. Фіксується кількість виконаних ударів протягом 15 секунд.

### 3) Тест "Попадання в ціль".

Цей тест комплексно оцінює спроможність до орієнтації в просторі і диференціації просторових параметрів руху.

Схема тестування: досліджуваний виконує кидки баскетбольного м'яча в обруч діаметром 1 метр будь-яким, зручним для нього способом. Обруч розташований горизонтально на підлозі, відстань від лінії до обруча - 5 метрів. Фіксується кількість попадань з 10 спроб.

Для комплексної оцінки спроможності орієнтуватися в просторі використовувалися такі методи [49; 73].

1) Тест на швидкість оперативного мислення (тест "Кубики Косса". Під час проведення цього тесту вивчалася конструктивна практика, а саме здатність досліджуваного реалізовувати конструктивні рішення, переміщуючи об'єкти в просторі руками. Взято 9 кубиків, сторони яких мають наступні кольори: дві сторони червоні, дві білі, дві червоно-білі з проляганням межі кольору по діагоналі. Схема тестування полягала в тому, що досліднику пропонувалося за спеціальними малюнками скласти певні орнаменти з кубиків: перші шість - з чотирьох кубиків, інші - з дев'яти. За швидкість виконання кожного орнаменту нараховувалася певна кількість балів, після чого обчислювалася загальна кількість балів.

2) Комплексний координаційний тест, спрямований на виконання точних, різнонаправлених швидко-силових рухів на час (комп'ютерна програма "Прогноз", розроблена Інститутом фізіології ім. А. А. Богомольця НАН України, м. Київ).

### *Професійно значущі здібності.*

Для оцінки професійно значущих здібностей студентів-дизайнерів використовувалися такі тести:

1) Тест на пошук чисел, рекомендований для визначення розподілу уваги у досліджуваних. Схема тестування полягала в наступному: досліджуваному пропонувалася таблиця з 25 клітинами, на якій у випадковому порядку були нанесені числа від 1 до 40 (15 чисел були пропущені). Можна було

використовувати індивідуальні бланки розміром 7x7 см та таблиці з числами від 1 до 70 і т. д. Дослідник повинен був записати на контрольному аркуші числа, яких не було на бланку, при цьому пропуск відсутнього числа вважався помилкою. Час роботи з бланком "1-40" становив 1,5 хвилини, з бланками "1-70" - 4 хвилини. Результати оцінювалися за таблицею.

2) Тест на обсяг механічної пам'яті (Кількість чоловічків"). Схема тестування включала в себе показ 9 малюнків, і протягом 25 секунд досліджуваний повинен був якнайкраще запам'ятати їх. Потім досліджуваний повинен був знайти аналогічних "чоловічків" серед 21 малюнка. Рахунок проводився за кількістю правильно визнаних фігур.

3) Оцінка успішності. Для оцінки успішності використовувався журнал обліку рейтингу успішності з дисциплін "Живопис" і "Малюнок". Об'єктом оцінки були студентські роботи, виконані до педагогічного експерименту і після нього, під час зимової сесії. Тема малюнків для всіх досліджуваних була однаковою. Успішність оцінювалася за 5-бальною системою. При виставленні оцінок за живопис враховувалися такі моменти: дотримання об'єму, плановості, виконання деталей пензлем. При виставленні оцінок за малюнок враховувалася вміння будувати об'єкти, вміння моделювати об'єм і якість штрихування.

4) Збірка пазлів на час (методика розроблена спільно з викладачами кафедри мультимедійного дизайну). Дослідникам пропонувалось скласти малюнок із 56 частинок (пазлів) протягом певного часу, який вимірювався секундоміром. Секундомір включався в момент, коли дослідник брав малюнок у руки для перегляду, і вимикався в момент постановки останньої частинки на місце. Розмір малюнка був 20x30 сантиметрів і був стандартним для всіх дослідників.

5) Мистецький тест. Тестування проводилося під час навчального заняття з дисципліни "Живопис". Всім студентам була запропонована тема рисунка, який потрібно було виконати. Час на виконання був обмежений у межах навчального заняття. Роботи оцінювалися (експертна оцінка) за 100-бальною системою трьома викладачами кафедри мультимедійного дизайну КНУТД.

б) Малюнок на швидкість. Студенткам показувався малюнок на стандартному аркуші формату А4, виконаний олівцем, протягом 30 секунд. На малюнку було зображено 10 схематичних об'єктів (будинок, дерева, сходи, вікно і т. д.). Потім малюнок прибирали, і вони повинні були відтворити з пам'яті з максимальною точністю всі 10 зображень, розміщуючи їх на стандартному аркуші такого ж формату. З урахуванням часу відтворення малюнків (у секундах) і точності відтворення об'єктів за 10-бальною системою (чим менше відхилень від зразка, тим менший бал, тим кращий результат). Час вимірювався секундоміром. Точність відтворення малюнка оцінювалася за правильністю розміщення елементів і за точністю виконання деталей малюнка. Роботи оцінювалися трьома викладачами кафедри мультимедійного дизайну КНУТД (експертна оцінка).

Спортивно-педагогічне тестування включало контрольні вправи, які широко застосовуються в навчальному процесі з фізичного виховання. Вибрані контрольні випробування забезпечили всебічний аналіз показників фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності «Дизайн».

У систему контролю входили спеціальні тести, які дозволяли отримувати інформацію про зміни, що відбувалися з фізичною підготовленістю студентів-дизайнерів в основному педагогічному експерименті. Систему контролю складала наступні 6 тестів:

- швидкість (біг на 100 м);
- витривалість (біг на 2000 м);
- швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця);
- силова витривалість (вис на зігнутих руках);
- спритність (човниковий біг 4 x 9 м);
- гнучкість (нахил тулуба вперед).

Для виявлення специфіки діяльності сучасного дизайнера, а також оцінки рухового та психомоторного компонентів професійної діяльності дизайнера складалася професіограма - документальний опис соціально-економічних, виробничо-технічних, санітарно-гігієнічних, психологічних, рухових

особливостей професії. При складанні професіограми враховувалися такі фактори: вид діяльності (конкретні дії, цілі, завдання); час, витрачений на виконання певних трудових функцій; характер рухів; ступінь втомлюваності.

Хронометраж занять зводився до реєстрації таких компонентів навантаження: загальний термін тренування; тривалість застосованих засобів; тривалість інтервалів, відпочинок; кількість повторів, поєднань, цілих комбінацій та їх частин. Студентам-дизайнерам повідомлялося про обсяги виконаної роботи, у зв'язку з чим проводилася корекція тренувальних навантажень.

#### **4. Медико-біологічні методи дослідження**

Морфофункціональний стан студентів-дизайнерів встановлювався за традиційною методикою Т. Ю. Круцевич [58]. Досліджувалися такі антропометричні показники: довжина (см) і маса тіла (кг), обвід грудної клітки в паузі (ОГК, см). Антропометричні обстеження обводу стегна (см) та обводу гомілки (см) проводилися за класичною методикою В. М. Сергієнко [104].

Показники серцево-судинної системи: частота серцевих скорочень (ЧСС, уд./хв), артеріальний тиск крові (систоличний і діастолічний, мм.рт.ст) – визначалися за методом Короткова.

Показник стану дихальної системи (життєва ємність легень (ЖЄЛ, мл)) розраховувався за допомогою запатентованої комп'ютерної програми А. І. Бурханова.

#### **5. Визначення кількісних показників здоров'я**

Рівень здоров'я студентів-дизайнерів визначався нами за методикою Г. Л. Апанасенка, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєва [2].

Кількісне оцінювання фізичного здоров'я студенток базувалося на показниках їх морфофункціонального стану та дихальної системи, визначенні ступеня стійкості організму.

Таблиця 2.1

**Комплексне оцінювання рівня здоров'я здобувачів освіти  
(за Г. Л. Апанасенком)**

Показники	Рівні здоров'я				
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
Маса тіла (кг) : зріст(м)	16,9 і менше (2 бали)	17,0–18,0 (1 бал)	18,1–23,8 (0 балів)	23,9–26,0 (1 бал)	26,1 і більше (2 бали)
ЖЄЛ (мл) : маса тіла (кг)	40 і менше (1 бал)	41–45 (0 балів)	46–50 (1 бал)	51–55 (2 бали)	56 і більше (3 бали)
ДМК (кг) x100 : маса тіла (кг)	40 і менше (1 бал)	41–50 (0 балів)	51–55 (1 бал)	56–60 (2 бали)	61 і більше (3 бали)
ЧСС х АТ(сист) : 100	111 і більше (2 бали)	95–110 (1 бал)	85–94 (0 балів)	70–84 (3 бали)	69 і менше (5 балів)
Час (хв.) віднов. ЧСС після 20 присідань за 30 сек.	3 і більше (2 бали)	2–3 (1 бал)	1,30–1,59 (3 бали)	1,0–1,29 (5 балів)	0,59 і менше (7 балів)
Загальне оцінювання рівня здоров'я	3 і менше балів	4–6 балів	7–11 балів	12–15 балів	16–18 балів

*Примітки:* безпечному рівню здоров'я відповідає 9 і більше балів

(тобто середній рівень здоров'я і вище).

В нашому дослідженні використані такі антропометричні індекси:

- **індекс ваги-зросту (В-З)** визначався за формулою:

$B-Z = \text{маса тіла (кг)} : \text{довжина тіла (см)}$

(2.1)

- **індекс зросту-ваги (З-В)** визначався за формулою:

$Z-B = \text{довжина тіла (см)} - 100 = \text{маса тіла (кг)}$

(2.2)

- **життєвий індекс (ЖІ)** визначався за формулою:

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

(2.3)

- **індекс пропорційності розвитку грудної клітки (ІІ)** визначався за формулою:

$ІІ = \text{обвід грудної клітки (см)} - 0,5 \text{ довжина тіла (см)}$

(2.4)

- **силовий індекс (СІ)** визначався за формулою:

$СІ = \text{сила кисті (кг)} : \text{загальна маса тіла (кг)} \times 100 \%$

(2.5)

- **критерій резерву та економізації (індекс Робінсона) функції серцево-судинної системи** розраховувався за формулою:

$КРЕ = ЧСС_{\text{спок.}} - 1 \times АТ_{\text{сист}} : 100 \text{ у. о.},$  (2.6)

де  $ЧСС_{\text{спок.}}$  – частота серцевих скорочень у спокої, уд/хв.;

$АТ_{\text{сист.}}$  – систолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст.

- **показник процесу відновлення після навантаження** за індексом Руф'є, який визначався за формулою:

$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$  (2.7)

- **показник міцності статури (ПМС)** визначався за формулою:

$ПМС = \text{довжина тіла (см)} - (\text{маса тіла (кг)} + \text{об'єм грудної клітки (см)})$

(2.8)

## 6. Визначення рухової активності

За методикою О. С. Куца [63] проводилося визначення рівня фізичної активності студенток, що ґрунтується на тижневому хронометражі з подальшим класифікуванням всіх видів рухів (див. Додаток Д). Розраховували загальний та фізкультурно-оздоровчий рівні рухової активності за визначеною формулою:

$$ІРА (т) = \frac{(\sum ІРА + \sum ФОРА)}{\sum T_{(m)} - \sum C} \times 100\%$$

(2.9)

де ІРА (т) – індекс рухової активності за тиждень;

$\sum ІРА$  – сума часу, витрачена на побутові рухи (хв);

$\sum ФОРА$  – сума часу, витрачена на заняття фізкультурно-оздоровчими вправами;

$\sum T(t)$  – сума часу доби за тиждень;

$\sum C$  – сума часу сну.

## 7. Визначення фізичної працездатності

У наших дослідженнях для розрахунку показників фізичної працездатності студентів-дизайнерів використовувався індекс Гарвардського степ-тесту в модернізації Л. В. Волкова [27]. Дослідження проводилося в лабораторії при температурі 18-22 С<sup>0</sup> ( у зоні комфорту), в другій половині дня, через 60-90 хвилин після занять, в умовах, що виключали негативні емоції. При фізичному навантаженні методом пульсометрії визначалася ЧСС, а фізична працездатність – за формулою:

$$ІГСТ = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2}$$

(2.10)

де  $(f_1 + f_2 + f_3)$  – сума пульсу за перші 30 с кожної хвилини (2-ої, 3-ої і 4-ої хвилини) відновлюваного періоду. Величина “100” необхідна для вираження

індексу Гарвардського степ-тесту в цілих числах, а число “2” – для переводу суми пульсу за 30 с проміжку часу в кількість ударів за хвилину. Техніка виконання вимірювання фізичної працездатності досить відома, тільки висота сходинки підбиралася в залежності від рівня фізичної підготовленості студентів-дизайнерів (у нашому випадку вона була висотою 40 см).

## 8. Методи психодіагностики студенток

Для збору даних про суб’єктивні переживання студентів-дизайнерів ми використовували метод опитування, де оцінювання різноманітних переживань подане у вигляді розгорнутого твердження або питання, на які потрібно було дати відповідь “так” чи “ні”. Як метод оцінювання психічного стану студента нами використовувався опитувальник Г. Айзенка (Додаток Є). Анкета надавала можливість оцінити рівень тривожності, фрустрації та ригідності. У цьому контексті визначалися такі аспекти: **тривожність**, розглядана як нахил особи до переживань, тривоги (характеризується низьким рівнем виникнення реакції тривоги); **фрустрація**, яка представляє собою психічний стан, що виникає внаслідок реальної або уявної перешкоди (перешкоджає досягненню мети); **агресія**, розглядана як підвищена психічна активність та прагнення до лідерства за допомогою застосування сили стосовно інших людей; **ригідність**, як ускладнення в зміні задуманої суб’єктом діяльності в умовах, що об’єктивно потребують перебудови.

Кожній студентці запропоновано анкету з 40 питань. До неї додавалася інструкція із заповнення.

Методика підрахунку: напроти кожного твердження стоять цифри – 2, 1, 0. Якщо твердження підходить студентці, вона ставить цифру 2, якщо не зовсім підходить – цифру 1, якщо не підходить – цифру 0: шкала тривожності (1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37); шкала фрустрації (2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38); шкала агресії (3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39); шкала ригідності (4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40). При обробці результатів підраховується кількість відповідей 1

і 2, що збігається з ключем: за відповідь 2 нараховується 2 бали, за відповідь 1 – 1 бал. Потім відповіді за кожною шкалою додаються. У результаті визначається середній бал.

## 9. Методи математичної статистики

Зібраний матеріал був підданий обробці за допомогою традиційних методів математичної статистики, що широко застосовуються у медико-біологічних дослідженнях [74], а також у галузі фізичного виховання та спорту. Для оцінки представництва вибірок було проведено групування первинних даних та визначено середнє квадратичне відхилення та дисперсію цих показників.

Для перевірки гіпотези використовували два критерії: Колмогорова-Смірнова (з поправкою Лілієфорса) та Шапіро-Уїлкі. Під час констатувального експерименту при обробці експериментальних даних використовували критерій Колмогорова-Смірнова ( $n = 200$  студенток), під час формувального експерименту дані перевірялися критерієм Шапіро-Уїлкі ( $n = 60$  студенток). Для перевірки гіпотези про нормальний розподіл показників та можливості застосування стандартних методів статистики використовувався критерій Шапіро-Уїлкі.

З метою статистичної перевірки гіпотези про ймовірність різниць для зв'язаних і незв'язаних вибірок використовувався критерій Стьюдента ( $t$ ). Під час оцінки достовірності за основу брався 5%-ний рівень статистичної значущості ( $p$ ).

Отриманий матеріал був опрацьований пакетом прикладних програм “Statistics” (Stat Soft, США) на комп'ютерній техніці IBM PC з мікропроцесором Pentium MMX та використанням сертифікованого програмного забезпечення.

### 2.1.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі кафедри фізичного виховання та здоров'я та кафедри мультимедійного дизайну Київського національного університету технологій та дизайну (КНУТД) в період з листопада 2019 р. по вересень 2023 р., у чотири етапи.

На першому етапі (листопад 2019 року – липень 2020 року) був проведений аналіз науково-методичної літератури щодо проблеми спеціальних умінь та навичок дизайнерів, здійснений відбір комплексу тестів для визначення рівня розвитку базових умінь та навичок і професійних якостей студентів-дизайнерів, які навчаються на факультеті «Дизайну» у КНУТД. На цьому ж етапі розроблялися тести і здійснювалася їх перевірка на надійність за методом тест-ретест; вивчався фізичний стан студентів-дизайнерів КНУТД. У дослідженні взяли участь 200 осіб - студенти спеціальності "Дизайн" 1-4 курсів, медичні картки яких були проаналізовані. Були визначені мета, завдання, методи дослідження.

Другий етап дослідження (вересень 2020 року – липень 2021 року) включав в себе підготовку та проведення констатувального експерименту: вивчення особливостей розвитку спеціальних умінь та навичок та виявлення професійно значущих координаційних здібностей у студентів 1-4 курсів КНУТД, які навчаються за спеціальністю "Дизайн", з урахуванням загальнофізичної підготовки студентів (200 осіб). Протягом цього періоду був проведений кореляційний аналіз.

На третьому етапі нашого наукового дослідження (вересень 2021 року – грудень 2022 року) було створено теоретичне обґрунтування методології формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів. Ми здійснили формувальний (педагогічний) експеримент з метою оцінки ефективності впливу розробленої нами методології на формування спеціальних умінь та навичок у майбутніх дизайнерів.

У експерименті взяли участь 60 осіб, які склали дві групи: контрольну – 30 осіб і експериментальну – 30 осіб, всі вони були студентками 1 курсу, які навчалися за спеціальністю 022 "Дизайн".

Контрольна група займалася за загальнонавчальною програмою дисципліни "Фізичне виховання", тоді як експериментальна група використовувала розроблену нами методику у межах варіативної частини програми. У цій варіативній частині включалися блоки тренувань (по 20 хвилин), спрямовані на формування та закріплення професійно значущих умінь та навичок для студентів-дизайнерів.

На основі аналізу результатів констатувального і формувального експерименту були розроблені методичні рекомендації до практичних занять «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-дизайнерів» для студентів спеціальності 022 «Дизайн» з дисципліни «Фізичне виховання».

На четвертому етапі дослідження (грудень 2022 року – вересень 2023 року) була складена професіограма дизайнера. У дослідженні взяли участь професійні дизайнери інтер'єру та середовища, що виконували замовлення на розробку дизайн-проектів ресторану у культурно-розважальному центрі, проекту озеленення ландшафту в парковій зоні (n = 48 осіб).

Проводився аналіз і узагальнення результатів дослідження, уточнення положень і висновків, а також оформлення дисертаційної роботи.

## **2.2. Фізичний стан студентів-дизайнерів в умовах навчання у ЗВО**

### **1. Рухова активність студентів-дизайнерів 1-4 курсів**

За свідченням науковців [8; 52; 97; 106; 111; 124], рухова активність є основою для фізичного стану людини і, зокрема, для успішного розвитку фізичної підготовленості. Аналіз анкетування проводився з позиції порівняння відповідей респондентів (Додаток Д).

На даному етапі дослідження необхідно було знайти підтвердження існуючих у літературних джерелах даних про те, що обсяг рухової активності

позитивно впливає на розумову працездатність [19; 29; 56; 79; 97; 123], критерієм якої є характеристика успішності майбутніх дизайнерів. Для цього за анкетними даними був проведений аналіз успішності майбутніх дизайнерів 1-4 курсів.

Таблиця 2.2

### Динаміка успішності майбутніх дизайнерів 1-4 курсів

(n = 50 на кожному курсі)

Курси	Тільки на “відмінно”	На “добре” і на “відмінно”	На “задовільно” і “добре”	На “Незадовільно”
1	–	48 %	40 %	12 %
2	12 %	50 %	28 %	10 %
3	19 %	54 %	21 %	6 %
4	22 %	53 %	13 %	12 %

Дані таблиці 2.2 свідчать про те, що кількість студентів-дизайнерів, які здали сесію на “відмінно”, збільшується, починаючи з 2-го курсу, від 12 до 22 %, аналогічна тенденція спостерігається у тих, хто навчається на “добре” і на “відмінно”. Значно знижується кількість студентів, які навчаються на “задовільно” і “добре” ( $p < 0,05$ ). Нелогічно, але виявлено до 12 % студентів, які навчаються на “незадовільно”.

За даними дослідження встановлено, що незадовільний стан здоров'я суттєво впливає на фізичну підготовленість студентів. Проведені нами дослідження підтверджують висновки вчених [100; 106; 140; 150; 161; 123].

Як свідчать результати таблиці 2.3, впродовж навчання в університеті спостерігається чітка тенденція збільшення кількості пропущених занять. Особливої уваги вимагають результати дослідження студентів-дизайнерів 3-4 курсів, стан здоров'я яких із кожним наступним курсом погіршується, через що у переважній більшості студенток багато пропущених навчальних днів через хворобу (від 5-14 до 30 днів у 75 % досліджуваних).

Таблиця 2.3

**Залежність кількості пропущених через хворобу  
навчальних днів (n = 50 на кожному курсі)**

Курси	До 3 днів	Від 3 до 10 днів	Від 10 до 20 днів	Від 20 до 30 днів	Більше 30 днів
1	32 %	25 %	22 %	12 %	5 %
2	14 %	45 %	24 %	14 %	10 %
3	9 %	22 %	25 %	25 %	20 %
4	8 %	26 %	26 %	24 %	18 %

Враховуючи позитивний вплив фізкультурно-оздоровчих занять на стан і здоров'я людини [124; 168; 175; 181], ми розробили для студентів дизайнерів першого четвертого курсів анкету, де були поставлені питання вибору студентами виду спорту який їм подобається і якому вони хотіли би приділити свій час; часу і періодичності занять фізичними вправами; визначалася кількість студентів дизайнерів які склали випробування контрольних тестів та нормативів.

Проведення відкритого анкетування дозволило визначити кількість часу який студенти дизайнери першого четвертого курсів приділяють фізкультурно-спортивній активності (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Заняття фізкультурно-оздоровчою активністю  
студентів-дизайнерів 1-4 курсів (n = 50 на кожному курсі)**

Частота занять	Години, %							
	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
	год.	%	год.	%	год.	%	год.	%
Щоденно	6,10	21	5,40	24	0,50	19	0,20	15
Щотижня	6,50	24	2,80	20	0,60	20	0,62	19
Інколи	1,48	29	1,40	29	1,26	27	1,65	29
Не займаюся	–	30	–	30	–	40	–	45

Аналізуючи отримані результати, ми підтверджуємо наявність вираженого зв'язку між регулярними заняттями протягом тижня і загальним часом, що відводиться для занять фізичними вправами.

Значна частина студентів-дизайнерів (до 28 %) займаються фізичними вправами лише епізодично. У годинах середній показник становить на 1-2 курсах 1,35-1,45 години, на 3-4 курсах – до 1,45 години на тиждень. Статистично визначено кількість студентів-дизайнерів, які зовсім не займаються фізичною культурою, що викликає тривогу за стан їхнього здоров'я: на 1-2 курсах – до 30 %, на 3-4 курсах – до 45 %.

Отримана досить цікава інформація про уподобання студентами-дизайнерами видів спорту, якими би вони бажали займатися на академічних заняттях і у вільний час (табл. 2.5). Студентам-дизайнерам була надана можливість обрати декілька видів спорту.

Таблиця 2.5

**Обрання студентами-дизайнерами видів спорту, якими би вони бажали займатися**

**(n = 50 на кожному курсі)**

Види спорту	Курси, %			
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Фітнес	20	20	18	18
Баскетбол	6	6	4	5
Волейбол	10	10	12	12
Гімнастика	–	4	4	-
Легка атлетика	4	–	4	6
Настільний теніс	10	10	8	

Найбільша кількість студентів-дизайнерів на всіх курсах хотіла би займатися фітнесом 38 %). Другу сходинку рейтингу серед улюблених видів спорту займає волейбол (до 23 %). Третю позицію утримує настільний теніс (до 14 %), Наступні місця за рейтингом займають баскетбол (до 8 %).

Наступний етап спрямований на дослідження мотиваційної сфери студентів-дизайнерів щодо занять фізичною культурою і спортом (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

**Мотивація студентів-дизайнерів до занять фізичною культурою і спортом  
(n = 50 на кожному курсі)**

Мотивація студентів-дизайнерів	Курси, %			
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
<b>Займаюся з метою:</b>				
Отримання задоволення	24	28	24	18
Інтерес до занять фізичною культурою і спортом	30	24	14	6
Щоб поліпшити здоров'я	12	–	18	30
Щоб покращити свій фізичний стан	14	22	28	24
Тому, що приваблює дух змагань	8	–	–	–
З інших причин (покращити статуру, силу м'язів, витривалість та ін.)	12	26	16	22
<b>Не займаюся фізичними вправами і це пов'язано з:</b>				
Відсутністю інтересу	22	26	24	22
Поганим здоров'ям	10	16	16	18
Отриманою травмою	–	–	2	4
Відсутністю належних умов	16	20	16	16
Відсутністю керівника	14	10	12	8
Іншими причинами (відсутністю часу та ін.)	38	28	30	32
<b>Які відчуття після занять фізичними вправами:</b>				
Хороший настрій, самопочуття	20	20	22	12
Приплив енергії, бадьорість	16	16	12	16
Хороший апетит	10	16	18	22
Бажання продовжувати займатися фізичними вправами	20	18	12	12
Втома	34	30	36	38

Було складено 3 блоки питань:

1. Мета занять спортом і фізкультурою?
2. Що перешкоджає регулярним заняттям фізкультурою і спортом?
3. Які відчуття після занять фізичними вправами?

Студенти-дизайнери були орієнтовані на три відповіді на поставлені питання, які у подальшій роботі враховувалися нами.

Відповіді, які ми отримали на перше запитання, показали, що переважна більшість займається з метою отримання задоволення (20-30 %); для поліпшення здоров'я (12-28 %), для покращення фізичного стану (14-26 %). Переважаючою мотивацією, що спонукає студентів-дизайнерів 1-2 курсів до зайняття фізичною культурою і спортом, є зацікавленість – від 24% до 30%, у той час як на 3-4 курсах інтерес до занять скорочується до 6%.

Небажання займатися фізичними вправами студенти-дизайнери пояснюють, по-перше, відсутністю інтересу до занять фізичною культурою і спортом (22–26 %), по-друге, відсутністю часу (28–38 %).

Важливо відзначити твердження студентів-дизайнерів 1-4 курсів, що вони після занять фізичною культурою і спортом мають хороший настрій і самопочуття (12–22 %); до 16 % студентів-дизайнерів відчувають приплив енергії, бадьорість; 10–22 % студентів-дизайнерів після занять відчувають хороший апетит та до 38 % студенток після занять фізичною культурою і спортом відчувають втому, що цілком закономірно для людей із недостатнім фізичним розвитком.

Вказані причини (мотиви) і закономірності варто враховувати під час планування заходів для підвищення фізкультурно-спортивної активності студентів-дизайнерів та оптимізації рухової активності [123; 124].

Низький рівень загальної фізичної підготовленості студентів-дизайнерів привертає увагу (табл. 2.7), про що свідчать дані анкетування.

Таблиця 2.7

**Загальна фізична підготовленість студентів-дизайнерів 1–4 курсів  
(n=50 на кожному курсі)**

Показники ЗФП	Курси, %			
	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
<b>Складання нормативів та тестів:</b>				
1. Склали всі тести	20	20	14	10
2. Склали частину тестів	32	34	22	16
3. Намагалися скласти, але не склали	32	36	36	36
4. Не склали тести	16	10	28	38
<b>Виконання ранкової гімнастики:</b>				
1. Виконую регулярно	14	22	20	18
2. Виконую інколи	46	40	44	42
3. Не виконую	40	38	36	40
<b>Заняття фізкультурно-оздоровчою руховою активністю:</b>				
1. Займаюся регулярно	22	22	16	12
2. Займаюсь інколи	48	34	36	38
3. Не займаюся	30	44	48	50
4. Скільки разів на рік берете участь у змаганнях	1-2 рази	1-2 рази	1 раз	–

Для переважної більшості студентів-дизайнерів вимоги контрольних нормативів та тестів виявилися непосильними: на 1-2 курсах тих, що виконали всі вимоги контрольних нормативів та тестів на позитивне оцінку отримали 20–22 %, на 3–4 курсах від 10 до 16 %; склали частину тестів відповідно – 28–34 %; намагалися скласти тести, але не склали – 34–36 %; зовсім не склали тести – на 1–2 курсах 10–16 %, на 3–4 курсах – 26–38 %.

Подальший аналіз дав можливість виділити три групи респондентів:

1. Перша категорія включає тих, хто практично не займається фізичними вправами або робить це настільки нерегулярно, що навряд чи можна враховувати будь-який помітний вплив на оптимізацію власного здоров'я. До цієї групи увійшли ті, що ніколи не займаються взагалі (таких на 1–2 курсах виявлено до 30–44 %, на 3–4 курсах – 48–50 %).

2. Друга група – це ті, які регулярно займаються фізичними вправами і спортом – на 1–2 курсах до 22 %, на 3–4 курсах – 12-16 %.

3. Переважна кількість студентів-дизайнерів склали третю групу – це ті, хто займається епізодично, час від часу відповідно 34–48 % і 36–38 %.

Встановлено, що за навчальний рік студенти-дизайнери 1–4 курсів беруть участь в університетських змаганнях не більше 1–2 разів.

Отримані нами дані, які характеризують спортивно-рухову активність студентів-дизайнерів 1–4 курсів, співпадають з аналогічними дослідженнями інших науковців [8; 21; 29; 56; 88]. Зарубіжні дослідники, констатують, що загальна кількість студентів, які займаються фізичними вправами, знаходиться в межах 42–48 % [160].

На загальний обсяг рухової активності, та здоров'я студентів дизайнерів в цілому, позитивно впливає ранкова гімнастика та участь в спортивно-оздоровчих заходах. Регулярно виконують ранкову гімнастику лише 18–27 %, на 3–4 курсах – від 12 % до 18 %.

Варто відзначити, що недостатньої кількості необхідної фізичної активності не компенсується іншими формами рухової діяльності.

Встановлено, що кількість студентів-дизайнерів, які регулярно займаються різними видами рухової активності, від 1-го до 4-го курсу зменшується: якщо на 1–2 курсах таких студентів 16,8 % і 31,2 %, то на 3–4 курсах – 20,8 % і 12,0 %.

Аналізуючи роль і важливість фізичної культури та рухової активності взагалі, дослідники стверджують [7; 16; 24; 44], що за допомогою рухової активності зміцнюється м'язова система, тренується серце, зберігається рухливість суглобів і міцність зв'язок, підвищується хвилинний об'єм крові та збільшується дихальний об'єм легень, стимулюється обмін речовин, зменшується маса тіла; рухова активність позитивно впливає на органи травлення, заспокоює нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань, покращує статуру тіла.

Ось чому варто погодитися з констатацією вчених, що рухова активність є однією з найважливіших біологічних потреб людини [64; 70; 85; 101].

Для дослідження рухової активності був використаний метод тижневого хронометражу різних видів рухової діяльності студентів-дизайнерів, які фіксувалися в спеціальних картках (Додаток Д): всі види побутової рухової активності (ПРА), фізкультурно-оздоровчої рухової активності (ФОРА), а також загальний обсяг рухової активності. Отримані результати оброблялися засобами математичної статистики за методикою професора О. С. Куца [63].

Результати дослідження рухової активності студентів-дизайнерів 1–4 курсів свідчать про те, що у загальній руховій активності наявна тенденція, що й у попередніх дослідженнях фізичного стану майбутніх дизайнерів: величина рухової активності з роками навчання в ЗВО знижується (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

### Характеристика рухової активності майбутніх дизайнерів 1-4 курсів

(n = 50 на кожному курсі)

Курс	X ± m	Курси / p					
		1–2	1–3	1–4	2–3	2–4	3–4
Загальна рухова активність за навчальний тиждень (5 днів), %							
1	15,98 ± 0,39	< 0,001	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	13,17 ± 0,47	< 0,001	–	–	>0,05	> 0,05	–
3	12,23 ± 0,44	–	< 0,001	–	> 0,05	–	>0,05
4	11,99 ± 0,42	–	–	< 0,001	–	> 0,05	>0,05
Фізкультурно-оздоровча рухова активність, %							
1	4,11 ± 0,27	< 0,01	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	4,62 ± 0,37	< 0,01	–	–	< 0,01	<0,001	–
3	4,31 ± 0,23	–	< 0,001	–	< 0,01	–	>0,05
4	3,25 ± 0,24	–	–	< 0,001	–	<0,001	>0,05

На це можуть вказати як об'єктивні, так і суб'єктивні мотиви. Серед об'єктивних факторів можна визначити, по-перше, невиконання ректорами закладів вищої освіти вимог, встановлених Міністерством, стосовно

обов'язкового проведення занять фізичним вихованням на всіх рівнях навчання університетів і інститутів, а також відсутність необхідних спортивних баз та обладнання для занять та інші аспекти.

До суб'єктивних чинників – це небажання переважно студентів 3–4 курсів із різних причин займатися фізичною культурою та спортом.

## **2. Рівень здоров'я та характеристика кількісних показників соматичного здоров'я майбутніх дизайнерів 1-4 курсів**

Чіткого визначення поняття “фізичний стан” людини не існує. Більшість вітчизняних науковців [74; 80; 98; 119; 161] вважають, що складовими поняття “фізичний стан” є фізичний розвиток, рівень соматичного здоров'я, морфофункціональний стан організму, психофізіологічні особливості, фізична підготовленість та фізична працездатність. Саме за такими формулюваннями ми схильні приймати визначення поняття “фізичний стан”.

Нами вперше на основі контингенту, який складається із студентів факультету дизайну КНУТД була зроблена спроба дослідити в комплексі динаміку складових фізичного стану студентів-дизайнерів 1-4 курсів.

На даному етапі дослідження стояло завдання отримати вихідні дані таких складових фізичного стану студентів-дизайнерів, як: фізичний розвиток (основні антропометричні показники), рівень соматичного здоров'я, морфофункціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, рівень фізичної підготовленості та рухової активності, психічні особливості та рівень фізичної працездатності.

Для вивчення впливу фізичної культури на життя людини та її професійну діяльність необхідно враховувати як постійно існуючі фактори економічні й соціальні умови, що ставлять перед людиною завдання адаптуватися до цих умов, у тому числі вдосконалювати свій фізичний стан здоров'я та здоровий спосіб життя [63; 80; 109]. Сьогодні змінилися соціальні орієнтири та теоретико-методологічні засади, які визначали мету і зміст фізичного виховання. На

перший план висувається питання зв'язку фізичного та духовного потенціалу особистості студента. Досить актуальними стають оновлення змісту фізичного виховання, орієнтація навчально-виховного процесу на особистість студента, пошук нових форм навчання [22; 23; 30; 38].

Результати проведеного анкетного опитування за методикою В. П. Войтенка (Додаток Е ) свідчать: тільки одна першокурсниця (2 %) оцінила стан свого здоров'я як ідеальний, як добрий – 38 %, посередній – 28 %, задовільний – 32 %, незадовільний – жодний студент (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

**Стан здоров'я майбутніх дизайнерів 1-4 курсів  
(за методикою В. П. Войтенка) n=50 на кожному курсі**

Курс	Стан здоров'я (кількість випадків, %)				
	Ідеальний (0–3 бала)	Добрий (4–7 балів)	Посередній (8–13 балів)	Задовільний (14–20 балів)	Незадовільний (21–27 балів)
1	1/2	19/38	14/28	16/32	–
2	–	10/20	16/32	20/40	4/8
3	–	3/6	16/32	24/48	7/14
4	–	3/6	14/28	24/48	9/18

*Примітки:* у чисельнику – кількість студенток, у знаменнику – відсотки, за якими студентки оцінили свій стан здоров'я.

За весь період навчання у ЗВО з 1-го до 4-го студентки відзначали погіршення стану свого здоров'я. Так, на 2-му курсі як ідеальний стан не оцінила жодна студентка, як добрий – 20 %, посередній – 32 %, задовільний – 40 %, незадовільний – 8 %.

Студенти 3-4 курсів більш реально оцінили своє здоров'я. Ідеальним стан свого здоров'я на 3-му курсі не визнав ніхто, добрим – 6 %, посереднім – 32 %, задовільним – 48 %, незадовільним – 14 % студентів-дизайнерів. На 4-му курсі за цією шкалою оцінили стан свого здоров'я відповідно: 6 %, 28 %, 48 % і 18 % студентів-дизайнерів.

Нами виділено 4 групи захворювань, за результатами анкетування:

- серцево-судинної системи (3, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 22 номери запитань);
- психічні захворювання (2, 9, 15, 16, 23, 24, 25, 26 номери запитань);
- захворювання центральної нервової системи (1, 4, 5, 14, 20 номери запитань);
- захворювання системи травлення (6, 19, 21 номери запитань).

Як бачимо з отриманих даних, у студентів-дизайнерів, що проходили анкетування, найчастіше спостерігаються порушення у роботі серцево-судинної системи і психічні відхилення.

Тому логічно було дослідити ступінь ризику розвитку серцево-судинних захворювань у цих же студентів за методикою С. О. Душаніна. За оцінюванням студентів-дизайнерів 1-го курсу ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи відсутній у 22%, 18% – 2-го курсу, 14 % – 3-го курсу і 8 % студентів 4-го курсу. Мінімальний ризик – 50 %, 52 %, 48 % і 46 % студентів-дизайнерів відповідних курсів. Виражений ризик – у 24 % студентів 1-го курсу, 22 % – 2-го курсу, 24 % – 3-го та 28 % – 4-го курсів. Явний ризик відчувають 4 % студентів 1-го і 2 % 2-го курсів, 8 % – 3-го і 8 % 4-го курсів. Максимальний ризик виявлений тільки у трьох студентів-дизайнерів 2-го та 3-го курсів (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

**Оцінювання ступеня ризику можливого розвитку серцево-судинних захворювань студентів-дизайнерів (за методикою С. О. Душаніна),  
n = 50 на кожному курсі**

Курс	Стан здоров'я ( кількість випадків, %)				
	Ризик відсутній	Ризик мінімальний	Ризик виражений	Ризик явний	Ризик максимальний
1	11/22	25/50	12/24	2/4	–
2	9/18	26/52	11/22	1/2	3/6
3	7/14	24/48	12/24	4/8	3/6
4	9/18	23/46	14/28	4/8	–

*Примітки:* у чисельнику – кількість студентів, у знаменнику – відсотки.

Всі здобувачі освіти, які мали виражений і максимальний ризик можливого розвитку серцево-судинних захворювань, були вилучені з подальшої участі в дослідженнях.

Крім того, зіставлення отриманих результатів із даними лікарського контролю засвідчило, що результати самооцінювання студентами власного здоров'я у понад 80 % випадків були або завищеними, або заниженими порівняно з реальними показниками стану здоров'я.

Аналіз результатів анкетного опитування в порівнянні з висновками проведених медичних обстежень дозволяє зробити висновок, що у студентської молоді спостерігається статистично значуща ( $p < 0,05$ ) розрив між суб'єктивним сприйняттям власного фізичного здоров'я та об'єктивним його оцінюванням.

Під час медичного огляду студентів-дизайнерів з перших до четвертих курсів було виявлено, що хронічні захворювання органів дихання найчастіше діагностуються. Ці захворювання відіграють провідну роль протягом усього періоду навчання студентів у вищому навчальному закладі і потребують регулярного медичного контролю та профілактичного лікування.

Серед інших хронічних захворювань можна виділити захворювання опорно-рухового апарату, що часто супроводжується сколіозом, який вже ускладнено лікувати на даному етапі віку, а також захворювання шкіри та нервової системи.

За результатами проведених досліджень стану здоров'я студентів-дизайнерів, студенти були розподілені на окремі, згідно з нозологією захворювання, медичні групи для занять фізичним вихованням. Зауважимо, що кількісний склад медичних груп студентів КНУТД з кожним роком збільшується.

Таблиця 2.11

**Розподіл майбутніх дизайнерів 1-4 курсів у 2020–2021 навчальному році  
за медичними групами (n = 50 на кожному курсі)**

Групи	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%	кількість	%
Основна	40	80	34	68	30	56	28	54
Підготовча	2	4	6	12	6	16	4	10
Спеціальна медична	6	12	8	16	12	24	18	36
Тимчасово звільнені	2	4	2	4	2	4	–	–

Проведений аналіз результатів опитування дозволив визначити важливість фізичної культури в житті студентів-дизайнерів як в цілому, так і в контексті їх професійної діяльності. Кілька ключових аспектів може бути висвітлено:

Вперше, протягом усього життя людини виявляється необхідність виконання фізичних вправ та зайняття спортом, навіть якщо позитивний ефект не завжди виявляється одразу. Студенти не завжди розуміють, наскільки фізична культура і спорт впливають на їхнє самопочуття, але з часом вони визнають різницю між періодами фізичної активності та їх ігноруванням.

Вдруге, актуальність фізичної підготовки студентів визначається особливостями сучасності. Якщо раніше фізична форма оцінювалася завжди, то на сучасному етапі розвитку суспільства це має особливе значення для студентів та їхніх сучасних пріоритетів. У контексті потреби у молодих робітників, спроможних сприяти відродженню, відновленню та підвищенню економічного рівня країни, фізична форма та здоров'я студентів стають надзвичайно важливими.

Втретє, заняття фізичною культурою та спортом надає студентам не лише почуття фізичної вдосконаленості, але і збільшує їх внутрішню силу, підвищує рівень моральних якостей, що важливо в сучасних умовах.

Отже, в умовах обмеженого медичного обслуговування студентів та їхнього обмеженого рівня знань з валеології фізична культура стає засобом відновлення та зміцнення здоров'я, а також підвищення загальної фізичної працездатності.

### **3. Характеристика кількісних показників соматичного здоров'я студентів-дизайнерів 1-4 курсів**

На підставі аналізу літературних джерел щодо оцінювання фізичного стану студентів-дизайнерів можна констатувати, що на сучасний момент відсутній єдиний підхід до визначення їхнього здоров'я. Зазначено, що розроблені нормативні вимоги до показників морфофункціонального стану, на жаль, включають ряд недоліків, пов'язаних із дослідженнями фізичного розвитку, функціонального стану, виявленням ознак захворювання та дефектів фізичного розвитку. Методика оцінювання, наведена у літературі, вимагає значних зусиль, участі кваліфікованого персоналу і спеціального обладнання, а також не забезпечує можливості оцінити кількісний рівень соматичного здоров'я, ускладнюючи вчасне впровадження профілактичних заходів [7; 11; 74]. З огляду на необхідність раціональної організації фізичного виховання студентів-дизайнерів і підвищення рівня фізичної підготовленості за допомогою нетрадиційних методів, виникає потреба у виборі критеріїв для оцінювання ефективності їхнього оздоровлення та покращення фізичного стану. У ролі критерію відповідності до фізичних навантажень, враховуючи можливості індивідуалізації та оцінки ефективності процесу фізичної підготовленості студентів-дизайнерів, ми обрали один із показників фізичного стану – рівень соматичного здоров'я та його кількісне оцінювання.

Серед різноманітних методик оцінювання соматичного здоров'я ми використали, за нашим та іншими авторами [111; 123; 136; 148; 151],

найефективнішу на сьогодні методику, яку розробив Г. Л. Апанасенко зі співавторами [2]. Методика кількісного оцінювання рівня фізичного здоров'я включає в себе реєстрацію показників антропометрії (довжина тіла, маса тіла, ЖЄЛ, динамометрія), а також аналіз роботи серцево-судинної та дихальної систем.

Дослідження соматичного здоров'я включало участь студентів-дизайнерів з перших до четвертих курсів основної медичної групи у тому ж обсязі, що і на попередніх етапах (200 осіб). Результати дослідження наведено в таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

**Характеристика кількісних показників соматичного здоров'я студентів-дизайнерів 1-4 курсів (n = 50 на кожному курсі)**

Курс	X ± m	p					
		1–2	1–3	1–4	2–3	2–4	3–4
<b>Індекс Руф'є, хв</b>							
1	12,05 ± 0,48	> 0,05	> 0,05	< 0,05	–	–	–
2	12,18 ± 0,56	> 0,05	–	–	> 0,05	< 0,05	–
3	12,42 ± 0,65	–	> 0,05	–	> 0,05	–	> 0,05
4	13,76 ± 0,48	–	–	< 0,05	–	< 0,05	> 0,05
<b>Життєвий індекс, мл./кг</b>							
1	53,38 ± 1,06	> 0,05	> 0,05	< 0,001	–	–	–
2	51,48 ± 1,09	> 0,05	–	–	> 0,05	< 0,01	–
3	49,98 ± 1,02	–	> 0,05	–	> 0,05	–	<0,001
4	50,51 ± 0,79	–	–	< 0,001	–	< 0,01	<0,001
<b>Силовий індекс, %</b>							
1	50,62 ± 1,14	> 0,05	> 0,05	< 0,001	–	–	–
2	48,04 ± 1,14	> 0,05	–	–	> 0,05	> 0,05	–
3	47,74 ± 1,33	–	> 0,05	–	> 0,05	–	> 0,05

4	44,38 ± 0,85	–	–	< 0,001	–	> 0,05	> 0,05
<b>Індекс ваги-зросту, кг./см</b>							
1	37,03 ± 1,73	> 0,05	> 0,05	> 0,05	–	–	–
2	36,35 ± 1,41	> 0,05	–	–	> 0,05	> 0,05	–
3	35,28 ± 1,21	–	> 0,05	–	> 0,05	–	> 0,05
4	36,75 ± 1,47	–	–	> 0,05	–	> 0,05	> 0,05
<b>Індекс зросту-ваги, см./кг</b>							
1	64,68 ± 0,51	> 0,05	> 0,05	< 0,001	–	–	–
2	64,92 ± 0,58	> 0,05	–	–	> 0,05	< 0,001	–
3	64,12 ± 0,33	–	> 0,05	–	> 0,05	–	< 0,001
4	62,40 ± 0,37	–	–	< 0,001	–	< 0,001	< 0,001
<b>Індекс Робінсона, у. о.</b>							
1	83,11 ± 0,89	> 0,05	> 0,05	> 0,05	–	–	–
2	86,24 ± 1,44	> 0,05	–	–	> 0,05	< 0,05	–
3	81,31 ± 2,11	–	> 0,05	–	> 0,05	–	> 0,05
4	80,90 ± 1,78	–	–	> 0,05	–	< 0,05	> 0,05
<b>Індекс пропорційності, см</b>							
1	5,14 ± 0,32	> 0,05	> 0,05	> 0,05	–	–	–
2	5,59 ± 0,31	> 0,05	–	–	> 0,05	> 0,05	–
3	6,20 ± 0,58	–	> 0,05	–	> 0,05	–	> 0,05
4	5,83 ± 0,43	–	–	> 0,05	–	> 0,05	> 0,05
<b>Показник міцності статури, см./кг</b>							
1	22,48 ± 0,55	> 0,05	> 0,05	> 0,05		–	–
2	21,04 ± 0,88	> 0,05	–	–	< 0,001	> 0,05	–
3	24,00 ± 0,86	–	> 0,05	–	< 0,001	–	< 0,001
4	17,56 ± 1,02	–	–	> 0,05		> 0,05	< 0,001

Ретельний аналіз динаміки параметрів соматичного здоров'я від першого до четвертого курсу свідчить про те, що у більшості випадків статистично значущих відмінностей немає ( $p > 0,05$ ). Проте виявлена певна тенденція: від першого до третього курсу відбувається накопичення позитивних змін, тоді як до завершення навчання вищому навчальному закладі спостерігається зниження показників соматичного здоров'я.

Науковці [17; 29; 95; 156] вказують, що **Індекс Руф'є** більш повно відображає рівень фізичної працездатності, базуючись на часі відновлення частоти серцевих скорочень після навантаження. Методика цього індексу, відома і використовується нами, була використана для визначення початкових показників студентів-дизайнерів з першого по четвертий курси.

Дані, представлені у таблиці 2.12, свідчать, що в більшості випадків значущих відмінностей між студентами-дизайнерами від першого до четвертого курсу немає ( $p > 0,05$ ). З першого по третій курс час відновлення залишається практично сталим: від 12,05 до 12,42 хв з середнім значенням відхилення від 0,48 до 0,65, що свідчить про невисоку витривалість студентів. Значущі відмінності виявлені лише між студентами першого та четвертого курсів, а також між третім та четвертим курсами ( $p < 0,05$ ).

Порівняння результатів кількісної оцінки соматичного здоров'я показало, що в більшості випадків статистично значущих відмінностей між студентами-дизайнерами від першого до четвертого курсу немає ( $p > 0,05$ ).

Висвітлено динаміку одного з показників рівня здоров'я студенток з першого по четвертий курс за **життєвим індексом**: з першого до четвертого курсу він послідовно зменшується.

Усі отримані показники були зібрані в загальну суму балів, за допомогою якої було оцінено рівень фізичного здоров'я студентів-дизайнерів:

- на 1-му курсі середній рівень кількісних показників соматичного здоров'я (7-11 балів) склав 32,3%; нижчий за середній (4-6 балів) – 47,2%; низький – 8,4%; вищий від середнього (12-15 балів) – 12,4%;

- на 2-му курсі середній рівень становив 36,4%, нижчий та низький – 51,6%; вищий від середнього – 11,8%;

– на 3-му курсі – відповідно 38,2 %, 49,8 % і 11,6 %;

– на 4-му курсі середній рівень становив 37,7 %, нижчий за середній 42,5 % і низький 19,6 %.

Як свідчить якісний аналіз дослідження рівня соматичного здоров'я, на жодному курсі не виявлено студентів-дизайнерів, які би мали високий рівень кількісних показників стану соматичного здоров'я. У практичному плані перед фахівцями фізичного виховання постає важливе завдання знайти шляхи, ефективні форми, засоби та методи покращення соматичного здоров'я студентської молоді на основі сучасних технологій побудови організованих і неорганізованих форм занять.

#### 4. Характеристика фізичного розвитку студентів-дизайнерів 1-4 курсів

Нами на базі факультету «Дизайну» КНУТД були проведені морфофункціональні обстеження студентів-дизайнерів на різних курсах.

Мета дослідження – отримати вірогідні дані про морфофізіологічний стан студентів-дизайнерів у КНУТД. Результати дослідження подані в табл. 2.13.

Таблиця 2.13

#### Характеристика фізичного розвитку студентів-дизайнерів (n=50 на кожному курсі)

Курс	X ± m	P					
		1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4
<b>Довжина тіла (см)</b>							
1	164,5 ± 0,57	> 0,05	> 0,05	> 0,05	–	–	–
2	165,2 ± 0,51	> 0,05	–	–	> 0,05	> 0,05	–
3	166,2 ± 0,61	–	> 0,05	–	> 0,05	–	> 0,05
4	164,8 ± 0,52	–	–	> 0,05	–	> 0,05	> 0,05
<b>Маса тіла (кг)</b>							
1	55,6 ± 0,73	> 0,05	< 0,001	< 0,001	–	–	–

2	55,9 ± 0,76	> 0,05	–	–	< 0,001	< 0,001	–
3	58,9 ± 0,62	–	< 0,001	–	< 0,001	–	< 0,01
4	58,8 ± 0,61	–	–	< 0,001	–	< 0,001	< 0,01
<b>Обвід грудної клітки (см)</b>							
1	82,58 ± 0,48	> 0,05	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	85,78 ± 0,54	> 0,05	–	–	> 0,05	> 0,05	–
3	85,76 ± 0,53	–	< 0,001	–	> 0,05	–	> 0,05
4	87,68 ± 0,62	–	–	< 0,001	–	> 0,05	> 0,05
<b>Обвід стегна (см)</b>							
1	56,64 ± 0,37	> 0,05	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	57,25 ± 0,38	> 0,05	–	–	< 0,001	< 0,001	–
3	59,62 ± 0,42	–	< 0,001	–	< 0,001	–	< 0,01
4	54,96 ± 0,35	–	–	< 0,001	–	< 0,001	< 0,01
<b>Обвід гомілки (см)</b>							
1	34,52 ± 0,16	> 0,05	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	35,68 ± 0,18	> 0,05	–	–	< 0,001	< 0,001	–
3	37,08 ± 0,19	–	< 0,001	–	< 0,001	–	< 0,01
4	36,78 ± 0,16	–	–	< 0,001	–	< 0,001	< 0,01

На основі вивчення наукових джерел встановлено, що ключовою умовою успішного тренувального процесу у заняттях фізичною культурою є систематичний моніторинг фізичного розвитку [35; 39; 114]. Здійснено аналіз та порівняльне оцінювання показників рівня фізичного розвитку студентів, враховуючи експертні висновки у галузі спортивної морфології, які акцентують увагу на впливі довжини тіла, маси тіла та обхвату грудної клітки на формування як фізичних, так і технічних характеристик студентів. У ході дослідження були розглянуті та проаналізовані показники фізичного розвитку студентів-дизайнерів, до яких віднесено: довжину тіла, масу тіла, обхват грудної клітки, обхват стегна та обхват гомілки.

**Довжина тіла** виступає як комплексний показник, що відображає стан пластичних процесів у організмі, і вважається найбільш стійким параметром серед усіх аспектів фізичного розвитку [15; 52; 127; 130]. Порівняльний аналіз фізичного розвитку студентів-дизайнерів 1-4 курсів виявив, що найбільш

значущі відмінності в довжині тіла (табл. 2.13) спостерігаються між студентками 1-го та 3-го курсів (1,8 см).

Результати дослідження (табл. 2.13) свідчать, що довжина тіла студентів-дизайнерів 1–4 курсів у практично всіх випадках стабілізувалася на рівні 164–166 см ( $p > 0,05$ ). Характеризуючи масу тіла студентів-дизайнерів (табл. 2.13), виявлено нерівномірні темпи її змін: від 1-го до 2-го курсу маса не суттєво збільшилася на 0,5 кг ( $p > 0,05$ ), від 2-го до 3-го курсу настало значне зростання на 3 кг ( $p < 0,01$ ), з 3-го до 4-го курсу темпи трошки зменшилися (на 0,1 кг), але значущі відмінності залишаються ( $p < 0,01$ ). Отримані результати збігаються із аналогічними даними інших вчених [134; 144; 149; 157].

**Обхват грудної клітки (ОГК)**, за даними вчених [164; 169; 171], визначає важливий показник загальних розмірів людини, відіграючи ключову роль у фізичному розвитку студентів. Аналіз отриманих результатів (табл. 2.13) свідчить про вірогідне збільшення розмірів грудної клітки протягом навчання у вищому навчальному закладі. Наприклад, розміри ОГК студентів-дизайнерів 1-го курсу майже не відрізняються від розмірів студентів-дизайнерів 2-го курсу ( $p > 0,05$ ), але вони суттєво розрізняються від усіх обстежених 3-4 курсів ( $p < 0,01 \div 0,001$ ). Розбіжності між студентами 2-го і 3-го курсів практично відсутні ( $p > 0,05$ ), що свідчить про стабілізацію темпів зростання обхвату грудної клітки у віці 18-20 років.

Що стосується отриманих даних **обхват стегна** (табл. 2.13), то виявлена аналогічна картина: студенти-дизайнери 1-го курсу мають статистично вірогідно менший обвід стегна, ніж студенти-дизайнери 3–4 курсів ( $p < 0,001$ ). Різниця абсолютних середніх показників у них зі студентами 3-го курсу складає 2,98 см.

Статистично вірогідні розбіжності відсутні тільки між показниками обхвату стегна студентів-дизайнерів 1-го і 2-го курсів ( $p > 0,05$ ).

Дослідивши показники **обхват гомілки**, встановили таку картину: інтенсивне збільшення обхвату гомілки відбувається тільки за період навчання з 1-го до 3-го курсу. Зміна обводу гомілки з 1-го до 4-го курсу спостерігається однаковими темпами: від 1-го до 2-го курсів – збільшується на 1,16 см ( $p > 0,05$ ),

від 2-го до 3-го курсів різниця становить 1,4 см ( $p > 0,05$ ), з 3-го до 4-го курсу відбувається зменшення обхват гомілки на 0,3 см (табл. 2.13).

Конституційний індекс Пін'є дозволяє зробити висновок, що більшість студентів-дизайнерів 1-4 курсів (74,67 %) мають нормостенічний конституційний тип.

Отримані результати експериментального аналізу фізичного розвитку та стану здоров'я студентів-дизайнерів КНУТД можуть служити початковими даними для подальших порівняльних досліджень цієї проблеми і враховуватися при організації диференційованого навчального процесу з фізичного виховання.

## 5. Характеристика функціонального стану студентів-дизайнерів 1-4 курсів

Функціональний стан представляє собою значущий показник для оцінки характеристик студентів-дизайнерів. У цьому контексті індикаторами, що надають інформацію про функціональний стан, є результати функціонування серцево-судинної та дихальної систем, а також вимірювання силових показників за допомогою кистьової динамометрії.

Дослідження **частоти серцевих скорочень** (ЧСС) (табл. 2.14) свідчать, що студенти-дизайнери 1-го, 2-го та 3-го курсів проявляють менші значення частоти серцевих скорочень ( $p < 0,05$  0,01), ніж їхні однолітки з 4-го курсу ( $p < 0,01$ ). Виявлено, що протягом перших трьох курсів значення ЧСС відповідали нормам, і лише у студентів 4-го курсу, у порівнянні із студентами 1–2 курсів, вони виявилися трошки збільшеними.

Таблиця 2.14

### Характеристика функціонального стану студентів-дизайнерів 1-4 курсів (n=50 на кожному курсі)

Курс	X ± m	p					
		1–2	1–3	1–4	2–3	2–4	3–4
<b>Частота серцевих скорочень (уд./хв)</b>							

1	69,62 ± 0,73	> 0,05	> 0,05	< 0,05	–	–	–
2	70,54 ± 0,79	> 0,05	–	–	< 0,05	< 0,05	–
3	69,35 ± 0,45	–	> 0,05	–	< 0,05	–	< 0,01
4	73,11 ± 0,68	–	–	< 0,05	–	> 0,05	< 0,01
<b>Систоличний артеріальний тиск (мм.рт.ст.)</b>							
1	118,9 ± 0,95	> 0,05	< 0,001	< 0,01	–	–	–
2	120,9 ± 0,91	> 0,05	–	–	< 0,01	< 0,05	–
3	122,5 ± 1,04	–	< 0,001	–	< 0,01	–	> 0,05
4	124,0 ± 0,88	–	–	< 0,01	–	< 0,05	> 0,05
<b>Діастолічний артеріальний тиск (мм.рт.ст.)</b>							
1	67,28 ± 0,89	> 0,05	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	69,32 ± 0,96	> 0,05	–	–	< 0,001	< 0,001	–
3	71,60 ± 0,72	–	< 0,001	–	< 0,001	–	> 0,05
4	73,90 ± 0,62	–	–	< 0,001	–	< 0,001	> 0,05
<b>Життєва ємність легень (мл)</b>							
1	2,77 ± 0,01	> 0,05	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	2,82 ± 0,01	> 0,05	–	–	< 0,001	< 0,001	–
3	2,94 ± 0,02	–	< 0,001	–	< 0,001	–	> 0,05
4	2,97 ± 0,02	–	–	< 0,001	–	< 0,001	> 0,05
<b>Динамометрія кисті (кг)</b>							
1	24,88 ± 0,33	> 0,05	< 0,001	< 0,05	–	–	–
2	25,21 ± 0,42	> 0,05	–	–	< 0,001	< 0,001	–
3	25,42 ± 0,62	–	< 0,001	–	< 0,001	–	< 0,05
4	26,90 ± 0,25	–	–	< 0,05	–	< 0,001	< 0,05

Взаємозв'язок між параметрами частоти серцевих скорочень та рівнем фізичної підготовленості, а також систематичним заняттям фізичними вправами

та спортом, отримав підкріплення у ряді досліджень провідних науковців [17; 25; 32; 72]. Згідно з інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, вікові зміни частоти серцевих скорочень від 10 до 20 років повинні відповідати ідеальній нормі в межах від 68 до 70 ударів на хвилину у жінок.

**Динамометрія кисті.** Проведений аналіз сили кисті (табл. 2.14), яка, згідно з висловлюванням Л. П. Долженко [32], вважається складовою загальної сили людини, підтвердив наявність статистично значущих відмінностей у всіх випадках, за винятком незначущих розбіжностей між студентами-дизайнерами 1-го і 2-го курсів. Зазначено, що студенти 1–2 курсів значно відстають від студентів 3-4 курсів за силою кисті ( $p > 0,05$  0,001).

У ході аналізу показників **артеріального тиску** (табл. 2.14) серед студентів-дизайнерів виявлена відмінна динаміка: як у систолічному, так і у діастолічному артеріальному тиску переважна більшість показників проявила значущі розбіжності ( $p < 0,001$ ). Виняток становлять результати 1-го та 2-го курсів порівняно з 3-м та 4-м, де суттєвих розбіжностей не було виявлено ( $p > 0,05$ ). Відповідно до рекомендацій ВООЗ, норми для систолічного тиску мають бути менше 120 мм рт.ст. для оптимального, до 130 мм рт.ст. для нормального та 130–139 мм рт.ст. для підвищеного ризику серцево-судинних ускладнень; для діастолічного тиску: оптимальний від 80 мм рт.ст. до 85 мм рт.ст., підвищений – 85–89 мм рт.ст. Отримані дані щодо досліджуваного контингенту більшістю знаходяться в межах встановлених норм.

Обсяг легень (табл. 2.14). **Життєвою ємністю легень (ЖЄЛ)** є важливий показник функціонального стану організму. Величина ЖЄЛ піддана впливу різноманітних факторів, таких як стать, вік, загальні розміри тіла, стан здоров'я і інші [16; 32; 131].

Аналіз середніх значень ЖЄЛ не виявив вірогідних відмінностей між студентами-дизайнерами 1-го та 2-го курсів, а також між 3-м та 4-м курсами ( $p > 0,05$ ), аналогічно артеріальному тиску. Це свідчить про взаємозв'язок між артеріальним тиском та обсягом легень. У всіх інших випадках виявлені значні розбіжності ( $p < 0,001$ ). Важливо відзначити, що отримані результати щодо

обсягу легень у студентів-дизайнерів 1–4 курсів відповідають встановленим нормам [21; 107].

## 6. Характеристика рівня фізичної підготовленості студентів-дизайнерів 1-4 курсів

Вітчизняні дослідники відділу науки докладно вивчили аспекти, що стосуються закономірностей розвитку фізичних характеристик [48; 52; 64; 85; 110; 201]. Чітке визначення основних напрямів педагогічного впливу на організм людини залежить від факторів, таких як вік, стать, фізичний стан та функціональний рівень [32; 39; 73; 93; 98; 202], як це науково обгрунтовано.

Для вирішення завдань нашого дослідження та об'єктивної оцінки впливу традиційних і нетрадиційних методів фізичного виховання були проведені аналізи рівня фізичної підготовленості студентів-дизайнерів з 1 по 4 курси в закладах вищої освіти. Для цього використано найбільш адекватну програму тестів і нормативів, розроблену кафедрою фізичного виховання та здоров'я, в якій раціонально виправдані їх високі коефіцієнти відтворюваності та узгодженості (Табл. 2.15).

Таблиця 2.15

### Показники фізичної підготовленості студентів-дизайнерів 1-4 курсів (n=50 на кожному курсі)

Курси	X ± m	р/курси					
		1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4
<b>Швидкість – біг на 100 м, с</b>							
1	17,4 ± 0,14	> 0,05	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	17,3 ± 0,15	> 0,05	–	–	< 0,001	< 0,001	–
3	18,5 ± 0,06	–	< 0,001	–	< 0,001	–	< 0,01
4	19,1 ± 0,08	–	–	< 0,001	–	< 0,001	< 0,01
<b>Витривалість – біг на 2000 м, хв, с</b>							
1	11,5 ± 0,15	> 0,05	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	11,5 ± 0,17	> 0,05	–	–	< 0,001	< 0,001	–
3	13,6 ± 0,09	–	< 0,001	–	< 0,001	–	< 0,001

4	14,2 ± 0,09	–	–	< 0,001	–	< 0,001	< 0,001
<b>Швидкісно-силові якості – стрибок у довжину з місця, см</b>							
1	183,6 ± 1,28	< 0,001	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	178,0 ± 1,60	< 0,001	–	–	< 0,001	< 0,001	–
3	163,1 ± 1,27	–	< 0,001	–	< 0,001	–	> 0,05
4	164,3 ± 1,16	–	–	< 0,001	–	< 0,001	> 0,05
<b>Силова витривалість – вис на зігнутих руках, с</b>							
1	15,78 ± 0,25	< 0,01	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	14,80 ± 0,24	< 0,01	–	–	< 0,001	< 0,001	–
3	12,86 ± 0,22	–	< 0,001	–	< 0,001	–	> 0,05
4	12,55 ± 0,25	–	–	< 0,001	–	< 0,001	> 0,05
<b>Спритність – човниковий біг 4 x 9 м, с</b>							
1	11,60 ± 0,06	< 0,001	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	11,83 ± 0,08	< 0,001	–	–	< 0,001	< 0,001	–
3	12,62 ± 0,05	–	< 0,001	–	< 0,001	–	< 0,001
4	13,14 ± 0,06	–	–	< 0,001	–	< 0,001	< 0,001
<b>Гнучкість – нахил тулуба вперед, см</b>							
1	15,00 ± 0,46	> 0,05	< 0,01	< 0,001	–	–	–
2	13,80 ± 0,61	> 0,05	–	–	> 0,05	< 0,01	–
3	12,80 ± 0,49	–	< 0,01	–	> 0,05	–	> 0,05
4	11,42 ± 0,51	–	–	< 0,001	–	< 0,01	> 0,05

Отримані нами результати фізичної підготовленості враховані при складанні авторської методики формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання.

## 7. Фізична працездатність студентів-дизайнерів 1-4 курсів

Щодо фізичної працездатності студентської молоді, в даний момент існує обмежена кількість наукових публікацій [11; 32; 72; 199], присвячених аспектам підвищення фізичної працездатності студентів.

З метою вирішення цього питання на факультеті "Дизайну" Київського національного університету технологій та дизайну (КНУТД) були проведені

дослідження рівня фізичної працездатності студентів з 1 по 4 курс, результати яких представлені в таблиці 2.16.

Аналіз фізичної працездатності студентів-дизайнерів 1-4 курсів за індексом Гарвардського степ-тесту (табл. 2.16) вказує на значний знижений рівень у студентів 3-4 курсів порівняно із студентами 1-го курсу ( $p < 0,001$ ). Ми припускаємо, що це може бути наслідком зменшення обсягу рухової активності протягом подальших років навчання. Середні результати свідчать про те, що значна частина студентів-дизайнерів має середній рівень фізичної працездатності.

Таблиця 2.16

**Характеристика фізичної працездатності студентів-дизайнерів  
1-4 курсів (n=50 на кожному курсі)**

Курс	X ± m	p / курси					
		1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4
1	67,4 ± 1,20	< 0,001	< 0,001	< 0,001	–	–	–
2	65,5 ± 0,67	< 0,001	–	–	> 0,05	> 0,01	–
3	64,7 ± 0,41	–	< 0,001	–	> 0,05	–	< 0,01
4	60,9 ± 0,76	–	–	< 0,001	–	< 0,01	< 0,01

Результати щодо фізичної працездатності студентів-дизайнерів змусили нас в експериментальних умовах перевірити робочу гіпотезу про те, що застосування різних режимів рухової активності позитивно вплине на рівень фізичної працездатності студентів-дизайнерів 3-4 курсів.

### 8. Особливості психічного стану студентів-дизайнерів 1-4 курсів

В Київському національному університеті технологій та дизайну (КНУТД) було проведено аналіз психічного стану студентів-дизайнерів від першого до четвертого курсу.

Основні психічні параметри були об'єктом дослідження, використовуючи метод анкетування із застосуванням опитувальника Г. А. Айзенка (Додаток Ж).

Отримані результати представлені у таблиці 2.17. Проведений аналіз вказав, що за шкалою особистої тривожності на перших двох курсах нормальний рівень виявлено у 34% студентів-дизайнерів, вище норми – у 48%, а нижче норми – у 25%. Учасників 3-го курсу із нормальним станом тривожності складають 36%, в той час як на 4-му курсі цей показник складає всього 23%.

Таблиця 2.17

**Характеристика психічного стану студентів-дизайнерів 1-4 курсів  
(n=50 на кожному курсі)**

Критерії психічного стану	Рівні психічного стану	Курси, %			
		1	2	3	4
Тривожність	Вище норми	46	46	34	46
	Норма (середній бал)	28	32	38	22
	Нижче норми	26	22	28	32
Фрустрація	Вище норми	36	40	34	38
	Норма (середній бал)	34	36	34	22
	Нижче норми	30	24	32	40
Агресія	Вище норми	38	42	46	50
	Норма (середній бал)	20	14	18	14
	Нижче норми	42	44	36	36
Ригідність	Вище норми	12	24	46	48
	Норма (середній бал)	32	24	26	24
	Нижче норми	56	52	28	32

Однак верхні та нижні рівні тривожності стають більш виразними на 3-4 курсах: на третьому курсі виявлено вище норми (норма – 10 балів) у 34% студентів, а нижче норми – у 28%; на четвертому курсі – відповідно 46% і 32%. За шкалою фрустрації на трьох курсах у структурі особистості фіксується практично однакова кількість студентів, у яких ця характеристика відповідає нормі – 34%, 36% і 34%. На четвертому курсі виявлено значно менше таких студентів – 22%.

Стосовно вищих і нижчих рівнів прояву фрустрації, вони практично ідентичні: вище норми студенти вказали від 34% (1 курс) до 38% (3 курс); від 34% до 40% опитаних зауважили, що фрустраційна ситуація майже не впливає на їхній психічний стан. За шкалою агресії встановлено, що до 50% всіх опитаних студентів через підвищену психічну активність, що перевищує норму за шкалою впливу зовнішнього середовища, і до 44% не мають вираженого агресивного стану. В обмеженій кількості студентів (14-20%) психічний стан відповідає нормі.

Також варто відзначити, що у переважній більшості між студентами 1–2 курсів і студентами 3-4 курсів вірогідних розбіжностей виявлено не було ( $p > 0,05$ ). За шкалою ригідності спостерігається трошки інша картина: за результатами дослідження 24-26% студентів 2-4 курсів показали середній бал прояву даного показника, на 1-му курсі їх виявилось 32%. Ці студенти здатні швидко знаходити вихід із ускладнених ситуацій або усунути перешкоди. Аналіз результатів, що перевищували норму, показав значну різницю між студентами 1-2 і 3-4 курсів – 12-24% порівняно з 46-48% ( $p < 0,01$ ). Протилежні результати виявлені у рівнях ригідності, які відповідають результатам нижче норми: 52-56% на 1-2 курсах і 28-32% студентів, які губляться в складних ситуаціях, що призводить до підвищення тривожності студентів ( $p < 0,001$ ). Наші результати частково збігаються із результатами інших авторів [29; 79; 97; 163], які проводили аналогічні дослідження.

Стверджуємо, що психічний стан досліджуваних та їх особливості проявляються тільки за певних обставин, які породжують або загрозу і небезпеку, або перешкоди у задоволенні потреб. Як вказали результати наших досліджень, при вирішенні поставлених завдань у ситуації фрустрації тривожність зникає. Підтверджено, що чим триваліше триває фрустраційна ситуація, тим менше залишається енергії для миттєвого пристосування в умовах складних та мінливих обставин.

### 2.3. Динаміка розвитку спеціальних показників умінь та навичок у майбутніх дизайнерів

Для майбутніх фахівців в сфері дизайну важливими являються спеціальні уміння та навички. Для створення своїх шедеврів, для втілення творчих задумів неможливо обійтися без координації рухових дій рук, ключову роль грає розподіл просторових силових і часових параметрів рухів, орієнтація у просторі, а також здатність до зміни видів рухових проявів у процесі трудової діяльності. [68].

Наступний етап дослідницької роботи був присвячений вивченню рівня і динаміки розвитку показників спеціальних умінь та навичок у студентів дизайнерів 1-4 курсів. Рівень майстерності в спеціальних уміннях та навичках аналізували за допомогою тестів, що визначали кінестетичні, реагуювальні та орієнтаційні властивості, а також здатність до утримання рівноваги. [73].

Кінестетичні якості ми досліджували використовуючи тести на здатність до точного відтворення заданих просторових і силових параметрів руху.

Під час тестування на точність відтворення заданої просторової амплітуди руху руки були виявленні зміни цього показника у дизайнерів по провідній руці без зорового контролю (рис. 2.1).

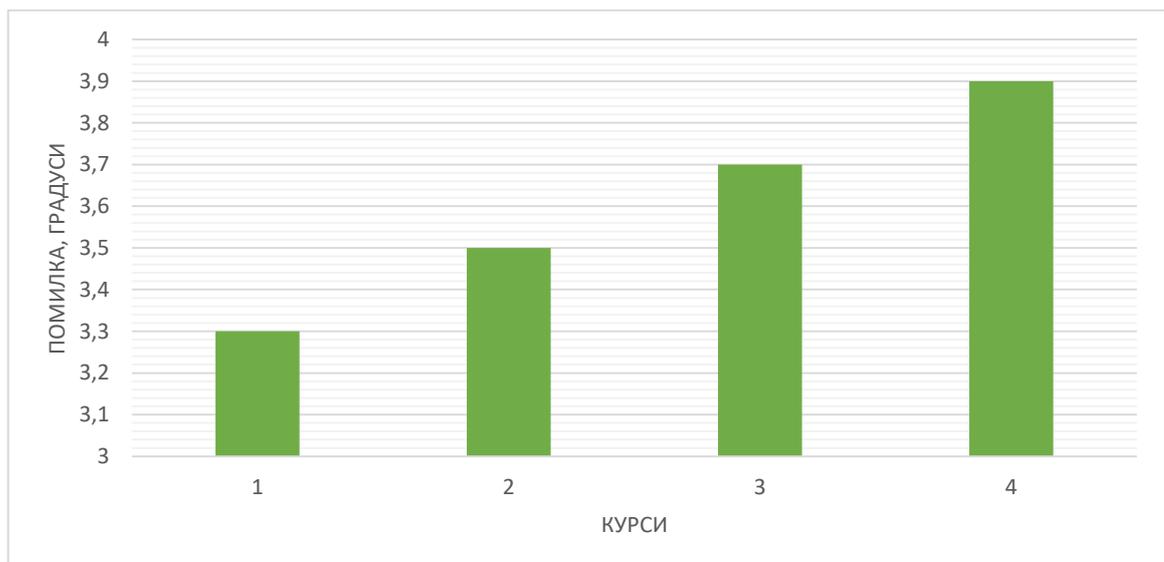


Рис. 2.1. Показники точності відтворення амплітуди рухів провідної руки у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

Відзначаємо, що найкращі показники точності відтворення амплітуди рухів руки мають здобувачі 1-2 курсів, найгірші на 4 курсі. Міра зниження значень досліджуваного показнику від 1-4 курсу складає 17%, а це означає що ця якість до кінця навчання в університеті погіршується у дизайнерів.

Показник точності відтворення заданої величини зусилля збільшується у майбутніх дизайнерів з 1 до 4 курсу, як показало тестування, що означає про зростання величини помилки і погіршення цього показнику до четвертого курсу на 30% (рис. 2.2).

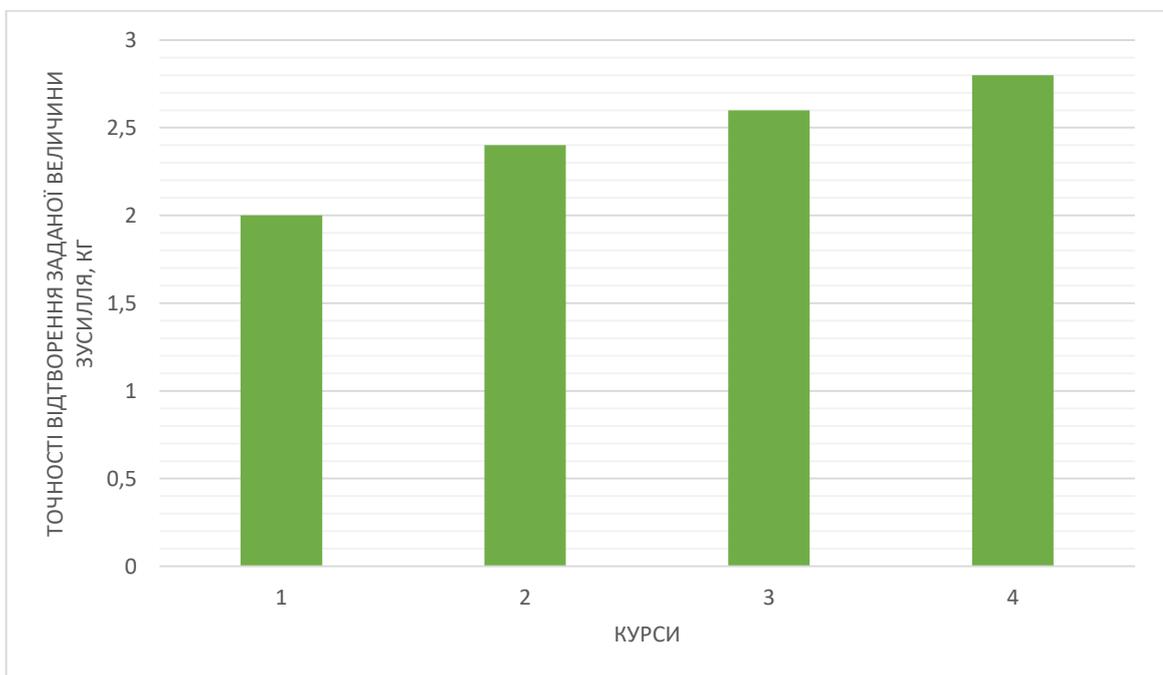


Рис. 2.2. Показники точності відтворення заданої величини зусилля (кг) у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

4 курс за результатами дослідження показав найгірший результат оскільки відхилення від заданої величини показаного здобувачами освіти силового зусилля склало майже 1,5 кг. Найвисокіший показник серед дизайнерів першого курсу, проте подальше спостереження виявляє стійку негативну тенденцію у розвитку здатності точно відтворювати задану силу.

На рисунку 2.3. представлено динаміку змін показників реактувальних якостей у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс

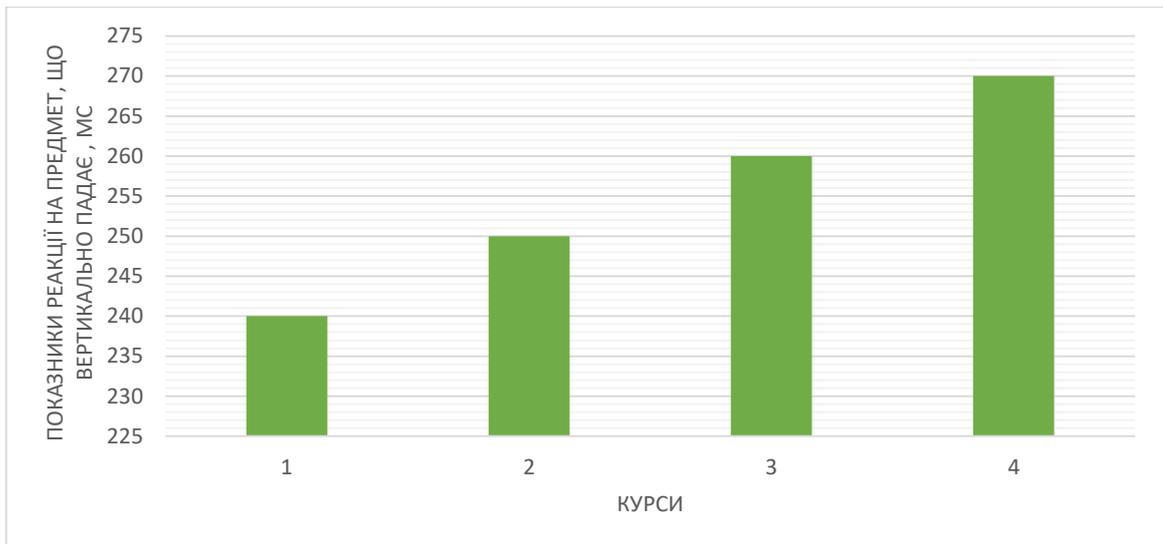


Рис. 2.3. Характеристики реакції на предмет, що вертикально спускається (тест “Ловля палиці”, мс) у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

Проведений аналіз результатів тесту для визначення рівня розвитку швидкості реакції (рис. 2.3) дозволяє зробити висновок, що цей показник у майбутніх дизайнерів найвищий на першому курсі і найнижчий на четвертому. Динаміка цього показника свідчить про стійку тенденцію до зменшення від першого до четвертого курсу.

Рівень студентів четвертого курсу оцінюється "нижче середнього" порівняно з середньо віковими нормами [73; 106]. Це означає що у студентів-дизайнерів погіршується реагуювальні якості до кінця навчання в університеті.

Після аналізу змін показнику точних реакцій на об'єкт що рухається, з'ясували, що найкраще значення мають студенти 2 та 3 курсу, найгірші на 1 та 4 курсах. Вважається, що визначення "найкращі" та "найгірші" є досить умовними, оцінюючи співвідношення точних реакцій, які студенти продемонстрували порівняно з загальною кількістю запропонованих в ході тестування. З 20 можливих спроб студенти-дизайнери з 1-го по 4-й курс здатні в середньому показати лише 2-3 точні реакції. Важливо відзначити, що значення цього показника на всіх курсах є дуже низьким порівняно з віковою нормою. Це

виражає значний негативний аспект при оцінці однієї з ключових координаційних якостей.

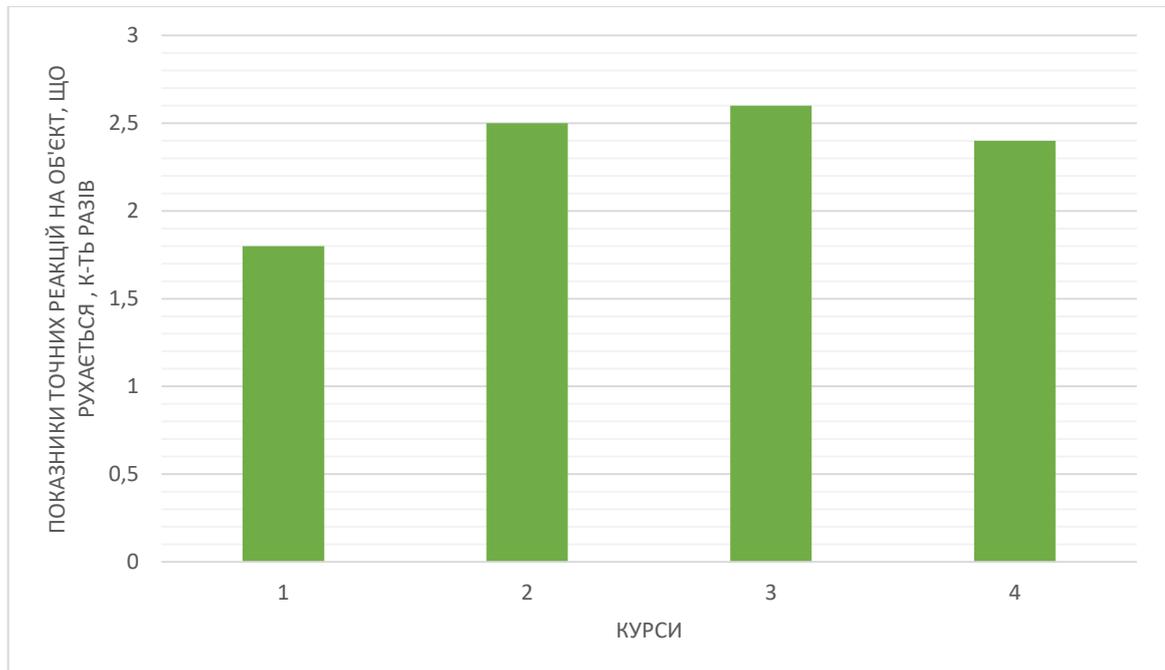


Рис. 2.4. Дані точних реакцій на рухливий об'єкт (кількість вірних відповідей з 20 пропонованих) у майбутніх дизайнерів від 1 до 4 курсу.

Маємо незначне поліпшення показнику у 2 та 3 курсів, проте до 4 курсу спостерігається погіршення показнику порівняно з другим курсом на 3,5%. Незважаючи на деякі збільшення кількості точних реакцій у дизайнерів четвертого курсу порівняно з першим в цілому бачимо картину про зниження реагуювальних якостей до кінця навчання в університеті. Виявлені відмінності між 1 і 4 курсами статистично недостовірні [73].

На рисунках 2.5 і 2.6 наведено динаміку показників випереджальних та запізнювальних реакцій на об'єкт (РРО), що рухається, у студентів-дизайнерів з 1 по 4 курс. В ході дослідження було виявлено, що найвище значення показника випереджальних реакцій у майбутніх дизайнерів спостерігається на 1 курсі, де з 20 пропонованих реакцій вони в середньому продемонстрували 8 випереджальних реакцій. Найменші значення цього показника виявлені на 4 курсі.

Так, дизайнери 4 курсу з 20 запропонованих їм реакцій показали 7. Зниження показнику з 1 по 4 курс склало 11,6%.

Динаміка показнику запізнювальних реакцій, представлена на рисунку 3.6. На 2 курсі з 20 запропонованих майбутнім дизайнерам запізнювальних реакцій виявилися в середньому 12.

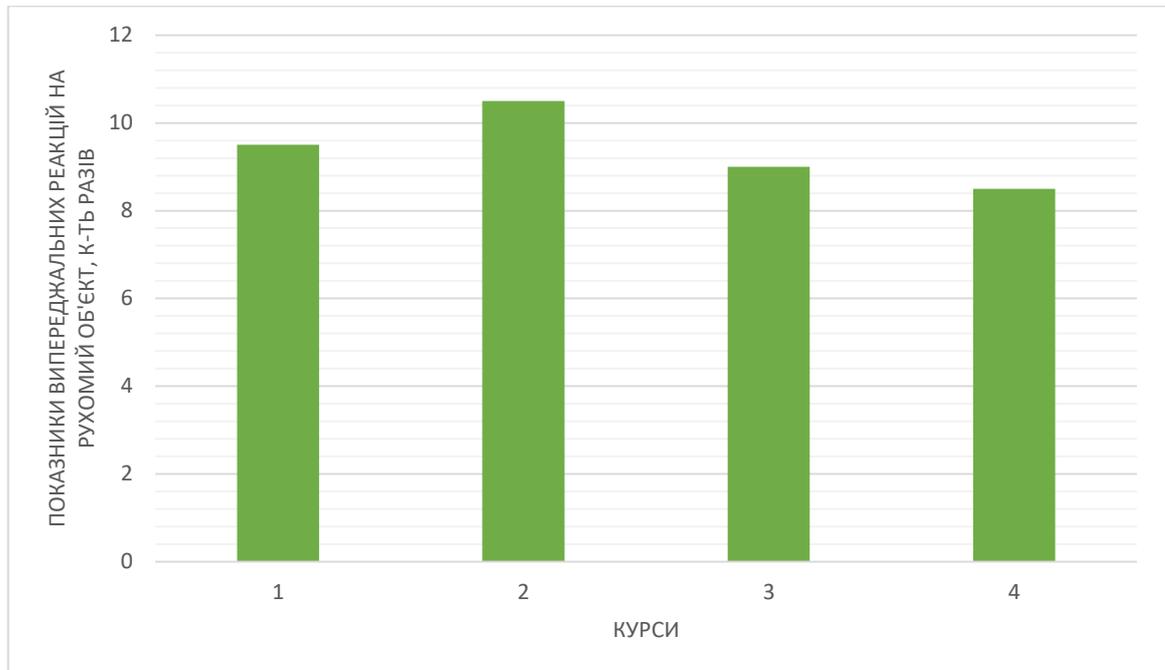


Рис. 2.5. Показники випереджальних реакцій на рухомий об'єкт (кількість разів з 20 запропонованих) у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

Кількість запізнювальних реакцій, яку продемонстрували дизайнери, у порівнянні із загальною кількістю запропонованих під час тестування, виявилася високою на всіх курсах, що є дуже негативним показником для оцінки одного з ключових аспектів майбутніх дизайнерів – здатність бачити предмет в просторі, у русі. Під час виконання тесту на виявлення реакції на рухливий об'єкт важливим параметром є не лише абсолютна швидкість реакції, але й її своєчасність, яка тісно пов'язана з концентрацією уваги.[49; 73].

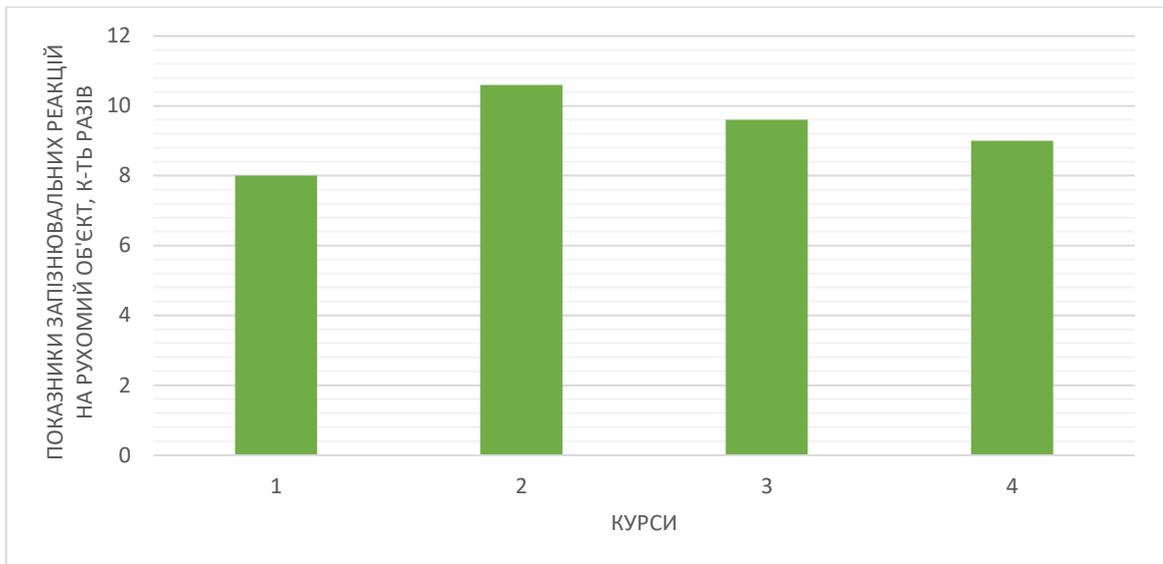


Рис. 2.6. Порівняння даних випереджальних реакцій на рухомий об'єкт (кількість разів з 20 запропонованих) у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

Також негативну динаміку мають зміни показнику часу простої зорово моторної реакції (ПЗМР) у майбутніх дизайнерів з першого по четвертий курс (рис. 2.7). У студентів 1 курсу виявився найкращий показник часу простої зорово-моторної реакції, найгірше значення на 4 курсі. Якщо розглянути динаміку досліджуваного показнику то ми бачимо що з 1 по 4 курс показник знизився на 36% [73].

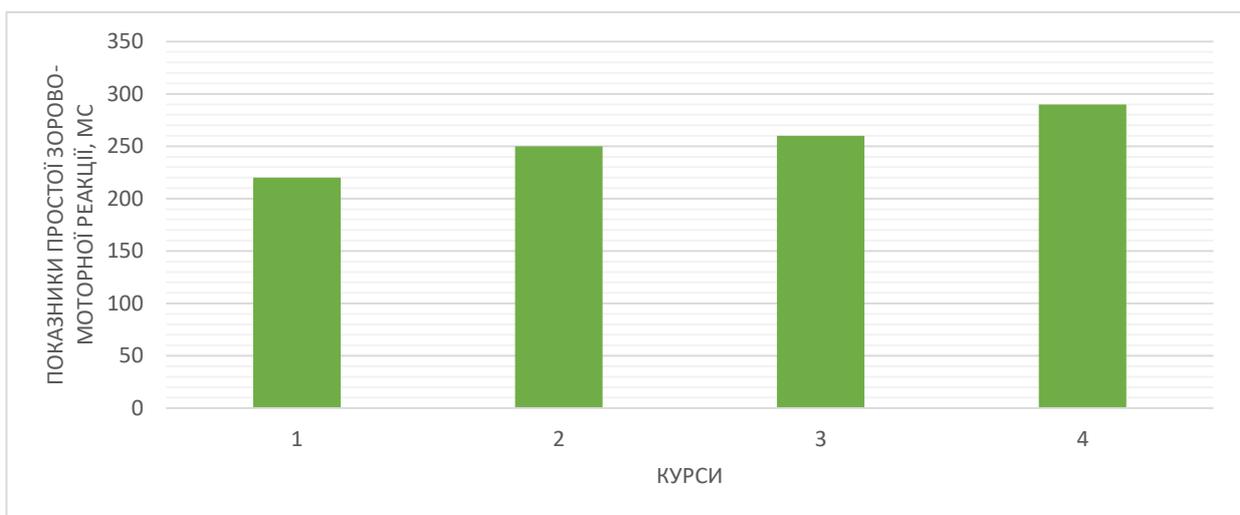


Рис. 2.7. Показники простої зорово-моторної реакції (мс) у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

На рисунках 2.8 і 2.9 представлена динаміка показнику часу складної зорово-моторної реакції (провідної руки) у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс

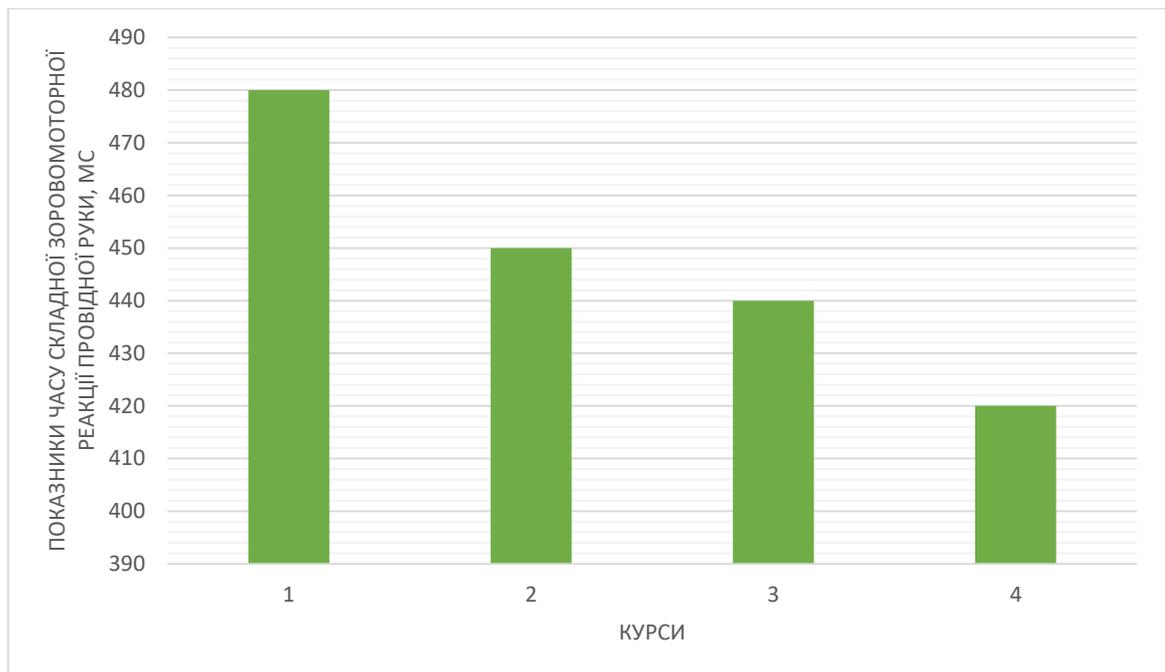


Рис. 2.8. Показники часу складної зорово-моторної реакції провідної руки (мс) у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

Порівнюючи попередні показники реагувальних якостей аналіз результатів тесту з оцінювання складної зорово-моторної реакції спостерігаємо процес вдосконалення цієї здатності дизайнерами з першого по четвертий курс (рис. 2.8). Показники аналізу даних тесту за визначенням часу складної зорово-моторної реакції (СЗМР) провідної руки найкращі у дизайнерів 4 курсу, найгірші на 1 курсі. Аналіз змін показнику демонструє позитивну динаміку в його розвитку у дизайнерів з 1 по 4 курс і на 11% складає загальне покращення цього показнику у вказаних рамках [49; 50].

Виявлені зміни у часі СЗМР по провідній руці в майбутніх дизайнерів відзначилися на загальному часі (для обох рук) СЗМР (рис. 2.9). З рисунка видно, що найкращі значення показника загального часу СЗМР спостерігаються на 4 курсі, тоді як найгірші – на 1 курсі. Динаміка змін цього показника з 1 по 4 курси свідчить про тенденцію до скорочення загального часу СЗМР у майбутніх

дизайнерів, і загальне зниження цього показника становить 9,5% до завершення навчання. Однак виявлені відмінності є статистично недостовірними.

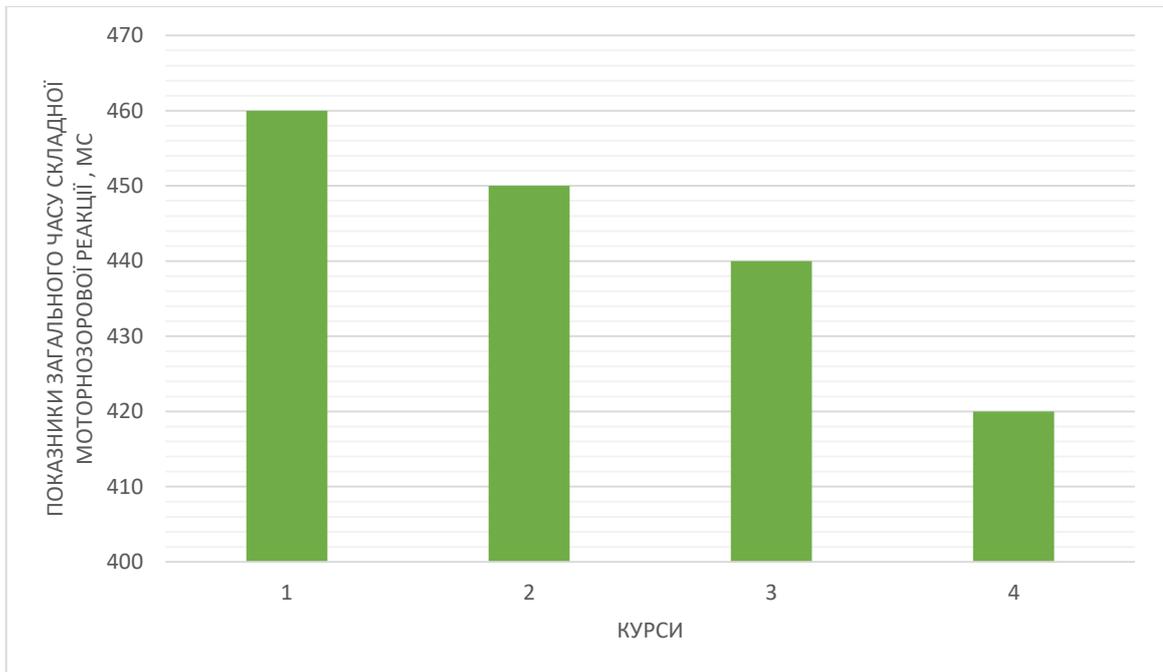


Рис. 2.9. Показники загального часу складної моторно-зорової реакції (мс) у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс

На рисунку 2.10 представлена динаміка результатів комплексного тесту, який оцінював точні, різноспрямовані швидко-силові рухи за певний час дизайнерами 1-4 курсів [51; 73]. Проаналізувавши отримані результати цього тесту бачимо що найкраще значення комплексного тесту має місце на 1 курсі, найгірше на 4 курсі.

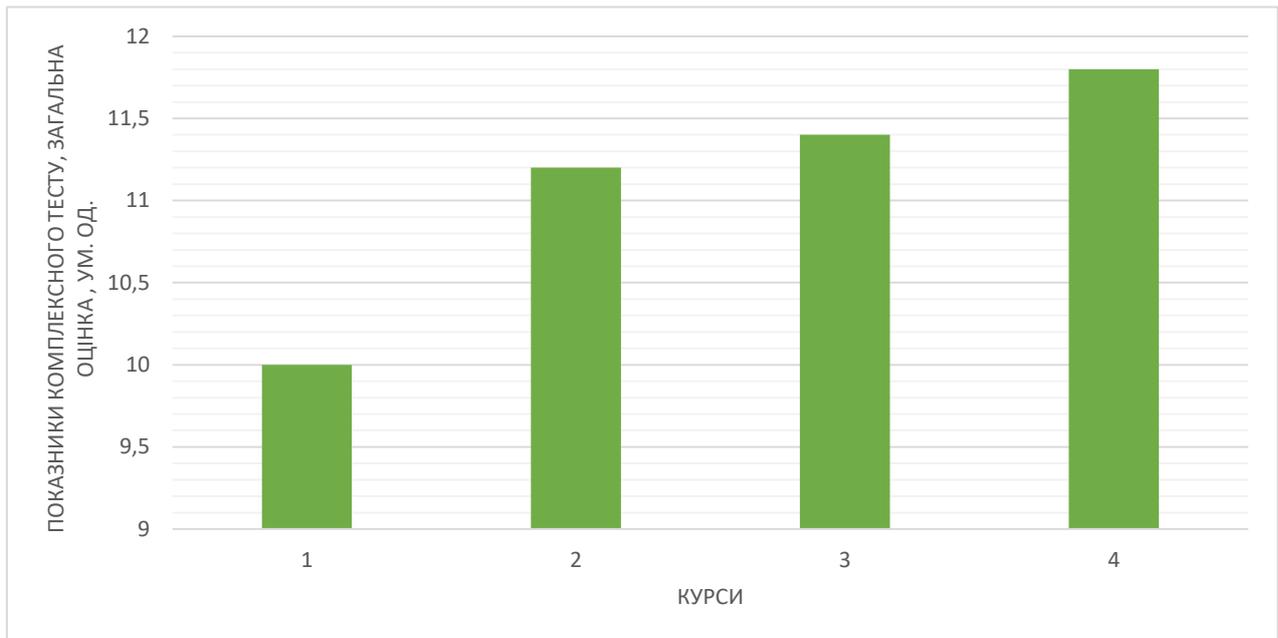


Рис. 2.10. Показники комплексного тесту, загальна оцінка (ум.од.) у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

Зниження показнику комплексного тесту для оцінювання швидкісно-силових рухів склало 16%. Погіршення показника сталося за рахунок збільшення часу виконання завдання.

Здатність майбутніх дизайнерів до збереження статичної рівноваги та результати динаміки представлені на рисунку 2.11. Аналіз показав що з 1 по 4 курс має місце стійка негативна динаміка показнику проби Ромберга (поза "Лелека"), це означає недостатній рівень розвитку у студентів дизайнерів здатності до збереження рівноваги. Зниження показнику є дуже істотним і склало 42% що є негативним чинником [48; 73].

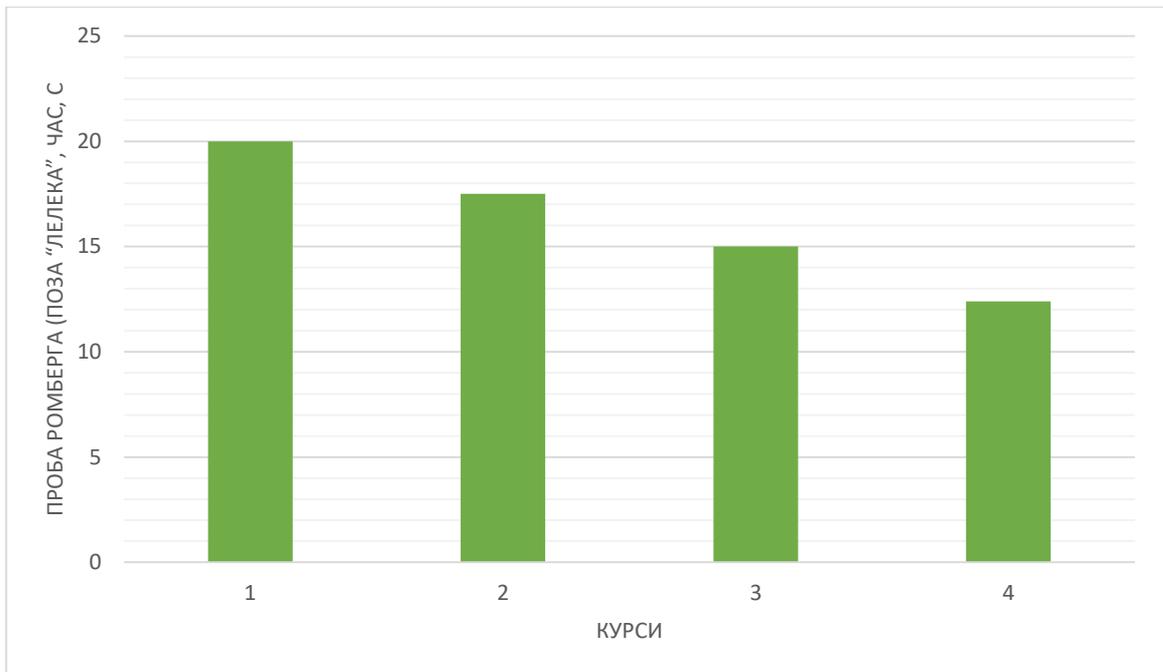


Рис. 2.11. Порівняльні характеристики статичної рівноваги (проба Ромберга (поза “Лелека”), час, с) у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

Показників динамічної рівноваги у майбутніх дизайнерів представлені на рис. 2.12.

Проаналізувавши отримані результати ми побачили що з 1 по 4 курс має місце стійка негативна динаміка показників, що свідчить про зниження, погіршення рівня розвитку здатності до збереження динамічної рівноваги у здобувачів вищої освіти [51].

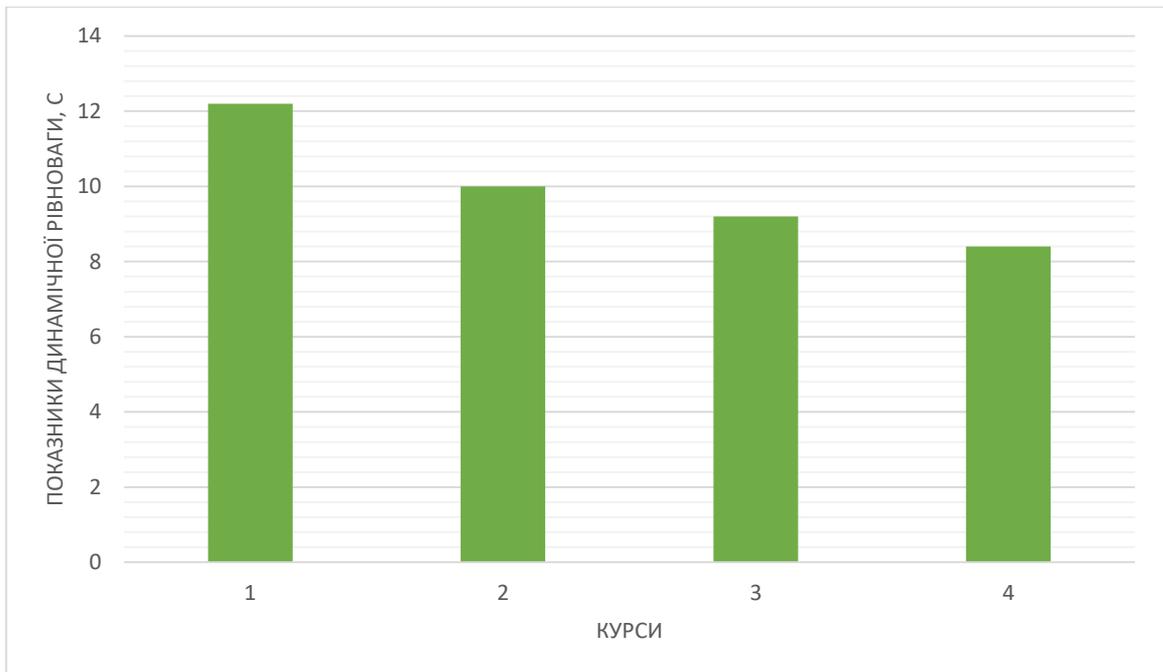


Рис. 2.12 Показники динамічної рівноваги у майбутніх дизайнерів

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

Зниження показнику з 1 по 4 курс дуже істотне і склало 30%, що є негативним чинником.

Аналіз динаміки орієнтаційних якостей майбутніх дизайнерів 1-4 курси представлений на рис. 2.13-2.17.

За допомогою тесту "Лабіринт" ми визначаємо здатність майбутніх дизайнерів орієнтуватися в обмеженому просторі з урахуванням часу та точності виконання завдань. Результати цього тесту, як видно з рисунку 2.13, свідчать про те, що найкращі значення показника часу проходження лабіринту виявлені у майбутніх дизайнерів на першому курсі, а найгірші — на четвертому. Аналіз динаміки змін цього показника вказує на те, що час проходження лабіринту у дизайнерів (за допомогою провідної руки) збільшується. Загалом, до четвертого курсу спостерігається погіршення значення часового показника на 18,5% порівняно з першим курсом.[73].

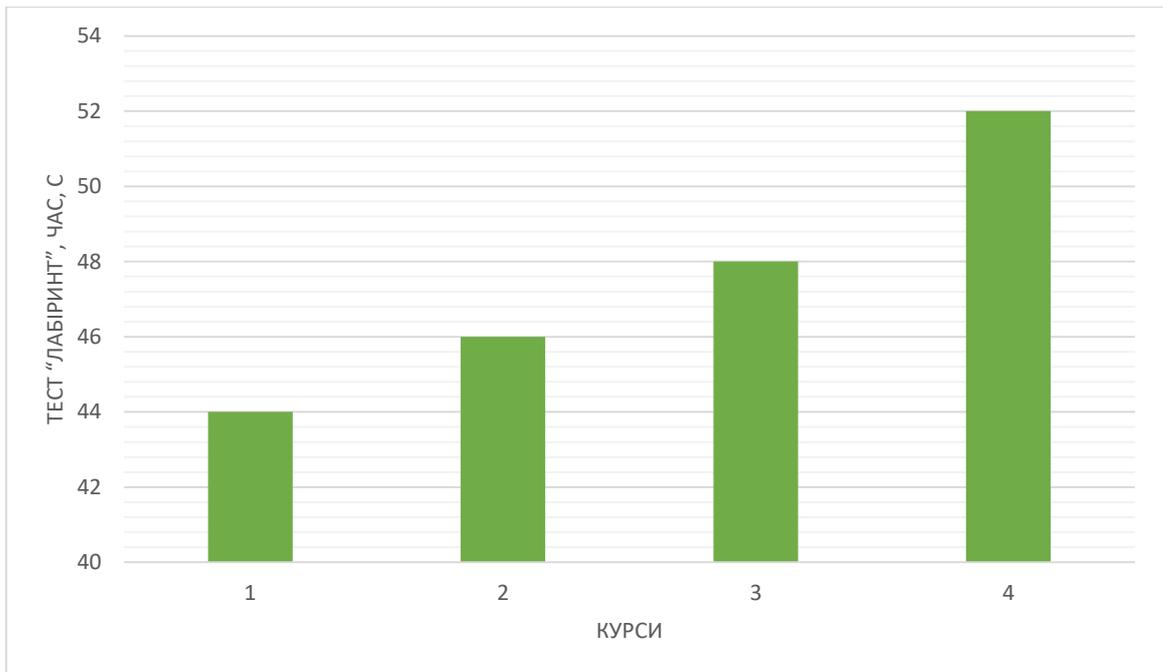


Рис. 2.13. Показники здатності орієнтації в просторі по часу (тест “Лабіринт”, час, с) у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

Також за допомогою тесту "Лабіринт" (точність виконання завдання) нам вдалося отримати показники здатності точно орієнтуватися у просторі студентів дизайнерів з 1 по 4 курс, які представлені на рисунку 2.14. Аналіз динаміки свідчить про те що за час навчання зміни здатності точно виконувати рухові завдання не значні.

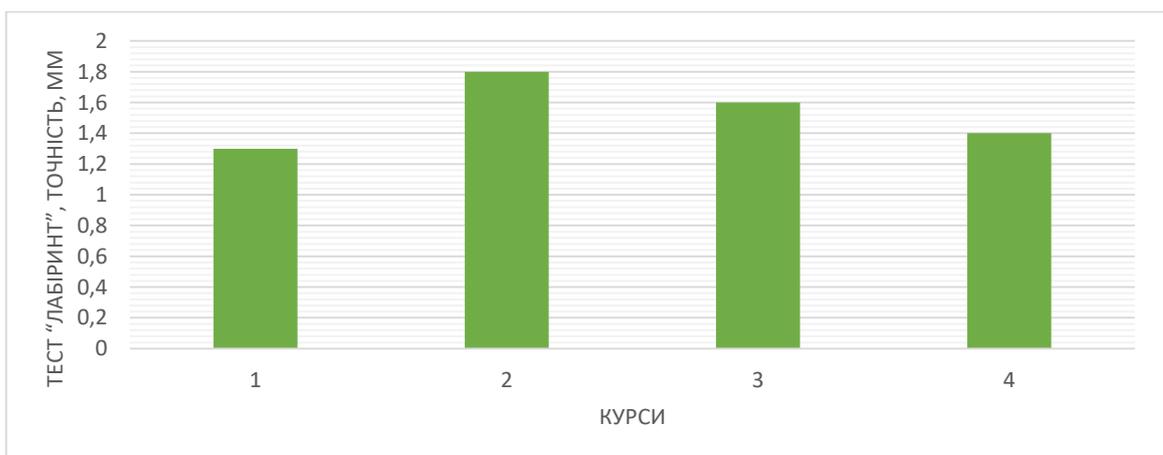


Рис. 2.14. Показники здатності орієнтації у просторі на точності (тест “Лабіринт”, точність, мм) у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні з 2 курсом при  $p < 0,05$ .

Результати представлені на рисунку 2.14 свідчать про те що найкращі значення показнику здатності майбутніх дизайнерів до точності орієнтації у просторі у студентів 1 курсу, найгірші на 2 курсі. Зміни досліджуваного показнику в динаміці демонструють значне збільшення його значень на 2 та 3 курсах.

На рисунку 2.15 представлено здатність до орієнтації у просторі майбутніх дизайнерів тест "Лабіринт". Студенти 2 курсу за цим показником мають найнижчі значення. Відзначаємо стабілізацію цього показнику на подальших курсах але в цілому в процесі навчання у зво майбутній дизайнери демонструють негативну динаміку змін значень досліджуваного показнику.

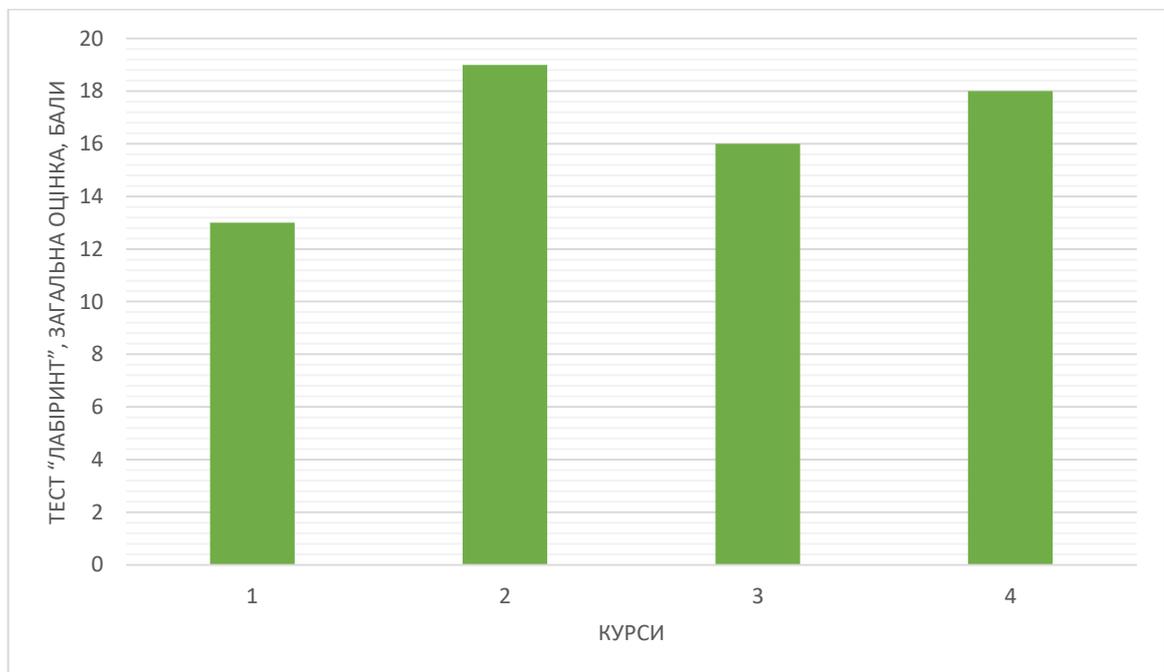


Рис. 2.15. Результат комплексної оцінки орієнтації у просторі (тест "Лабіринт", загальна оцінка, бали) у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс:\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

З 1 до 4 курсу у дизайнерів спостерігаємо зниження комплексної оцінки орієнтації у просторі на 39,3%.

За допомогою теста "Дриблінг" ми оцінювали здатність до ритму у дизайнерів. Тест дозволяв комплексно оцінити розвиток моторики провідної руки і здатність до збереження ритму (частоти) рухів у певний проміжок часу, а

також здатність до орієнтації у просторі та до ефективного реагування (рис. 2.16) [73].

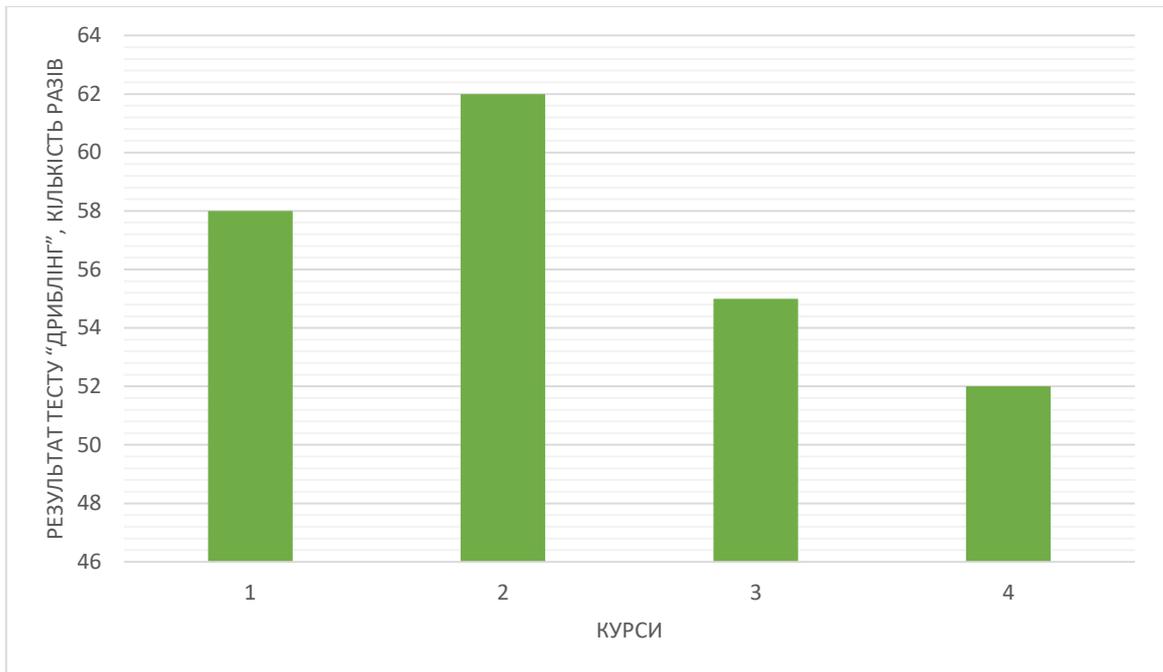


Рис. 2.16. Характеристика реагувальних та орієнтаційних якостей (тест "Дриблінг", кількість разів) у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні з 2 курсом при  $p < 0,05$ .

У майбутніх дизайнерів на 2 курсі підвищується частота рухів порівняно із 1 курсом на 7%, але далі поступово знижується до 4 курсу на 10,5%.

Виконуючи тест "Кидки у ціль" ми змогли оцінити розвиток здатності до орієнтування у просторі. На рисунку 2.17 представлені результати вищезгаданого тесту, який комплексно оцінював розвиток здатності до орієнтування у просторі, кінестетичні якості (оцінювання відстані до обруча, сила кидку), сенсорний досвід (десятикратне повторення вправи) та роботу зорового аналізатора (визначення відстані та траєкторії польоту м'яча).

Аналіз отриманих даних свідчить про те що вказані вище якості у дизайнерів поступово знижуються від першого до останнього курсу і становить 28,5%.

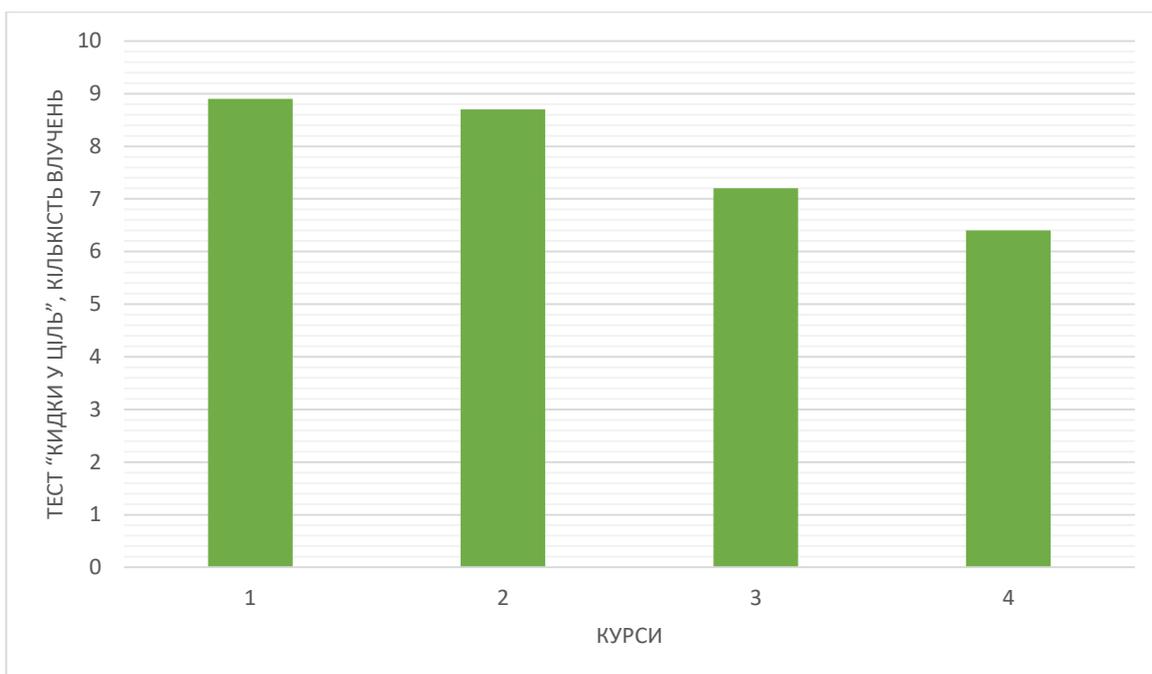


Рис. 2.17. Показники орієнтаційних якостей (тест “Кидки у ціль”, кількість влучень) у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

Показники здатності до конструктивного праксису та їх динаміка у майбутніх дизайнерів досліджувалися за допомогою теста "Кубики косса" (рис. 2.18.).

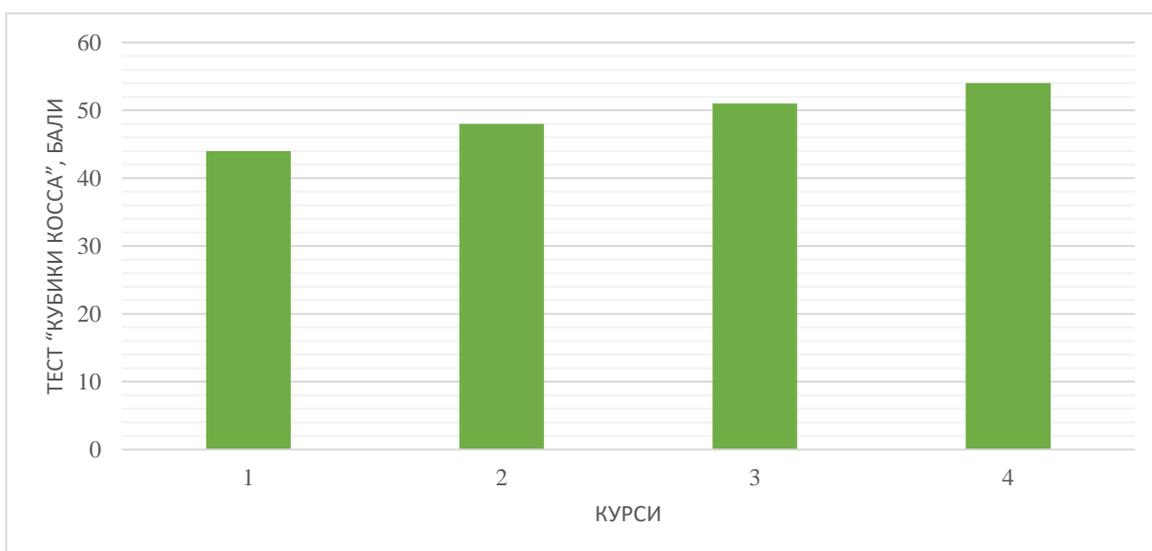


Рис. 2.18. Порівняльні дані у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс на бистроту оперативного мислення (тест “Кубики Косса”, бали):

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

Під час проведення тестування аналізувався конструктивний практикum, оперативна швидкість мислення та орієнтаційні вміння, тобто здатність майбутніх дизайнерів втілювати конструктивні рішення, переміщуючи об'єкти руками в просторі та розташовуючи їх відповідно до заданого малюнка. У цьому тесті, крім рухових навичок, великою мірою оцінювався також компонент оперативного мислення, який є надзвичайно важливим для майбутніх дизайнерів. [73].

На рисунку 2.18 представлені дані що показують найкраще значення досліджувального показника, який відображає рівень розвитку орієнтаційних якостей та здатності до конструктивного праксису мають майбутні дизайнери 4 курсу. Покращення вказаного показника з першого по четвертий курс склало 23,2%.

Для майбутніх спеціалістів в сфері Дизайну найважливіша роль у формуванні професійно важливих умінь та навичок належить здібностям які формуються в процесі опанування професійних дисциплін. Ми використали спеціальну програму тестувань для оцінювання професійних якостей майбутніх дизайнерів. Вона включала дослідження розподілу уваги, механічного запам'ятовування, успішності за професійними дисциплінами і уміння використовувати різні технічні та художні завдання на точність і швидкість.

Аналізуючи результати тесту на відшукування чисел, який використовувався для вивчення рівня розвитку розподілу уваги, маємо негативну динаміку результатів тестування дизайнерів з 1 по 4 курс (рис. 2.19). Високе значення показника розподілу уваги у студентів в процесі їх навчання має місце на другому курсі, найменше значення на четвертому курсі. У результаті спостерігається нерівномірна динаміка розподілу уваги у майбутніх дизайнерів, враховуючи цей показник. Якщо середній показник на першому курсі становить 7 балів і трохи зростає до другого курсу на 12%, то далі він стабільно зменшується: до третього курсу - на 7,0% в порівнянні з першим курсом, а до четвертого курсу - на 27,8% в порівнянні з першим курсом.

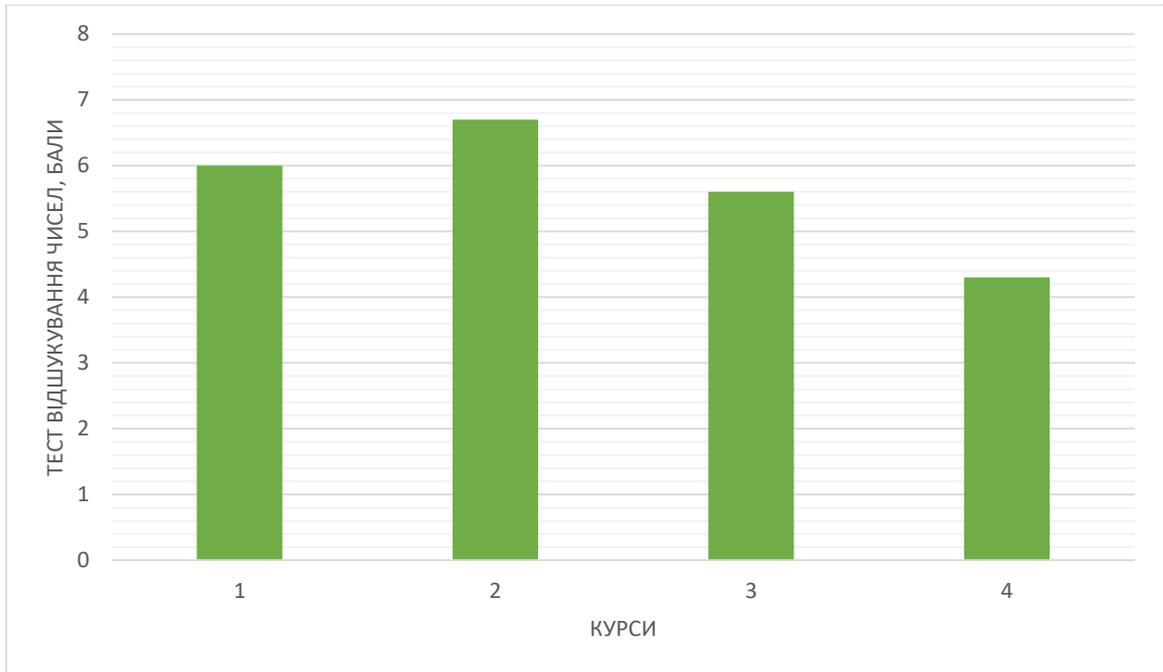


Рис. 2.19. Показники розподілу уваги (тест відшукування чисел, бали) у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

Аналіз даних тесту "Кількість чоловічків" для визначення обсягу механічного запам'ятовування свідчить про стійку негативну динаміку в розвитку цієї якості у студентів, необхідної в майбутній професійній діяльності (рис. 2.20).

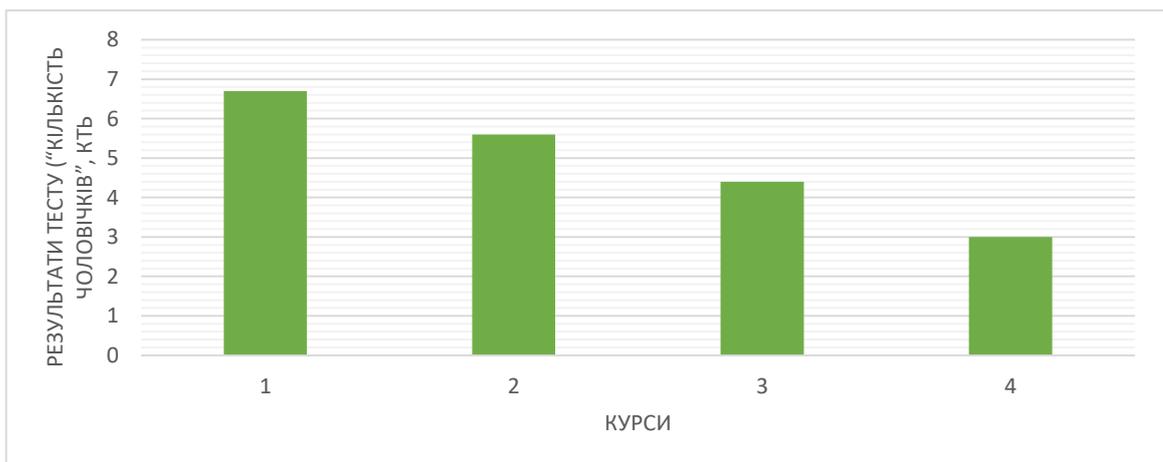


Рис. 2.20. Показники механічного запам'ятовування ("Кількість чоловічків", к-ть) у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

На 1 курсі ми спостерігаємо найкраще значення показнику, найгірше на 4 курсі. На 15,8% погіршується показник з першого по другий курс, до третього курсу ще на 23,5%. Відмічаємо зниження показнику механічного запам'ятовування до четвертого курсу ще більше. Порівняно з першим курсом показник знижується на 56,2%.

Результати тесту, спрямованого на визначення швидкості складання малюнка з окремих елементів (рис. 2.21), відображають негативну динаміку. Позитивні значення цього тесту зафіксовані на першому курсі, тоді як негативний тренд виявлено на четвертому курсі.

Аналізуючи динаміку показнику, що вивчався, спостерігаємо збільшення часу необхідного для складання пазлів від курсу до курсу. Погіршення цього показнику складає у порівнянні з першим курсом, у четвертого курсу 72,2%.

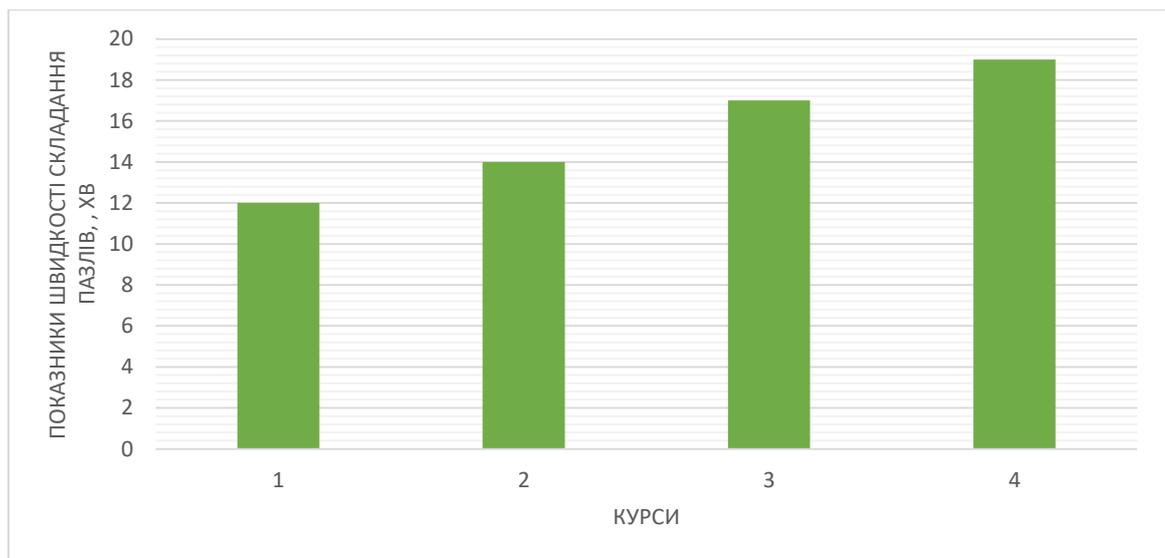


Рис. 2.21. Показники швидкості складання пазлів (час, хв.) у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

З метою вивчення рівня розвитку професійних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі їх навчання в ЗВО використовувався тест на швидкість точність перемикання та зосередженість уваги (тест "М'ячики") [73].

Зміни у швидкості всіх функцій уваги студентами представлені на рисунку 2.22. Аналіз даних представлених на рисунку дає можливість стверджувати що найкраще значення досліджуваного показнику має місце на другому курсі,

найгірше на четвертому курсі. Динаміка зміни швидкості всіх функцій уваги позитивна.

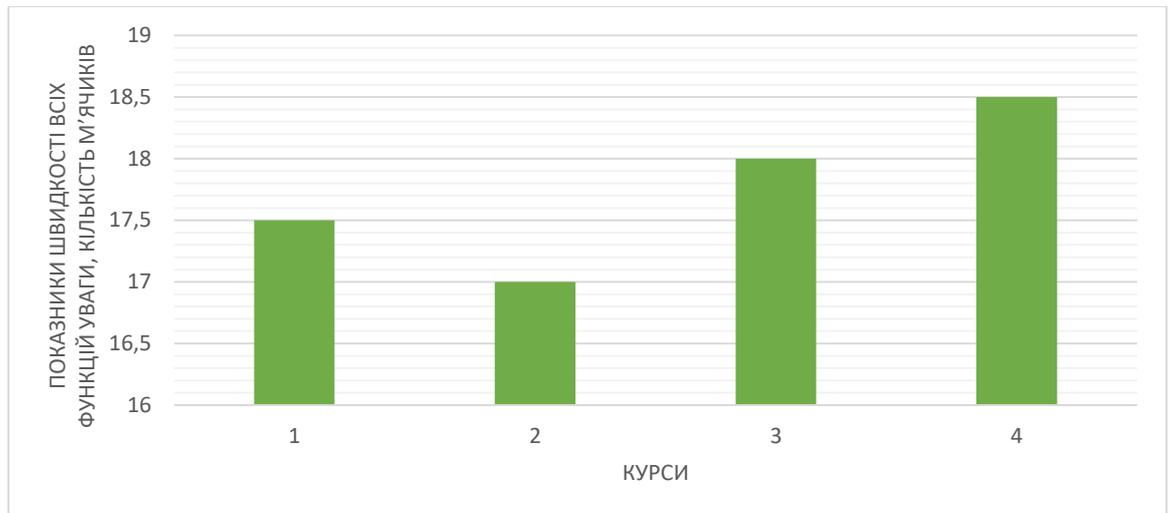


Рис. 2.22 Результати всіх аспектів швидкості уваги (кількість м'ячиків)

\* - статистично значуща різниця у порівнянні з 2 курсом при  $p < 0,05$ .

Результати професійного тесту на точність уваги у майбутніх дизайнерів представлені на рисунку 2.23.

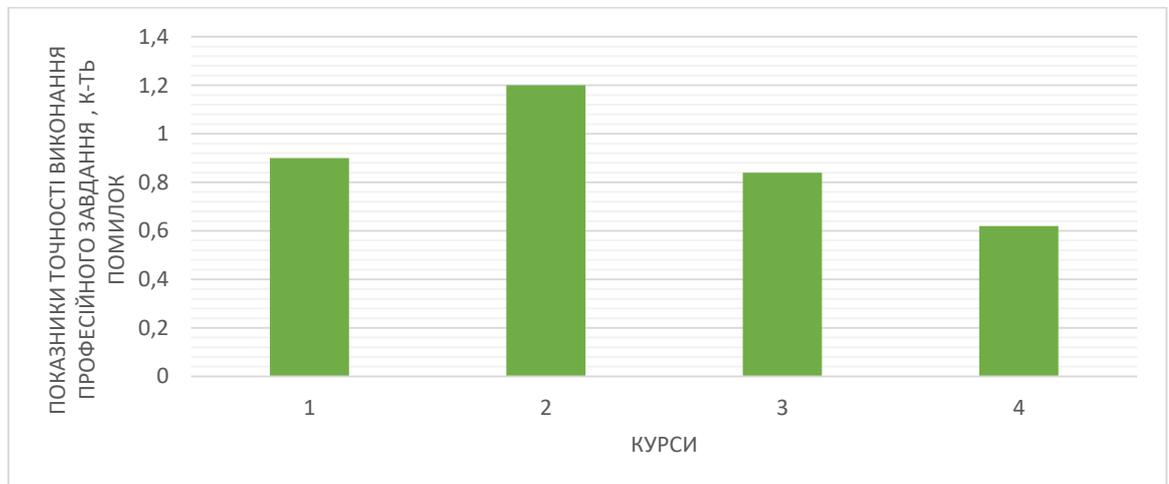


Рис. 2.23 Показники точності виконання професійного завдання майбутніми дизайнерами.

\* - статистично значуща різниця у порівнянні з 2 курсом при  $p < 0,05$ .

На четвертому курсі показник точності виконання професійного завдання має найкраще значення, найгірше на другому курсі. Динаміка зміни цього

показнику нерівна: спочатку його погіршення на 32,0% до 2 курсу, а потім покращення порівняно з показником другого курсу до 4 курсу на 48,2%.

Представлені на рисунку 2.24 зміни в показниках перемикання та зосередженості уваги серед майбутніх дизайнерів свідчать про те, що на четвертому курсі спостерігаються найкращі показники в цих характеристиках, в той час як на другому курсі реєструються найгірші результати. Динаміка змін у перемиканні та зосередженості уваги проявляється неоднозначно. З першого по другий курс відзначається зменшення цієї швидкості на 12,0%. У той же час, спостерігається зниження цих характеристик до четвертого курсу на 11,8% у порівнянні з другим курсом.

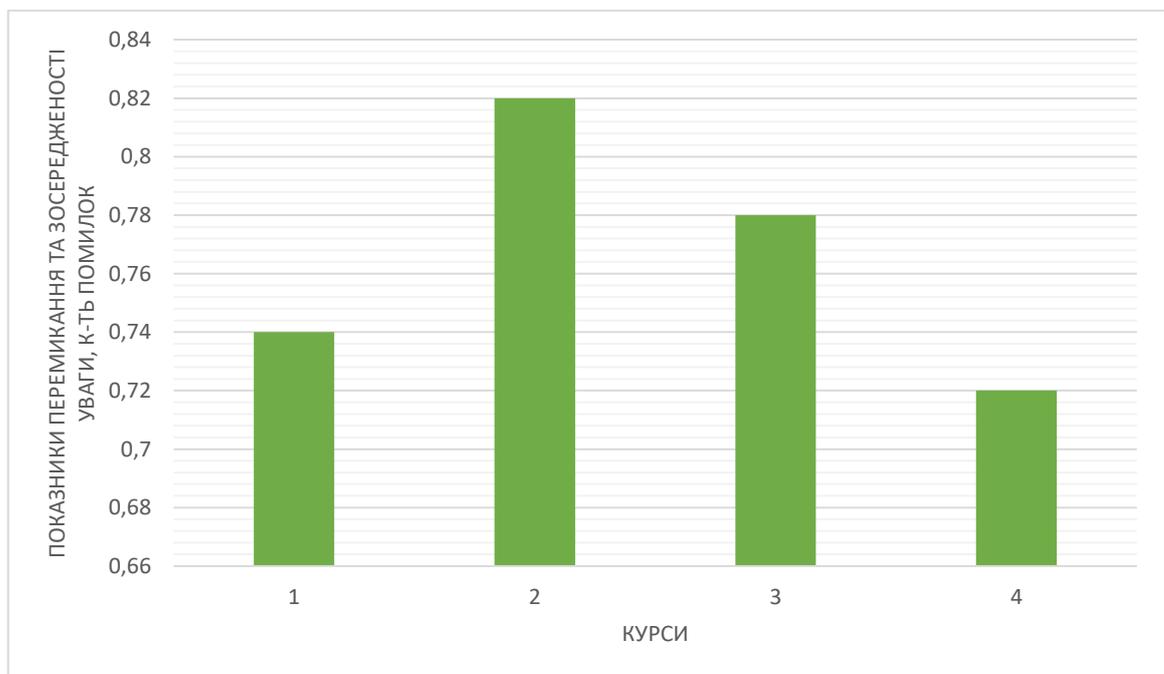


Рис. 2.24. Характеристика даних перемикання та зосередженості уваги:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні з 2 курсом при  $p < 0,05$ .

На малюнку 2.25 зображено результати художнього тестування студентів, майбутніх дизайнерів. На четвертому курсі найкраще значення досліджуваного показнику, найгірше на другому курсі. Зміни показників упродовж усіх років навчання у ЗВО залишаються у майбутніх дизайнерів позитивними, а зростання значень показника від першого до четвертого курсу складає 15%.

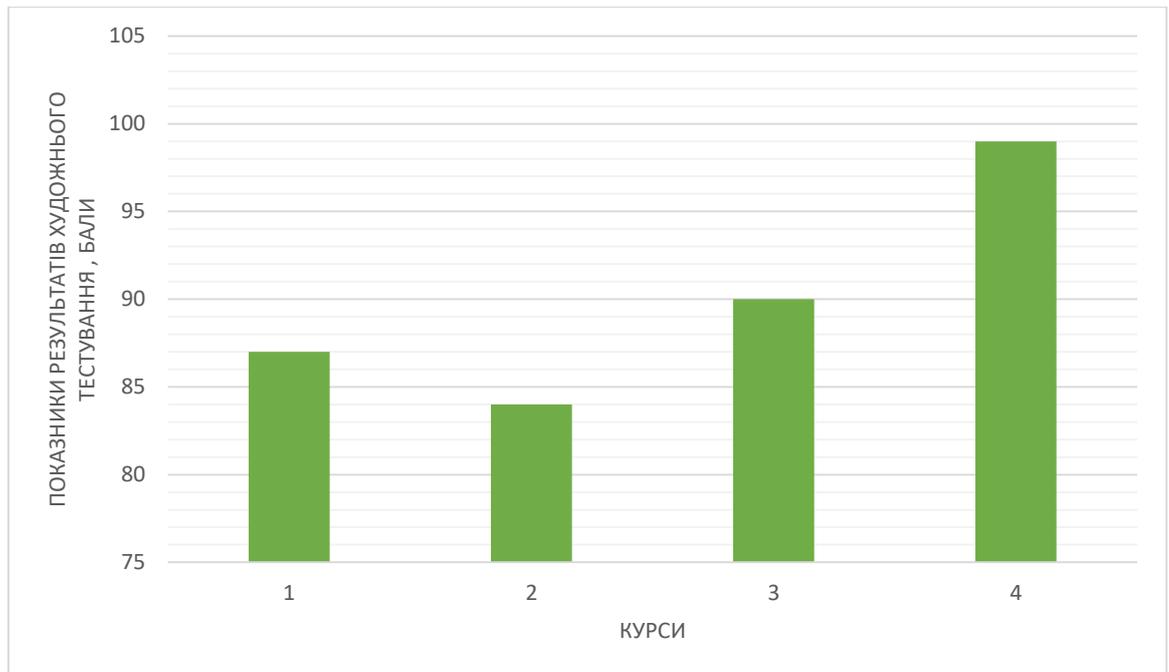


Рис. 2.25. Показники результатів художнього тестування майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

Досліджуючи професійні вміння та навички студентів-дизайнерів, були взяті до уваги показники їх успішності з першого по четвертий курси з таких ключових предметів професійного навчання, як живопис і композиція. Ці показники представлені на рисунках 2.26 та 2.27.

Результат аналізу успішності з дисципліни "Живопис" показав, що найкраще значення цього показнику має місце на четвертому курсі, найгірше на другому курсі (рис. 2.26) [73].

Оцінний бал з живопису у студентів дизайнерів з першого по четвертий курс виріс на 12,2%.

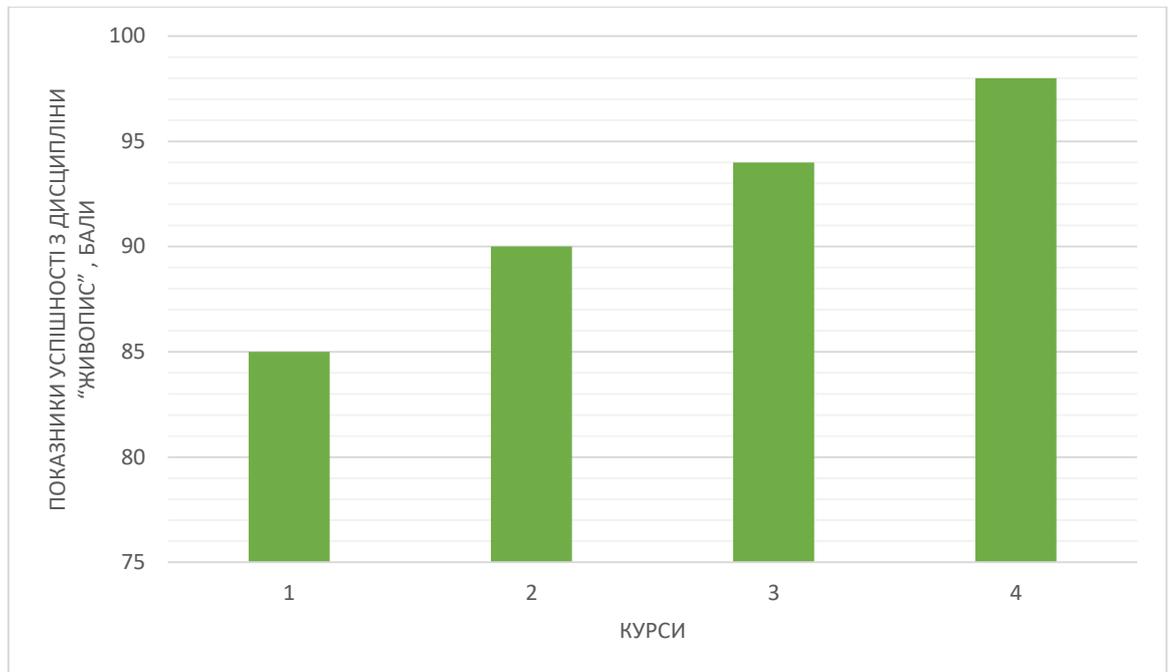


Рис. 2.26. Показники успішності з дисципліни "Живопис" у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

Позитивна тенденція простежується і в успішності з дисципліни "Малюнок", де зростання оцінного балу з першого по четвертий курси складає 9,6% що зображено на рисунку 2.27.

У студентів дизайнерів успішність з цієї дисципліни спочатку була більш високою, ніж з дисципліни "Живопис", і це привело до динамічного зростання оцінного балу до кінця навчання в університеті [73].

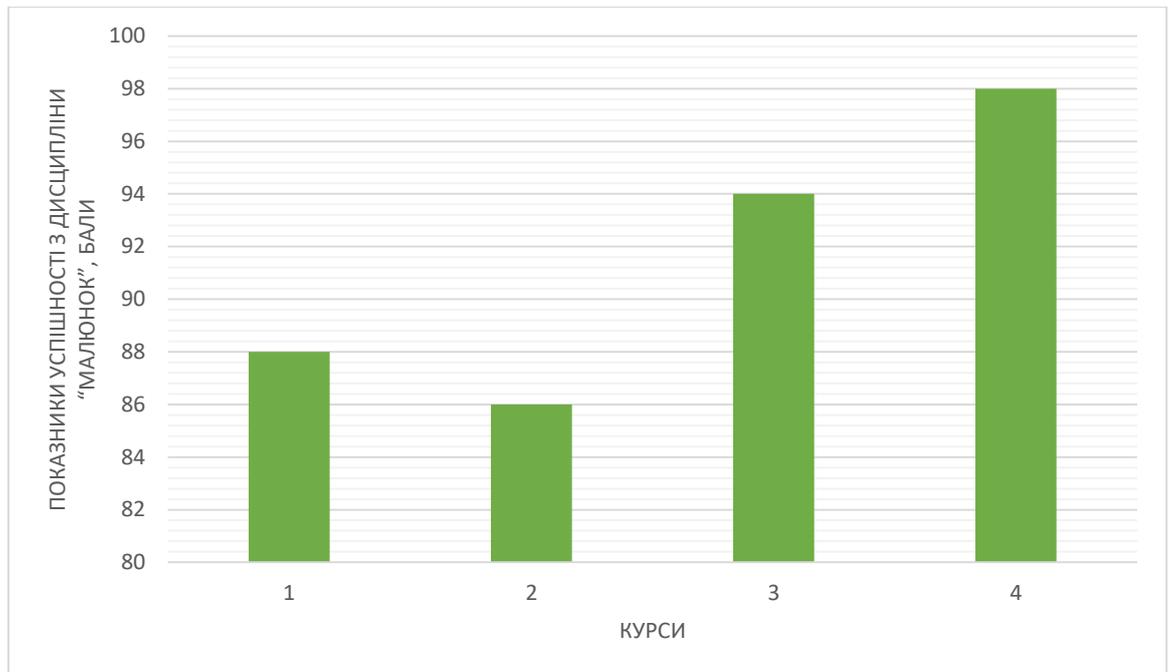


Рис. 2.27. Показники успішності з дисципліни “Малюнок” у майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

Для визначення рівня розвитку професійних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі їх навчання в університеті окрім вище зазначених тестів використовувався тест на швидкість і точність відтворення побаченого малюнка [73]. На рисунку 2.28 представлені зміни в швидкості виконання студентами дизайнерами стандартного малюнка.

На другому курсі спостерігаються найкращі показники досліджуваного показника, тоді як найгірші зафіксовані на четвертому курсі. Зазначена динаміка змін у швидкості виконання малюнка виявляється неоднозначною. З першого по другий курс відзначається збільшення цієї швидкості на 22,5%. Проте до третього курсу зростання швидкості виконання малюнка складає лише 7,5%, а до четвертого – 14,2%, порівняно із показниками першого курсу.

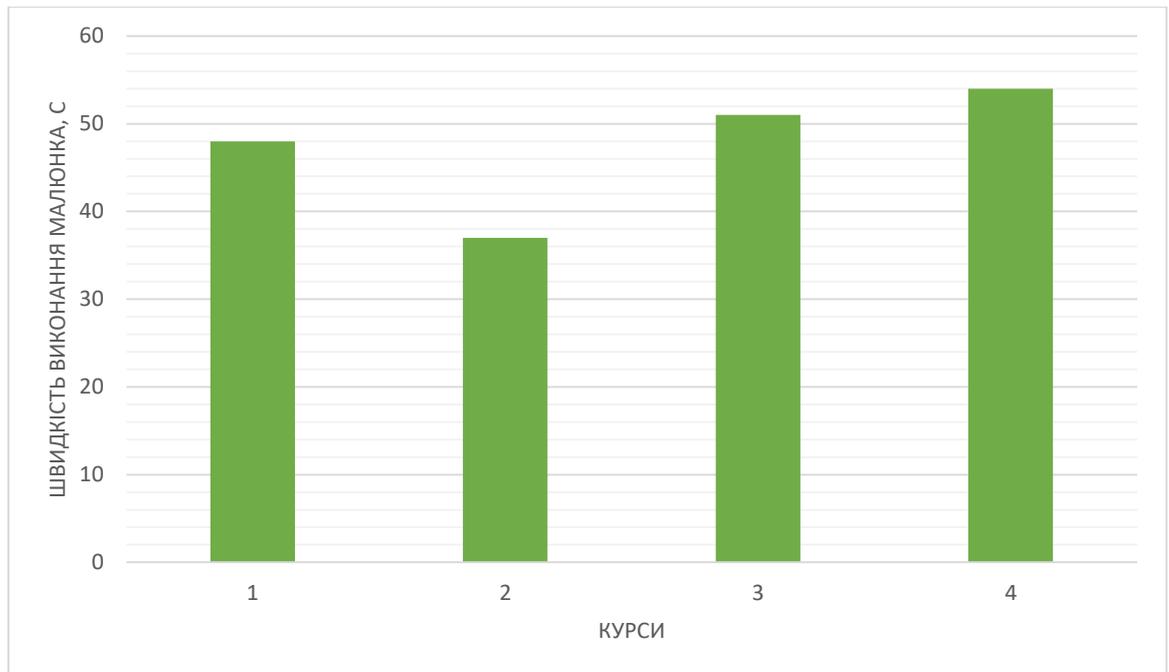


Рис. 2.28. Показники швидкості виконання малюнка (с) майбутніми дизайнерами з 1 по 4 курс:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

Показники професійного тесту на точність виконання стандартного малюнку майбутніми дизайнерами представлені на рисунку 2.29.

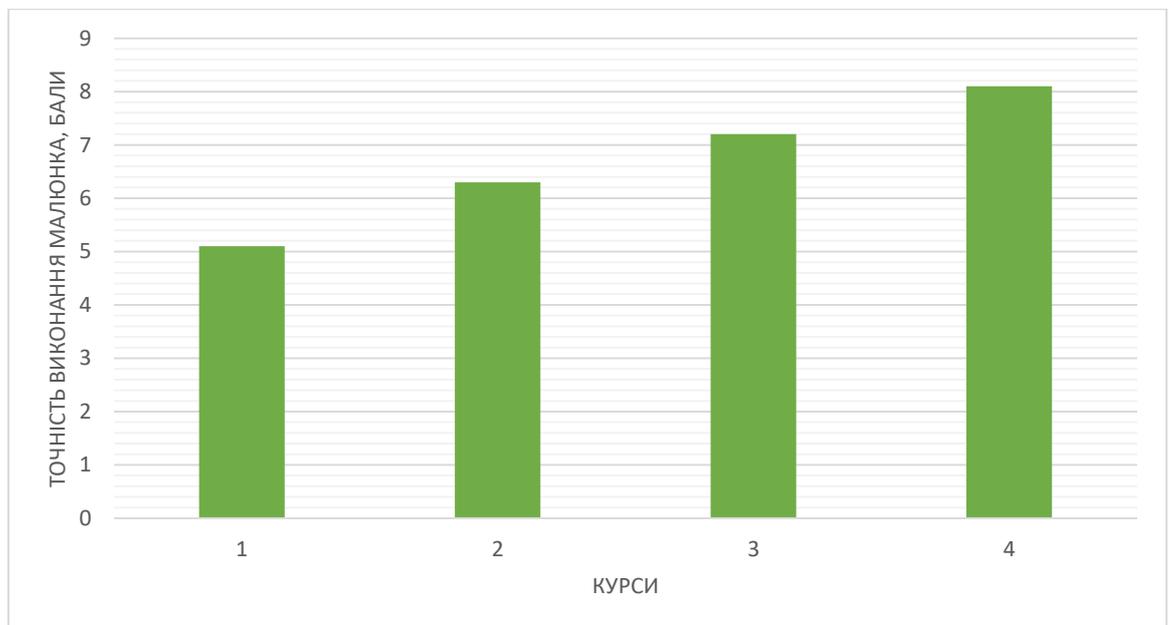


Рис. 2.29. Показники точності виконання малюнка (бали) майбутніми дизайнерами з 1 по 4 курс:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

Обов'язковою умовою при виконанні цього тесту було відтворення усіх фрагментів малюнка з точним розташуванням їх на листі. Студенти 4 курсу найкраще справилися з цим завданням, найгірше значення досліджуваного показнику у студентів першого курсу. Спостерігається поступове покращення цього показнику від першого до 4 курсу на 56%.

На рисунку 2.30 представлено показники комплексної оцінки виконання малюнку майбутніми дизайнерами. В результаті розвитку зазначених вище тенденцій виникла динаміка комплексної оцінки виконання стандартного малюнка. Даний показник віддзеркалює взаємозв'язок між точністю відтворення малюнка та часом, витраченим на його створення. Аналіз показав, що студенти четвертого курсу демонструють найкращі результати, у той час як студенти першого курсу мають найменш ефективні показники в цьому відношенні.

З першого по другий курс значення комплексної оцінки підвищилася на 48% за рахунок високої швидкості виконання малюнка на другому курсі, а до третього курсу зросло на 2,5% порівняно з другим курсом. У студентів дизайнерів четвертого курсу показник комплексної оцінки став краще порівняно з першим курсом на 55%. Основне завдання полягає в скороченні часу, потрібного для створення малюнка, за умови збереження високої точності відтворення образу та мінімізації кількості помилок під час процесу творення.



Рис. 2.30. Показники комплексної оцінки виконання малюнку (бали) майбутніх дизайнерів з 1 по 4 курс:

\* - статистично значуща різниця у порівнянні із першим курсом при  $p < 0,05$ .

Зробивши аналіз отриманих результатів тестів для визначення рівня розвитку спеціальних умінь та навичок у студентів дизайнерів необхідно відмітити, що до 4 курсу покращили показники успішності за такими важливими в майбутній професійній діяльності дисциплінами як "Живопис" і "Малюнок". В цілому гарні результати дало художнє тестування підвищилася точність відтворення заданого малюнка.

Слід зауважити наявність негативних змін у динаміці розвитку деяких показників професійних психофізіологічних характеристик у студентів-дизайнерів 1-4 курсів. Особливу увагу привертає виявлене зменшення значень показників розподілу уваги, обсягу механічного запам'ятовування, а також навичок швидкого та точного розміщення предметів у просторі відповідно до заданих параметрів протягом цього періоду.

Отже аналіз дослідження рівня розвитку спеціальних умінь та навичок у майбутніх дизайнерів що навчаються за спеціальністю 022 "Дизайн" дав неоднозначні результати [73].

При розробці програмного змісту розділу про професійно-прикладну фізичну культуру важливо звернути увагу саме на вдосконаленні вище перелічених координаційних здібностей. Це особливо актуально, оскільки аналіз показників кінестетичних, реакційних і орієнтаційних здібностей з 1 по 4 курс показав у своєму розвитку негативну динаміку. Вже на першому курсі у майбутніх дизайнерів показники в таких тестах, як "схоплення вертикально падаючого об'єкта", "реакція на рухомий об'єкт", комплексного координаційного тесту, нижче середньовікових норм.

Отже, розпочинати педагогічний вплив важливо вже з 1 курсу, щоб до кінця навчання в університеті майбутні дизайнери здобули необхідні професійні уміння та навички.

## **2.4. Методика формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання**

Проблеми стану здоров'я сучасної молоді в Україні, включаючи вищу освіту, є предметом значного обсягу наукових, науково-практичних та методологічних досліджень, що є повністю обґрунтованим: стан здоров'я юнаків і дівчат, їхній недостатній загальнофізичний розвиток та низька рухова активність викликають серйозну тривогу серед фахівців [1; 7; 21; 36; 74; 124].

Як показала оцінка стану здоров'я майбутніх дизайнерів 1-4 курсів Київського національного університету технологій та дизайну за їхніми медичними картками, приблизно 40% студентів мають різні хронічні захворювання.

Регулярно фізичною культурою і спортом займається незначна кількість студентів дизайнерів, особливо 3-4 курсів, 14 % інколи і 50 % зовсім не займаються; домінуючою причиною, що заохочує до занять фізичною культурою і спортом, студенти-дизайнери 1-2 курсів назвали інтерес до вибраних форм руховою активністю – 30 %.

Дослідження морфофункціонального стану студентів-дизайнерів підтвердило існуючу думку про те, що активна рухова активність значною мірою впливає на здоров'я і життєдіяльність у цілому.

В ході дослідження виявлено, що протягом періоду навчання в університеті спостерігається виражена тенденція зростання числа пропущених занять через хвороби. На перших двох курсах приблизно 22% студентів втрачають від 10 до 20 днів через хвороби, тоді як на третіх та четвертих курсах цей показник становить 28%. Зазначено, що за класифікацією Національного інституту здоров'я США з 1993 року, показники морфофункціонального стану у досліджуваних відповідають нормі.

Аналіз вікової динаміки показників соматичного здоров'я студентів-дизайнерів від 1-го до 4-го курсів показав, що встановлена тенденція: з 1-го до 3-го курсу відбувається нагромадження позитивних змін, а до кінця навчання у

ЗВО – зниження показників; на жодному курсі не виявлено студентів, які би мали високий рівень кількісних показників стану соматичного здоров'я.

Результати фізичної підготовленості у більшості випадків виявило значне відставання студентів-дизайнерів 1-го курсу від студентів 3-4 курсів. Ми пояснюємо зниження показників фізичної підготовленості тим, що студенти 1-2 курсів після закінчення середніх загальноосвітніх шкіл недостатньо фізично і функціонально адаптувалися для виконання контрольних випробувань та нормативів навчальних програм ЗВО.

Порівняльна характеристика фізичної працездатності студентів-дизайнерів 1-4 курсів показала, що у студентів 3-4 курсів у порівнянні зі студентами 1-го курсу фізична працездатність була гіршою, що, на нашу думку, було наслідком зменшення обсягу рухової активності у наступні роки навчання. Отримані середні дані вказують на те, що переважна більшість студентів-дизайнерів мають середній рівень фізичної працездатності.

Проведене дослідження психічних особливостей студентів-дизайнерів перших чотирьох курсів свідчить про існування відмінностей в їхньому психічному стані. Зокрема, виявлено значний відсоток студентів із високим рівнем тривожності, низькою самооцінкою та обмеженою здатністю ефективно реагувати на нестандартні ситуації.

Отримані результати також свідчать про необхідність розробки та впровадження спеціальних педагогічних заходів, спрямованих на поліпшення психічного стану студентів-дизайнерів. Врахування та вирішення цих проблем може сприяти покращенню загального благополуччя та успішності у навчанні цієї категорії студентів. [48].

На сучасному етапі кафедри фізичного виховання не завжди в змозі в рамках проведених фізичних занять повністю усунути або хоча б мінімізувати наявні у студентів проблеми зі здоров'ям. Крім того, існує необхідність відновлення та підвищення рівня загальнофізичної підготовки студентів, а також впровадження регулярних фізичних навантажень як невід'ємної частини здорового способу життя. Зазначено, що зміст програми дисципліни "Фізичне

виховання" у системі вищої професійної освіти та кількість і якість фізичних занять недостатні для вирішення цих завдань на належному рівні.

Однак, вже початковий період навчання у ЗВО суттєво ускладнює наявні у молодих людей проблеми зі здоров'ям. По-перше, вік 18-19 років сам по собі складний фізіологічно: на цьому етапі відбувається формування кістково-м'язового апарату, завершується становлення серцево-судинної та дихальної систем, ускладнюються нервові процеси. З соціальної точки зору 1-2 курси – також дуже відповідальний період у житті студентів: нові умови навчання, висока навчальна навантаженість, великий обсяг, новизна і складність навчального матеріалу, яким повинен опанувати студент, ставлять до організму підвищені вимоги. Не випадково, тому, у процесі навчальних занять в ЗВО у студентів створюються достатні передумови для розвитку втоми аж до хронічної втоми, і, відповідно, включення захисно-приспосовувальних реакцій організму [48; 50].

В той же час дослідженнями встановлено, що багато хлопців і дівчат до вступу в ЗВО не займалися активним спортом, і цій категорії студентів доводиться адаптуватися не тільки до нових умов життя і навчання, але і до регулярного фізичного навантаження на заняттях з фізичного виховання, це створює серйозні проблеми удосконалення загально фізичної підготовки студентів, які навчаються за спеціальністю "Дизайн".

У багатьох осіб, що не мають попереднього досвіду систематичних фізичних вправ і не займаються регулярно спортом, існує тенденція уникати участі в заняттях фізичного виховання. Це особливо стосується тих, хто стикається з певними проблемами зі здоров'ям. Зазначена категорія осіб часто не зацікавлені в систематичних фізичних вправах як через включення до спеціальних медичних груп, так і через стійке неприйняття фізичних активностей взагалі. Тому присутній дефіцит фізичної та рухової активності у майбутніх дизайнерів з курсу в курс лише заглиблюється, і навіть ті навички фізичної та рухової активності, які були набуті ними до вступу в ЗВО, помітно втрачаються.

Тим часом, фізичні вправи необхідні майбутнім дизайнерам не тільки зазначених вище причин, але і для повноцінного розвитку у них професійних рухових здібностей відповідно до обраної ними професії [48].

Відомо, що професійна праця дизайнерів вимагає від них конкретних умінь і навичок, які дозволяють застосовувати певні технічні прийоми в малюнку, живопису, скульптурі. Однак не менш важливі для дизайнерів загальна витривалість організму, вишукана координація рухів і стійкість рук. Високі вимоги у сфері дизайну пред'являються до точної диференціації, відтворення, вимірювання просторових, силових і часових параметрів рухів, м'язових зусиль, рівноваги, розподілу та інтенсивності уваги, гарної орієнтації в просторі, просторового мислення і конструктивної практики.

Основою для формування цих професійних умінь та навичок у майбутніх дизайнерів є базові координаційні якості – кінестетична, реагуюча та орієнтаційна, а також здатність до збереження рівноваги, в межах кожної з яких виділяються певні види виявлень [48].

Однак аналіз наукових досліджень з проблем розвитку професійно важливих умінь та навичок у студентів-дизайнерів показав, що на сьогоднішній день практично відсутні роботи, які б освітлювали ці питання, пов'язуючи формування цих видів здібностей з заняттями з фізичного виховання в ЗВО. Відсутні відповідні методики вдосконалення професійно важливих умінь та навичок у студентів-дизайнерів на заняттях з фізичного виховання в ЗВО. Загалом з даної проблематики існують лише окремі публікації [14; 37; 48; 51; 68; 167].

Не сприяє вирішенню цієї проблеми діюча у ЗВО програма "Фізичне виховання" – її загальна спрямованість, зміст і кількість годин, виділених для практичних занять. В програмі не тільки відсутнє поняття "спеціальні уміння та навички", але і відсутні будь-які рекомендації і, тим більше, методики проведення занять, спрямованих на розвиток базових і професійно важливих умінь та навичок студентів (Додаток Є).

У той час як студентський вік дуже сприятливий для розвитку базових умінь та навичок, адже на цьому етапі особливості морфофункціонального розвитку молодих людей, включаючи дівчат, створюють хорошу основу для їх тренуваності – як взагалі, так і безпосередньо їх рухової функції, особливо її силових проявів і працездатності. На необхідність розвитку саме в студентському віці сили і витривалості, володіння навичками оперативного мислення в складних ігрових ситуаціях, вирішення складних за координаційною важливістю завдань, звертають особливу увагу фахівці [48; 75; 83; 85; 101; 170].

Ця ситуація спричинила необхідність і можливість розробки методики вдосконалення професійно важливих умінь та навичок у студентів-дизайнерів на заняттях з фізичного виховання. Важливість такої методики підтвердили результати проведеного нами дослідження, яке включало в себе вивчення особливостей розвитку базових видів умінь, а також виявлення професійно важливих навичків у студентів 1-4 курсів Київського національного університету технологій та дизайну, які навчаються за спеціальністю 022 "Дизайн", ОП «Дизайн середовища», з урахуванням загальнофізичної підготовки студентів.

Результати дослідження рівня розвитку умінь та навичок студентів-дизайнерів показали, що всі види виявлених базових координаційних здібностей – кінестетичних, орієнтаційних і реакційних – в процесі навчання з 1 по 4 курс дають досить нерівну динаміку, а цілий ряд показників на кінець навчання взагалі суттєво знижується. Загальний рівень фізичного здоров'я студентів-дизайнерів, їх швидко-силові здібності та фізична витривалість є досить низькими [48].

Недостатній рівень розвитку більшості виявлених базових умінь та навичок у студентів-дизайнерів з 1 по 4 курс не дозволяє повноцінно та в повному обсязі сформувати у них професійно важливі якості на кінець навчання в ЗВО, про що свідчить нерівна динаміка їх показників.

Враховуючи взаємозв'язок окремих видів базових і професійно важливих умінь та навичок у студентів-дизайнерів, виявлений під час кореляційного аналізу, для коригування та покращення їхніх показників, необхідно

обґрунтувати спеціальну методику, яка містить блоки фізичних вправ, спрямованих на вдосконалення зазначених здібностей студентів-дизайнерів.

В основу розробленої нами методики вдосконалення професійно важливих умінь та навичок у студентів-дизайнерів була покладена концепція Н. А. Бернштейна, згідно з якою координаційні здібності розуміються як організація управління руховим апаратом. Таке розуміння координаційних здібностей включає в себе всю різноманітність рухових координацій, можливості їхнього розвитку та вдосконалення в рамках фізичної підготовки сучасного студента будь-якої спеціалізації в умовах ЗВО [9; 48].

На нашу думку, у такому концептуальному підході містяться широкі можливості для конкретизації структури необхідних умінь та навичок, що стосуються їхнього розвитку у студентів-дизайнерів, встановлення їхніх параметрів і позитивного впливу на їх покращення в процесі занять з фізичного виховання.

Як показав проведений нами кореляційний аналіз зв'язків професійно важливих навичок у майбутніх дизайнерів і виявлених базових умінь, вони перебувають у досить широкому і тісному взаємодії. Сильний рівень тісноти параметрів виявлено між готовністю дизайнерів до професійної діяльності і базовою кінестетичною здібністю до точності відтворення заданої амплітуди рухів рук, а також здатністю студентів до формування тонкої моторики рук з базовими координаційними проявами, охоплюваними поняттям "швидкість оперативного мислення", де дуже важливий і інтелектуальний компонент. Найбільш важливими координаційними здібностями, важливими для студентів-дизайнерів, є здатності до точності відтворення, диференціювання, відмірювання та оцінки просторових, часових і силових параметрів рухів; здатність до рівноваги, швидкої реакції та орієнтування в просторі, швидкої перебудови рухової діяльності, вестибулярної стійкості. Розроблена нами методика, яка враховує особливості майбутньої професійної діяльності студентів-дизайнерів, включає блоки, що містять спеціальні вправи, спрямовані на формування та закріплення професійно важливих умінь та навичок для студентів-дизайнерів

Методика включає наступні блоки вправ для вдосконалення професійно важливих умінь та навичок у майбутніх дизайнерів:

1. Блок вправ для вдосконалення диференціовальної координаційної здібності (20 %).
2. Блок вправ для розвитку здатності до орієнтації в просторі (30 %).
3. Блок вправ для розвитку здатності до збереження рівноваги (10 %).
4. Блок вправ для вдосконалення здатності до реакції (20 %).
5. Блок вправ для розвитку точності рухів та диференціації м'язових зусиль (20 %).

Кожен блок включає в себе 4-5 вправ, і всі блоки мають приблизно однаковий обсяг навантаження і час виконання. Таке відсоткове співвідношення блоків визначено кількістю та ступенем тісноти кореляційних зв'язків (Додаток Є).

Проведення експерименту відбувалося у перший семестр навчального року, і вибір цього часового інтервалу обґрунтовувався можливістю ефективного розподілу блоків фізичних вправ, орієнтованих на підвищення координаційних здібностей студентів. Це відбувалося в рамках універсальної програми фізичного виховання, яка дозволяла включити елементи легкої атлетики та різноманітних спортивних ігор (таких як баскетбол, волейбол) та ОФП.

Згідно з силабусом і робочою програмою фізичного виховання для студентів спеціальності "Дизайн" в першому семестрі передбачено 90 навчальних годин, з яких 24 години виділено для спортивної підготовки. Решта 66 годин – самостійна підготовка (Додаток А, Б).

При розгляді питання про тривалість впливу розробленої нами методики вдосконалення професійно важливих умінь та навичок у студентів-дизайнерів на заняттях з фізичного виховання був проведений аналіз наявних в науково-методичній літературі даних і розглянуті різні позиції фахівців. Так, за думкою різних авторів, ефективна тривалість цільового педагогічного впливу при розвитку та вдосконаленні різних видів умінь та навичок повинна становити від 20 до 40 занять [48].

Отже, тривалість варіативної частини занять у рамках проведеного нами експерименту становила не більше 20 % в загальному часі заняття і складала 18-20 хвилин. У кожній з груп проводилось по одному заняттю на тиждень, тривалістю 90 хвилин. Загалом розроблена нами методика розрахована на навчальний рік (24 заняття), з вказаною тривалістю кожного заняття.

Блоки фізичних вправ для вдосконалення професійно важливих умінь та навичок студентів-дизайнерів використовувалися в підготовчій та основній частинах заняття. Вправи на дихання та розслаблення, а також ігрові вправи і естафети застосовувалися в кінці основної та в заключній частині заняття.

Вправи, розміщені в окремих блоках, були відібрані відповідно до принципу поступового ускладнення від простих до складних. Блоки, що включали в себе вправи з високим рівнем складності, мали тривалість приблизно 18-20 хвилин, тоді як блоки із менш важкими вправами та обмеженою кількістю повторень займали лише 10-12 хвилин. Це давало можливість проводити одне тренування із застосуванням двох блоків фізичних вправ, що спрямовані на розвиток різних аспектів координаційних здібностей у студенток. Дихальні вправи та вправи на розслаблення в простих блоках застосовувалися 1-2 рази, у складних блоках - після кожної вправи. Особливу увагу приділяли дихальним вправам при круговому методі заняття, і після роботи на кожній стадії виділялося до 20 секунд на ці вправи.

На заняттях зі спортивних ігор використовувалися блоки фізичних вправ, спрямованих на вдосконалення здатності студентів до точного відтворення дій, до реакції та диференціювання силових параметрів. Ускладнення завдань досягалося за рахунок включення в блоки вправ із м'ячами для гри в настільний теніс, волейбол та баскетбол, а також вправ із предметами (гімнастичні палиці, стрибки через скакалку, вправи з гімнастичними лавами).

Відбір студентів першого курсу для проведення дослідження був обумовлений виявленим низьким рівнем розвитку основних координаційних здібностей, загальнофізичної підготовки та стану здоров'я серед студентів-дизайнерів, що вже спостерігається на початковому етапі навчання, а з часом

поступово погіршується до завершення їхньої освіти у вищому навчальному закладі. Водночас варто зауважити, що віковий діапазон 18-19 років є оптимальним для розвитку базових навичок і вмінь, оскільки він враховує особливості морфофункціонального розвитку студентів.

При ефективному впливі на ці здібності під час занять фізичною культурою вони можуть бути повноцінно розвинуті в майбутньому, і на цій основі на наступних курсах можуть бути сформовані професійно важливі уміння та навички для майбутніх дизайнерів [48; 73].

Відмінною особливістю розробленої нами методики є покладений в основу диференційований підхід, що дозволяє надавати додатковий вплив на слабо розвинені уміння та навички в залежності від індивідуальних особливостей студентів.

Основним засобом розвитку умінь та навичок у методиці були різноманітні вправи, які вимагали від виконавця точності, швидкості, раціональності при виконанні складних в координаційному відношенні рухів, а також здатності бути винахідливим у використанні цих дій в різних умовах. Використовувалися нові і незвичні для студентів-дизайнерів рухи. Також використовувалися вправи, які, хоч і були звичними для них, але виконувалися зі змінюваними або самими рухами і руховими діями, або умовами їх виконання.

Для вдосконалення кінестетичних координаційних здібностей студентів-дизайнерів експериментальної групи використовувалися завдання на точність диференціації і відтворення просторових і силових параметрів руху. Вправи ускладнювалися шляхом вимикання зорового контролю, зміни темпів виконання вправи, введення додаткових відволікаючих рухів і т.д. Також використовувалися методики "контрастних завдань" і "схожих завдань" [48; 49].

Для вдосконалення реакційної здібності експериментальних об'єктів використовувалися завдання, що базувалися на русі (бігові вправи, ведення та переміщення з м'ячами тощо). Завдання включали в себе як прості, так і складні реакції. Основна частина вправ даного спрямування проводилася в розділі спортивних ігор [48].

Щоб покращити здатності до утримання статичної та динамічної рівноваги були використані вправи, які в умовах їх виконання ускладнювали досягнення стійкості позиції тіла. Зокрема, це включало збереження різних статичних поз, виконання балансування, рухів та переміщень на малій площі опори, а також виконання складнокоординаційних рухів, які вимагали зусиль для утримання конкретного положення тіла.[48].

Для вдосконалення здатності експериментальних об'єктів до довільного м'язового розслаблення було обрано ряд вправ (зміна довільних м'язових розслаблень і напружень, дихальні вправи, вправи на розтягування різних м'язових груп), які виконувалися протягом основної частини заняття між вправами і в заключній частині заняття [48; 49].

Під час проведення занять за методикою ми використовували методи чітко регламентованого виконання вправ, які передбачалися в основному методом стандартно-повторного і варіативного (змінного) виконання, а також гри та змагальні методи.

Отже, повторний метод у стандартних умовах використовувався при вивченні нових рухів, для формування нової навички, закріплення просторових, часових, динамічних, ритмічних характеристик вправ.

Метод варіативного виконання вправ використовувався при вдосконаленні вже освоєних рухових навичок, при цьому було використано два варіанти даного методу: а) чітко регламентованого варіювання (зміна напрямку руху, зміна швидкості або темпу рухів, варіювання початкових і кінцевих положень, зміна просторових меж, в яких виконується вправа) і б) не чітко регламентованого варіювання (прийоми виконання звичних рухових дій в незвичних поєднаннях, зокрема, ускладнення звичайного дії додатковими рухами, поєднання рухів).

Конкурентний метод використовувався в рамках окремих занять, але не як саме змагання, а лише як його складова частина під час виконання деяких вправ. Введення таких елементів у заняття підсилювало мотивацію студенток для виконання рухових завдань максимально правильно, "краще за інших", що підвищувало результативність таких завдань. Найчастіше такий метод

використовувався при вдосконаленні реакційної здатності студентів-дизайнерів [48].

Проведення рухливих ігор було впроваджено як у контрольній, так і у експериментальній групах, і під час їх реалізації враховувалася конкурентна складова, що позитивно впливала на виконання окремих елементів учасниками експериментальної групи. Кожна гра сприяла комплексному удосконаленню різних координаційних здібностей студентів-дизайнерів. Серед них включалися відомі ігри та естафети, спрямовані на підвищення рівня фізичної активності та розвиток координаційних навичок.

Під час проведення занять за розробленою нами методикою вдосконалення спеціальних умінь та навичок у студентів-дизайнерів використовувалися різні форми організації занять. У підготовчій (розминка) частині заняття найчастіше застосовувалася фронтальна форма, а в основній його частині - фронтальна та диференційовано-групова форма.

Отже, при фронтальній формі організації занять найчастіше використовувалося розташування учасників у 2-4 шеренги, і викладач перебував перед шеренгами по центру. Під час виконання рухових завдань викладач переміщувався по залу, переходячи від одного краю шеренги до іншого, стаючи між шеренгами, що сприяло швидшому вивченню запропонованих завдань для учасників. Також використовувався потоковий метод організації учасників, коли однакові вправи для всієї групи виконувалися студентами у русі одна за одною у групі з 2-4 осіб з певними інтервалами відпочинку.

При диференційовано-груповій формі організації занять студенти ділилися на два-три підрозділи, і кожному підрозділу давалося завдання на вдосконалення рівня фізичного розвитку та рухової підготовки, спрямоване на недостатньо розвинені види координаційних здібностей. В кожному підрозділі призначався ведучий (найбільш підготовлений студент), який здійснював керівництво роботою учасників. Викладач відслідковував роботу всіх підрозділів і за необхідності керував роботою одного з них самостійно.

При нормуванні навантаження, яке надавалося учасникам, враховувалися такі компоненти: тривалість і інтенсивність навантажень, тривалість і характер інтервалів між вправами, кількість повторень вправи [48; 49].

Отже, характер і тривалість інтервалів відпочинку між вправами визначалися ступенем навантаження, яке було отримано під час їх виконання. Кількість повторень у вправах, спрямованих на вдосконалення координаційної сфери учасників, змінювалася від 4-6 до 10-12 разів в залежності від їх складності.

Таким чином, розроблена нами методика формування спеціальних умінь та навичок у майбутніх дизайнерів на заняттях з фізичного виховання базується на теоретичних положеннях, що стосуються рівня загальнофізичної підготовки та здоров'я студентської молоді, важливості базових координаційних здібностей у формуванні професійно важливих умінь та навичок у майбутніх дизайнерів, а також на результатах дослідження рівня сформованості і динаміки змін вказаних умінь та навичок у студентів-дизайнерів 1-4 курсів, їх загальнофізичної підготовки і стану здоров'я.

## **Висновки до другого розділу**

1. Вітчизняний і зарубіжний емпіричний досвід наголошують на ролі рухової активності як основного важливого механізму для вирішення комплексу проблем, пов'язаних із розвитком та здоров'ям людей. Використання різноманітних форм фізичної культури сприяє не лише профілактиці захворювань та підвищенню працездатності, але й сприяє продовженню тривалості життя, забезпечує активне творче довголіття. Крім того, воно сприяє організації повноцінного дозвілля, веде боротьбу зі шкідливими звичками та створює сприятливі умови для пізнання власних можливостей. [48].

2. Фізкультурно-спортивний анамнез студентів-дизайнерів 1-4 курсів показав, що регулярно фізичною культурою і спортом займається незначна кількість студентів, особливо 3-4 курсів, 14 % інколи і 50 % зовсім не

займаються; домінуючою причиною, що заохочує до занять фізичною культурою і спортом, студенти-дизайнери 1-2 курсів назвали інтерес до вибраних форм руховою активністю – 30 %. Але з роками навчання в університеті інтерес до занять знижується на 5 %; для переважної більшості студентів вимоги контрольних нормативів виявилися недосяжними: на 1-2 курсах тих, які позитивно виконали всі вимоги контрольних випробувань, виявилось 22 %, на 3-4 курсах до 10 %. Друга частина студентів-дизайнерів всіх курсів або частково, або зовсім не складала нормативи. Дефіцит необхідного обсягу фізичної діяльності не компенсується іншими видами рухової активності. Встановлено, що кількість студентів-дизайнерів, які регулярно займаються різними видами рухової активності від 1-го до 4-го курсу, знижується від 20 % на 1-2 курсах до 14 % на 3-4 курсах.

3. Дослідження морфофункціонального стану студентів-дизайнерів підтвердило загальноприйнятту думку про те, що активна рухова діяльність значною мірою впливає на здоров'я та загальний стан життєдіяльності. Виявлено, що протягом навчання в університеті спостерігається виражена тенденція до збільшення кількості пропущених занять у зв'язку із захворюванням. На перших двох курсах відзначається, що від 8 до 22 днів хворіють близько 20% студентів, а на третіх та четвертих курсах цей показник зростає до 25 днів, а хворіє вже 30% досліджуваних.

4. Аналіз вікової динаміки показників соматичного здоров'я студентів-дизайнерів від 1-го до 4-го курсів показав, що в переважній більшості статистично можливі розбіжності відсутні ( $p > 0,05$ ). Разом з тим, встановлена тенденція: з 1-го до 3-го курсу відбувається нагромадження позитивних змін, а до кінця навчання у ЗВО – зниження показників; на жодному курсі не виявлено студентів, які би мали високий рівень кількісних показників стану соматичного здоров'я.

5. Самооцінка власного здоров'я студентів-дизайнерів 1-4 курсів за методикою В. П. Войтенка (Додаток Е) показала, що рівень здоров'я студентів-дизайнерів різних курсів не однаковий: тільки одна студентка 1-го курсу (2 %)

оцінила свій стан здоров'я як ідеальний, натомість інші як добрий – 40 %, посередній – 30 %, задовільний – 35%. За оцінюванням ступеня ризику розвитку серцево-судинних захворювань студентів-дизайнерів та за методикою С. О. Душаніна спостерігаються невтішні показники стосовно стану здоров'я. Дані методики підтверджують, що кількісний склад студентів, віднесених до медичних груп, збільшується з кожним роком (від 15 % до 38 %). Крім того, зіставлення отриманих результатів із даними лікарського контролю, а також результати самооцінювання студентами власного здоров'я виявили у понад 75 % випадків були або завищеними, або занижуваними реальні показники стану свого здоров'я.

6. Співставлення результатів фізичної підготовленості у більшості випадків виявило значне відставання студентів-дизайнерів 1-го курсу від студентів 3-4 курсів ( $p < 0,05 \div 0,001$ ). Ми пояснюємо зниження показників фізичної підготовленості тим, що студенти 1-2 курсів після закінчення середніх загальноосвітніх шкіл недостатньо фізично і функціонально адаптувалися для виконання контрольних випробувань та нормативів навчальних програм ЗВО, що підтверджують висновки інших авторів [123].

7. Порівняльна характеристика фізичної працездатності студентів-дизайнерів 1-4 курсів показала, що у студентів 3-4 курсів у порівнянні зі студентами 1-го курсу фізична працездатність була гіршою ( $p < 0,001$ ), що, на нашу думку, було наслідком зменшення обсягу рухової активності у наступні роки навчання. Отримані середні дані вказують на те, що переважна більшість студентів-дизайнерів мають середній рівень фізичної працездатності.

8. Вивчення психічних особливостей студентів-дизайнерів 1-4 курсів показало, що серед студентів усіх курсів є досить значний відсоток із високим рівнем тривожності, зниженим самооцінюванням і нездатністю швидко переорієнтуватися в нестандартній ситуації. До того ж, висновки дослідження підтверджують важливість розробки спеціальних педагогічних заходів, спрямованих на не лише урахування, але й, в певній мірі, покращення психічного стану студентів-дизайнерів. 9. Рівень розвитку кінестетичних, реакційних

здібностей, спроможності зберігати рівновагу та орієнтуватися в просторі покращуються в процесі навчання в університеті з 1 по 4 курс в середньому на 25%.

10. Показники професійної майстерності поліпшилися, підвищилася успішність у професійних предметах, таких як живопис і композиція, результати художнього тестування покращилися до 4 курсу, зросла точність відтворення заданого малюнка. Однак важливо відзначити зниження показників розподілу уваги та обсягу механічного запам'ятовування до 4 курсу.

11. Розроблена методика формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання:

- починати педагогічний вплив потрібно з першого курсу навчання, так як зниження рівня розвитку базових координаційних здібностей, деяких професійних навичок, низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я спостерігається вже на 1 курсі;

- необхідно використовувати фізичні вправи, що спрямовані на розвиток координації, так як саме вони дозволяють працювати з низькою інтенсивністю, на низькому пульсі (низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я), крім того, вправи на розвиток координації сприяють підвищенню рівня розвитку інших фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості).

Розробка такої методики обумовлена також низькою можливістю розвивати вказані здібності в рамках вузівської програми фізичного виховання, яка не містить рекомендацій і методик проведення занять, спрямованих на розвиток базових і професійно важливих умінь та навичок у студентів-дизайнерів [48].

Методика містить блоки вправ, які мають на меті цільовий педагогічний вплив на диференційовану координаційну здібність студентів-дизайнерів, їх можливості до здатність орієнтації в просторі, до збереження рівноваги, до реакції на точність рухів та диференціацію м'язових зусиль [48; 49].

Таким чином, під час констатувального експерименту відбувався динамічний контроль за фізичним станом студентів-дизайнерів залежно від років

навчання. Зроблено спробу здійснити об'єктивне оцінювання прогресування дефіциту рухової активності студентів-дизайнерів у процесі навчання ЗВО й намітити шляхи його усунення.

Результати дослідження, які представлені в даному розділі, викладено у наукових публікаціях автора [114; 116; 118; 119; 121; 123; 124; 138]

## РОЗДІЛ 3

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ФОРМУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ УМІНЬ ТА НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ДИЗАЙНЕРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### 3.1. Критерії оцінювання спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання

Проблема формування рухових умінь та навичок у процесі професійного навчання пов'язана з розвитком різних координаційних механізмів на основі контролю й оцінки стану рухової системи, окремих її систем. Ця проблема існує насправді, та її основна суть полягає в створенні ефективних підходів до викладання фізичного виховання, з урахуванням майбутньої професійної діяльності. Її вирішення у рамках освітнього процесу нерозривно пов'язане з заняттями з фізичної підготовки майбутніх дизайнерів, під час яких відбувається розвиток спеціальних умінь та навичок, що є основою для подальшого формування професійно-значущих координаційних якостей майбутніх дизайнерів [49; 73].

У робочій програмі дисципліни «Фізичне виховання» складеної відповідно до освітньо-професійної програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти вказані засоби діагностики успішності навчання: оцінювання успішності за результатами виконання контрольних нормативів (Додаток Б).

Вибрані контрольні нормативи забезпечили всебічний аналіз показників фізичної підготовленості здобувачів освіти спеціальності «Дизайн».

Систему контролю склали наступні тести:

- швидкість (біг на 100 м);
- витривалість (біг на 2000 м);
- швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця);
- силова витривалість (вис на зігнутих руках);

- спритність (човниковий біг 4 x 9 м);
- гнучкість (нахил тулуба вперед).

*Рівень розвитку швидкості.* За визначенням В. М. Платонова “під швидкісними якостями людини слід розуміти комплекс функціональних властивостей, які забезпечують виконання рухових дій в мінімальний час, розглядають елементарні і комплексні форми прояву швидкісних здібностей У наших дослідженнях студенти-дизайнери характеризуються елементарними формами прояву швидкісних якостей, які базуються на рухливості нервових процесів. Це взаємозв'язано з швидкістю зміни нервових скорочень та розслаблень, сприяючи прояву максимального темпу рухів. [92].

Критерієм оцінювання розвитку швидкості слугував тест – біг на 100 м, результати якого представлені в таблиці 3.1.

Відсутність занять із фізичного виховання негативно вплинула на рівень не тільки швидкісних можливостей студентів-дизайнерів, але й на інші показники їх фізичної підготовленості, що співпадає з висновками низки дослідників [15; 32; 72; 100;166].

Так, у нашому випадку різниця абсолютних результатів студентів-дизайнерів 1-2 курсів і 3-4 курсів складає від 1,2 с до 1,8 с, вони мали кращий результат, ніж студенти-дизайнери 3-4 курсів ( $p < 0,001$ ).

Фізична якість – *витривалість людини*, її особливості й закономірності розвитку в залежності від віку, статі, виду спорту, рівня спортивної підготовленості вивчалися багатьма вітчизняними та зарубіжними фахівцями [95; 139; 143; 145].

За результатами дослідження ряду науковців [17; 43; 125], у розвитку витривалості здобувачів освіти, яка є функціональною базою вдосконалення всіх компонентів фізичної підготовленості, відзначена залежність від регіональних особливостей її проживання і навчання.

Досліджено, що у науковій літературі відсутня одностайна думка щодо розвитку витривалості студентів ЗВО [146; 162]. Із численних визначень фізичної якості – витривалості, які подані в науковій літературі, для масових

досліджень нами було обране визначення у такому варіанті: “Витривалість, як рухова якість людини, – це її здатність долати втому у процесі рухової діяльності” [92].

В даному дослідженні вивчалася загальна витривалість у студентів-дизайнерів 1-4 курсів за тестом з бігу на 2000 м. Результати дослідження вихідних даних витривалості студентів-дизайнерів представлені в таблиці 3.1.

Отримані результати показали аналогічну картину: студенти 1-2 курсів, маючи абсолютно рівні результати, мали в той же час статистично вірогідну перевагу в прояві витривалості на 2,3-2,9 хв.

*Розвиток швидкісно-силових якостей.* Стрибкові вправи (таблиця 3.1) вважаються найбільш поширеними серед різних форм виявлення швидкісно-силових якостей. В цих вправах швидкість скорочення м'язів і координація рухів визначаються здатністю до виявлення "вибухового" нервово-м'язового зусилля. Це зусилля ґрунтується на великій силі конкретних м'язових груп, їхній швидкості скорочень і здатності виявлятися в концентрованому вольовому зусиллі.[95].

Як свідчать дані таблиці 3.1 величина стрибка студентів-дизайнерів у довжину з місця починає знижуватися з 2-го курсу – на 5,8 см, на 3-му – на 5,4 см і на 4-му – на 8,2 см ( $p < 0,01$ ).

*Розвиток силової витривалості.* Практично всі фахівці-теоретики одностайні у визначенні фізичної якості “сила”. Під “силою людини слід розуміти її здатність долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль” [111].

На думку М. М. Линця, “сила є інтегральною руховою якістю, від якої у тій чи іншій мірі залежить прояв усіх інших рухових якостей” [64]. Крім того, сила відіграє важливе значення для гармонійного розвитку і займає важливе місце в загальній фізичній підготовці здобувачів освіти [32].

Для виявлення силових можливостей студентів-дизайнерів їм було запропоновано тест – вис на зігнутих руках (табл. 3.1). Аналіз статистичних середньо групових результатів показав, що студенти 3-4 курсів за результатами

значно поступаються студентам 1-2 курсів ( $p < 0,01 \div 0,001$ ). В абсолютних величинах ця різниця виражена таким чином: студенти 2-го курсу мали гірші результати на 0,8 с, 3-го курсу – на 2,7 с і 4-го курсу – на 3,5 с.

*Розвиток спритності.* З усіх фізичних якостей поняття спритності визначено найменш точно. Координаційна складність рухових дій є першим виміром спритності. В. І. Лях [68] вважає, що рухова дія буде виконана, якщо рух відповідає їй за своїми просторовими, часовими і силовими характеристиками, тобто, якщо вона достатньо точна.

Більшість дослідників [72; 92; 165] доходять висновку, що фізіологічні механізми, які покладені в основу розвитку і прояву спритності, мають пряму залежність від рухливості нервових процесів. Ці вправи нерозривно пов'язані з координаційними якостями центральної нервової системи та її пластичністю. Остання гарантує формування складних координаційних взаємодій і швидке їх переключення на основі створених нових тимчасових зв'язків.

Загальноприйнято, що для масових досліджень найчастіше обирають тест – човниковий біг 4 x 9 м.

Як показують результати таблиці 3.1, темпи розвитку спритності студентів-дизайнерів вірогідно відрізняються впродовж їх навчання від 1-го до 4-го курсів.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що за абсолютними величинами прояву спритності студенти 1-го курсу мали значну перевагу, показавши значно кращий результат, порівнюючи зі студентами 2-го на 0,24 с, 3-го – на 1,05 с, 4-го курсу – на 1,65 с. У всіх випадках –  $p < 0,01 \div 0,001$ .

*Розвиток гнучкості.* За визначенням В. М. Платонова, “гнучкість – це здатність людини виконувати рухи в суглобах з можливо більшою амплітудою” [92]. Показником гнучкості є максимальна амплітуда руху. В наукових дослідженнях її частіше визначають у кутових градусах; на практиці й у масових дослідженнях використовують менш точні лінійні одиниці вимірювання.

Згідно з численними дослідженнями [196; 199], вважається, що гармонійність фізичного розвитку людини в значній мірі залежить від рухливості

в суглобах та еластичності м'язово-зв'язкового апарату. Таким чином, гнучкість визначає ступінь рухливості в різних ланках опорно-рухового апарату людини.

З віком, в наслідок окостеніння хрящової тканини, збільшується тонічний опір м'язів дії розтягуючих сил, що призводить до погіршення гнучкості.

Критерієм оцінювання гнучкості в наших дослідженнях було обрано тест – нахил тулуба вперед за методикою О. С. Куца [63]. За нашими даними (табл. 3.1) значні розбіжності у прояві гнучкості студентів-дизайнерів 1-4 курсів виявлені тільки між 1-им і 3-ім, 1-им і 4-им та між 3-ім і 4-им курсами ( $p < 0,01 \div 0,001$ ). У всіх інших випадках значних розбіжностей встановлено не було ( $p > 0,05$ ).

Досліджено і якісні зміни показників фізичної підготовленості за роками навчання студентів-дизайнерів 1-4 курсів за 5-бальною системою контрольних випробувань (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Оцінювання результатів успішності студентів-дизайнерів 1-4 курсів  
за результатами виконання контрольних нормативів фізичної  
підготовленості (за 5-бальною шкалою)**

Показники фізичної підготовленості	Курс	$X \pm m$	Оцінювання
Швидкість (біг на 100 м), с	1	$17,2 \pm 0,13$	4
	2	$17,4 \pm 0,14$	3
	3	$18,8 \pm 0,07$	2
	4	$19,5 \pm 0,09$	2
Витривалість (біг на 2000 м), хв, с	1	$11,8 \pm 0,16$	3
	2	$11,9 \pm 0,16$	3
	3	$13,7 \pm 0,08$	2
	4	$14,4 \pm 0,09$	2
Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця), см	1	$184,5 \pm 1,18$	4
	2	$179,0 \pm 1,50$	4
	3	$162,0 \pm 1,28$	2
	4	$163,7 \pm 1,15$	2
Силова витривалість (вис на зігнутих руках), с	1	$16,05 \pm 0,27$	4
	2	$15,06 \pm 0,23$	4

	3	$12,25 \pm 0,24$	3
	4	$12,67 \pm 0,26$	3
Спритність (човниковий біг 4 x 9 м), с	1	$11,04 \pm 0,05$	3
	2	$11,50 \pm 0,07$	2
	3	$12,62 \pm 0,05$	1
	4	$13,25 \pm 0,07$	1
Гнучкість (нахил тулуба вперед), см	1	$14,50 \pm 0,50$	3
	2	$14,20 \pm 0,60$	3
	3	$12,50 \pm 0,50$	2
	4	$11,52 \pm 0,52$	2

Виявлена така картина якісного оцінювання рівня фізичної підготовленості за шкалою контрольних випробувань фізичної підготовленості:

- студенти 1-го курсу набрали 21 бал, що відповідає оцінюванню нижче середнього рівня (якісне оцінювання – незадовільно);

- студенти 2-го курсу набрали 19 балів, що відповідає оцінюванню нижче середнього рівня (якісне оцінювання – незадовільно);

- студенти 3-го курсу набрали 12 балів, що відповідає низькому рівню фізичної підготовленості (якісне оцінювання – погано);

- студенти 4-го курсу також набрали 12 балів, що відповідає низькому рівню фізичної підготовленості (якісне оцінювання – погано).

Отже, як було вказано вище, вимоги контрольних випробувань не відповідають реальному фізичному стану сучасних студентів. Це підтверджується якісним оцінюванням розподілу рівнів розвитку фізичних якостей, де чітко виявляється зниження їхнього рівня протягом років навчання у ЗВО.

Виявлення спеціальних рухових якостей майбутніх дизайнерів які найбільше впливають на успішність їх професійної діяльності є метою цього етапу дослідження.

Ми використали програму тестувань для оцінювання професійних якостей майбутніх дизайнерів. Вона включала дослідження розподілу уваги, механічного

запам'ятовування, успішності за професійними дисциплінами і уміння використовувати різні технічні та художні завдання на точність і швидкість [73].

Після проведення багаторазового кореляційного аналізу була створена кореляційна матриця. Отриману інформацію проаналізували, враховуючи характер кількості та ступеня зближення отриманих взаємозв'язків.

При цьому, бралися до уваги лише статистично значущі показники. Виявлено що всі досліджені показники професійних якостей майбутніх дизайнерів взаємопов'язані з показниками певних видів базових координаційних проявів. Однак, аналіз показав що є неоднозначні взаємозв'язки між різними видами професійних якостей майбутніх дизайнерів.

За допомогою кореляційного аналізу виявили зв'язок між показником, що відображає рівень розподілу уваги у майбутніх дизайнерів та показником тесту "Лабіринт", що відображає здатність орієнтуватися в просторі, точно та швидко виконувати рухове завдання. Коефіцієнт кореляції у цьому випадку становить 0,4 і відображає помірний рівень зв'язку досліджуваних показників. Важливо відзначити що під час виконання тесту «Лабіринт» оцінюється час та точність виконання завдання, так само як і під час виконання тесту «Знаходження чисел» – оцінюється час і увага. Діяльність такого характеру має за собою місце в професійній роботі дизайнерів (наприклад, при виконанні дрібних та точних рухів пензлем, під час підготовки маркування та креслення).

В таблиці 3.2 наведений аналіз кореляційної матриці параметрів, що виявляють залежності показника, що характеризує рівень розвитку уваги, робочої пам'яті, швидкості запам'ятовування та точності відтворення отриманої інформації (тест "Кількість чоловічків") з показниками тестів "Лабіринт", "Складна зорово-рухова реакція", "Ловля палиці", які відображають реагуючу кінестетичну здатність і здатність орієнтуватися в просторі. Аналіз взаємозв'язку таких важливих для майбутньої професійної діяльності якостей, як здатність до уваги, робоча пам'ять, точність відтворення отриманої інформації (тест "Кількість чоловічків"), з показниками тестів, що відображають рівень розвитку реагуючої, орієнтаційної та кінестетичної здатностей майбутніх дизайнерів, дає

підстави вважати, що, розвиваючи ці координаційні здібності, можна впливати на розвиток професійних навичок. Ступінь тісноти досліджуваних параметрів помірна, про що свідчать коефіцієнти кореляції, які варіюються в діапазоні від 0,31 до 0,42.

Таблиця 3.2

**Взаємозв'язки показника, що відображає рівень уваги, оперативної пам'яті, швидкості запам'ятовування та точності відтворення отриманої інформації з показниками орієнтаційної, реагуючої та кінестетичної здібностей**

Показники	Значення коефіцієнта кореляції
1. Орієнтаційна здібність (точність орієнтації в просторі (тест "лабіринт"), точність відтворення провідною рукою заданої траєкторії руху, мм)	0,31
2. Реагуюча здібність (тест СЗМР, права рука, мс)	0,42
3. Реагуюча здібність (тест СЗМР, середнє значення за правою та лівою рукою, мс)	0,33
4. Реагуюча здібність (ловля палиці, см)	0,34

Знайдені взаємозв'язки свідчать про значущість реакційних, орієнтаційних та кінестетичних координаційних якостей майбутніх дизайнерів для швидкого та ефективного вирішення професійних завдань пов'язаних з необхідністю точного сприйняття в найкоротший термін і запам'ятовування великого обсягу просторової та іншої інформації [49; 73].

Живопис – це мистецтво зображувати об'єкти фарбами. "Живопис" як дисципліна найважливіша у навчанні на кафедрі мультимедійного дизайну. При оцінюванні студентів дизайнерів з цієї дисципліни враховуються такі моменти: чи виконано малюнок натуралістично (чи дотримано об'єму, плану, та чи промальовані деталі тонким пензлем), чи пропорційна фігура, зображена на

малюнку, правильність побудови композиції; виконання ескізу лініями або прямою, використовуючи тонкі та товсті пензлі. Аналіз взаємозв'язку показника успішності майбутніх дизайнерів з дисципліни «Живопис» з показником тесту який визначає рівень розвитку кінестетичної здібності (тест «Відтворення заданої амплітуди рухів руки»), виявив помірний ступінь зв'язку (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,33)

Малюнок – мистецтво зображувати об'єкти графічним матеріалом. На цій дисципліні оцінюється вміння будувати об'єкти, моделювати об'єм, якість штрихування, вміння правильно розташувати малюнок на папері. Роботи виконуються олівцем та іншими м'якими матеріалами. Оскільки це матеріал дуже крихкий, важливо відчувати тиск на нього зі сторони кисті. Проведений аналіз взаємозв'язку показника успішності майбутніх дизайнерів у дисципліні "малюнок" показав залежність від рівня розвитку кінестетичної та реакційної здібностей (застосовані тести: "Реакція на рухливий об'єкт" та "Відтворення заданої амплітуди рухів руки"). Тіснота кореляційних зв'язків між вивченими параметрами помірна – від 0,34 до 0,36. Це свідчить про важливість вдосконалення базових кінестетичних та орієнтаційних координаційних здібностей дизайнерів для їхньої майбутньої професійної діяльності [73].

Встановлений зв'язок між показником тесту "Збірка пазлів", що відображає рівень розвитку тонкої моторики робочої руки, і показником тесту "Кубики Коса", який відображає рівень розвитку швидкості оперативного мислення та здатності до конструктивного праксису.

Ступінь зв'язку помірний, про що свідчить коефіцієнт кореляції, рівний 0,45. Тест на швидкість оперативного мислення є комплексним і відображає не тільки рівень розвитку моторних навичок у майбутніх дизайнерів, але також показує складовий момент осмислення процесів (вміння створювати композицію: наявність композиційного центру, вміння розрізняти відтінки, вміння передати форму зображуваного об'єкта), що є дуже важливим для дизайнерів. Це дозволяє говорити про необхідність вдосконалення у майбутніх дизайнерів таких координаційних властивостей, як здатність до конструктивного

праксисту, швидкість оперативного мислення, вміння швидко і точно реагувати на отримане завдання та виконувати його точно відповідно до поставленої мети.

Індикатор загального рівня професіоналізму у майбутніх дизайнерів визначався за допомогою оцінного балу, що відображає, співвідношення точності відтворення стандартного малюнка до часу, витраченого на його створення. Під час кореляційного аналізу був виявлений зв'язок цього показника з іншими показниками, які характеризують рівень розвитку кінестетичних та реакційних якостей (застосовані тести: "Реакція на рухливий об'єкт", "Відтворення заданої амплітуди рухів руки").

Аналіз характеру виявлених зв'язків між показником оцінного балу та показником рівня розвитку кінестетичної здібності (тест "Відтворення заданої амплітуди рухів руки") свідчить про наявність виразного зв'язку, коефіцієнт кореляції дорівнює 0,5. Як помірний можна оцінити зв'язок показника розвитку професіоналізму майбутніх дизайнерів з показником тесту, що визначає рівень розвитку реакційної якості (тест "Реакція на рухливий об'єкт", коефіцієнт кореляції дорівнює 0,32).

Отже, проведений кореляційний аналіз взаємозв'язків показників розвитку професійних умінь та навичок у майбутніх дизайнерів та показників рівня розвитку базових координаційних якостей показав, що вони перебувають в досить широкому і тісній взаємодії, впливаючи в більшій чи меншій мірі один на одного.

На рис. 3.1. показані кореляційні зв'язки професійних навичок із базовими координаційними якостями. Виявлено 16 кореляційних зв'язків між професійними навичками та базовими координаційними якостями.

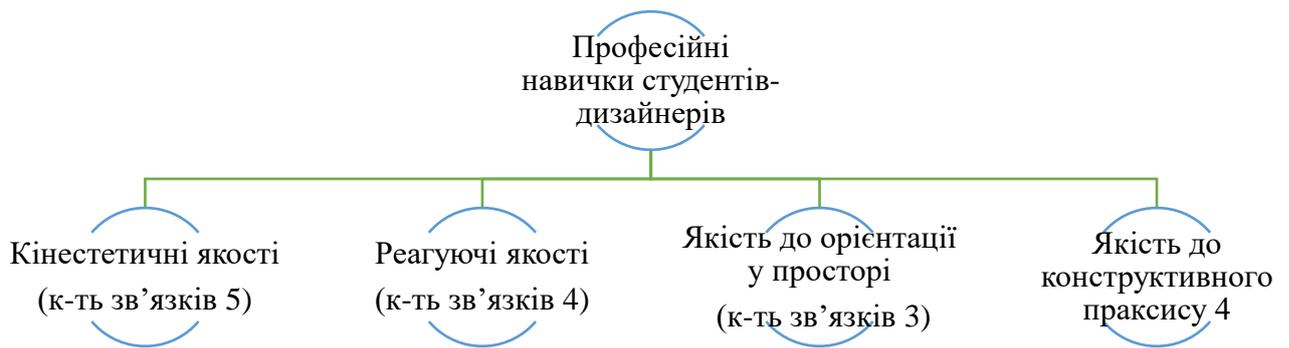


Рис. 3.1. Кореляційні зв'язки між професійними навичками та базовими координаційними якостями

Отримані дані в результаті кореляційного аналізу дають підстави зробити висновок, що для успішного професійного зростання майбутніх дизайнерів необхідно більше розвивати кінестетичні, реакційні та орієнтаційні координаційні якості, а також здатність до орієнтації в просторі. Однак не з усіма видами координаційних якостей виявлені кореляційні зв'язки. Наприклад, не відзначається взаємозв'язок професійних навичок зі здатністю підтримувати статичну рівновагу. Це можна пояснити тим, що вона і так розвинена у дизайнерів, оскільки статична поза є звичайною для їхньої роботи. Однак під час роботи в одній і тій же позі (стоячи біля мольберта, сидячи за комп'ютером) дуже важко.

Один із компонентів удосконалення педагогічного процесу у ЗВО – це корекція робочих програм і методик, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовки здобувачів освіти під час навчання в університеті. У зв'язку з цим виникає необхідність розробити критерії, що дозволяють зробити попередню оцінку рівня розвитку спеціальних умінь та навичок у майбутніх дизайнерів, використовувати середньогруповий і індивідуальний рівень розвитку цих здібностей кожного здобувача освіти при побудові навчального заняття.

У процесі педагогічного експерименту отримані дані дозволили перетворити їх у шкали. Ці шкали дозволяють здійснювати педагогічний

контроль над динамікою розвитку спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів, регулювати навантаження на заняттях з фізичного виховання, вибирати засоби і методи впливу для удосконалення цих якостей.

За думкою Т. М. Бабича, рухові тести є емпірично спостережуваними індикаторами, які безпосередньо або опосередковано вимірюють здібності суб'єктів [8].

Остаточним етапом тестування завжди є оцінка комплексу тестів. Цю оцінку можна проводити двома основними способами:

- оцінюється кожен окремий тест;
- загальна оцінка за всім комплексом тестів.

При виведенні оцінки за всім комплексом тестів існують два варіанти:

- сумують оцінки, виражені в балах, отримані за окремі тести, що входять до комплексу;
- результат тесту, виражений в балах, множать на коефіцієнт ваги, різний для кожного тесту, і лише потім сумують отримані результати.

За нашою думкою, для оцінювання блоку тестів, яка використовується для визначення рівня координаційної підготовки, найбільш оптимальним є перший варіант.

Відомо, що оцінювання результатів, показаних суб'єктами в тестах, відбувається в два етапи. На першому етапі показані результати перетворюються на основі шкали оцінок у бали. На другому етапі, після порівняння набраних балів з заздалегідь встановленими нормами, визначається загальна оцінка, яка характеризує рівень підготовленості даної людини [128].

Таблиця 3.3

**Шкала оцінювання рівня спеціальних умінь та навичок у здобувачів освіти спеціальності "Дизайн"**

№ п/п	Показники	Рівні				
		Низький	Ниже середнього	Середній	Вище середнього	Високий
		1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів

1	Дриблінг протягом 60 секунд (к-ть раз.)	Менше 125	126-140	141-172	173-188	Більше 189
2	Проба Ромберга, поза лелеки (с)	Менше 5	6-10	11-19	20-23	Більше 24
3	РДО точні з 20 (к-ть раз.)	0	1-2	3-4	4-6	Більше 6
5	ПЗМР (мс)	Більше 287	236-286	217-235	216-	Менше 217
6	СЗМР (мс)	Більше 511	480-510	419-479	389-418	Менше 388
7	Швидкість оперативного мислення (бал)	Менше 42	43-45	46-50	51-53	Більше 54
8	Комплексний координаційний тест (ум.од)." "	Менше 25	26-32	33-45	46-51	Більше 52
9	Максимальна частота рухів рук (к-ть раз.)	Менше 30	31-33	34-35	36-37	Більше 38
10	Реакція захоплення вертикально падаючого предмета. Приймання палиці (см)	Більше 20	17-19	14-16	11,5-13	Менше 11
11	Тест лабіринт (час/с)	Більше 17	14-16	9-13	6-8	Менше 5
12	Тест лабіринт (точність/мм)	Більше 4,3	3-4,2	1,5-2,9	1-1,4	0
13	Тест лабіринт, загальна оцінка (бали)	Менше 7	8-12	13-20	21-24	Вище 25
14	Балансування на лавці (с)	Менше 1	1,2-1,6	1,7-2,2	2,3-2,5	Більше 2,6
15	Кидок реакція (с)	Більше 4	2-3,9	1,5-1,9	1,2-1,4	Менше 1
16	Стрибки на точність приземлення, похибка (см)	Більше 6	4-5	2-3	1-1,5	0
17	Влучання в ціль (к-ть раз)	Менше 2	3-4	5-6	7-8	Більше 9

На основі даних досліджень розвитку спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів були розроблені критерії оцінки рівня розвитку різних видів координаційних якостей за допомогою 17 тестів (Таблиця 3.3). Шкали містять словесну та бальну оцінку всіх досліджуваних показників і включають такі варіанти:

- 1 бал - низький рівень розвитку;
- 2 бали - нижче середнього рівня;
- 3 бали - середній рівень;
- 4 бали - вище середнього рівня;
- 5 балів - високий рівень розвитку.

На основі загальновідомих тестів та тестів для рівня розвитку спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів, які найбільше впливають на успішність їх професійної діяльності, визначено оцінювання рівня спеціальної підготовленості майбутніх фахівців дизайну у процесі фізичного виховання.

### **3.2. Експериментальна перевірка методики формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання**

Для перевірки ефективності розробленої нами методики формування спеціальних умінь та навичок у майбутніх дизайнерів ми організували та провели педагогічний експеримент, в якому взяли участь студентки 1 курсу, об'єднані у дві групи - експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ), по 30 осіб у кожній. Проведене до початку експерименту тестування не виявило достовірних різниць між студентками цих груп за досліджуваними показниками. Контрольна група займалася за загальноуніверситетською програмою "Фізичне виховання", експериментальна група – за розробленою нами методикою.

Виявлені результати контрольного тестування, яке проводилося перед впровадженням педагогічного впливу та після його завершення, підтверджують статистично значуще зростання більшості показників розвитку спеціальних

умінь та навичок серед дівчат у експериментальній групі при рівні значущості менше 0,05.

Було виявлено достовірне покращення показника рівня розвитку статичної рівноваги серед студенток ЕГ (тест "Проба Ромберга", позиція "лелека"). Темпи приросту за показниками тесту досить значущі – 38%. Такий результат обумовлений і змістом апробованої методики: об'єкт дослідження виконував більший, порівняно зі студентками КГ, обсяг вправ, спрямованих на вдосконалення даної координаційної здібності, і тим, що рівень розвитку даної здібності був достатньо високим до початку експерименту. Отримані відмінності в ЕГ і КГ обумовлені також особливостями впливу апробованої методики і підтверджують її ефективність (рис. 3.2).

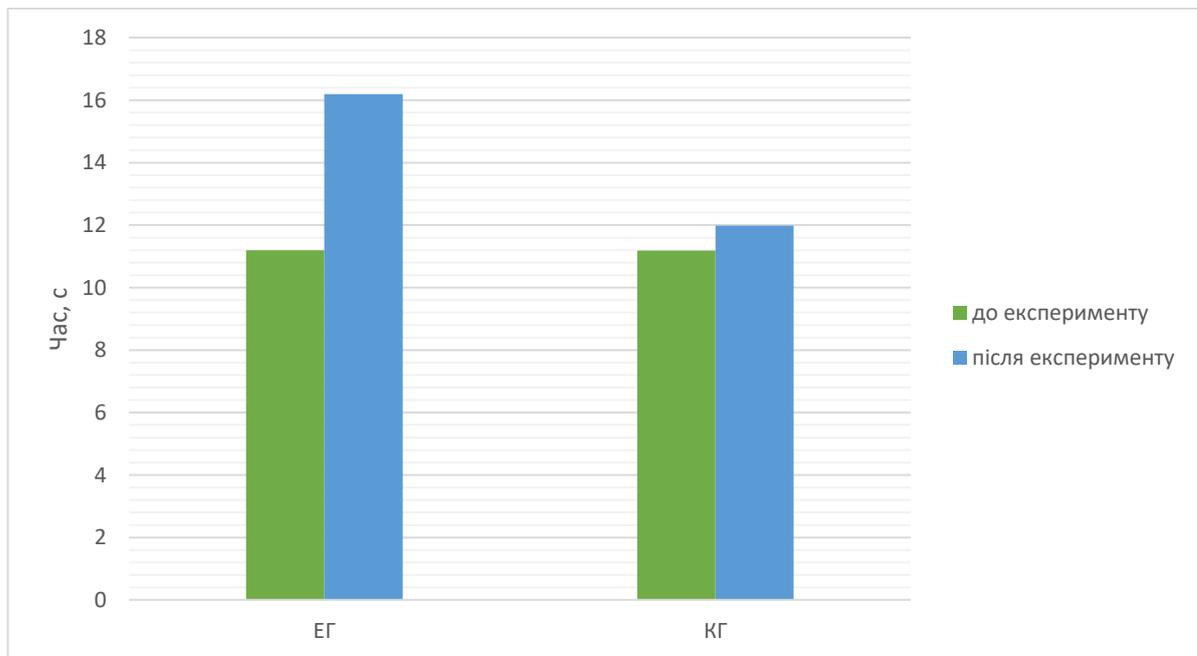


Рис. 3.2. Зміни показників тесту Ромберга серед студенток першого курсу факультету дизайну в ході педагогічного експерименту.

Під час аналізу результатів тесту "Балансування на лавці" (рис. 3.3), який вимірює рівень розвитку у студенток-дизайнерів навичок збереження динамічної рівноваги та орієнтації в просторі, було виявлено значуще покращення показників серед учасниць експерименту (темпи зростання становили 28%).

Отриманий результат свідчить про ефективність цільового використання вправ на заняттях зі студентками-дизайнерами першого курсу.

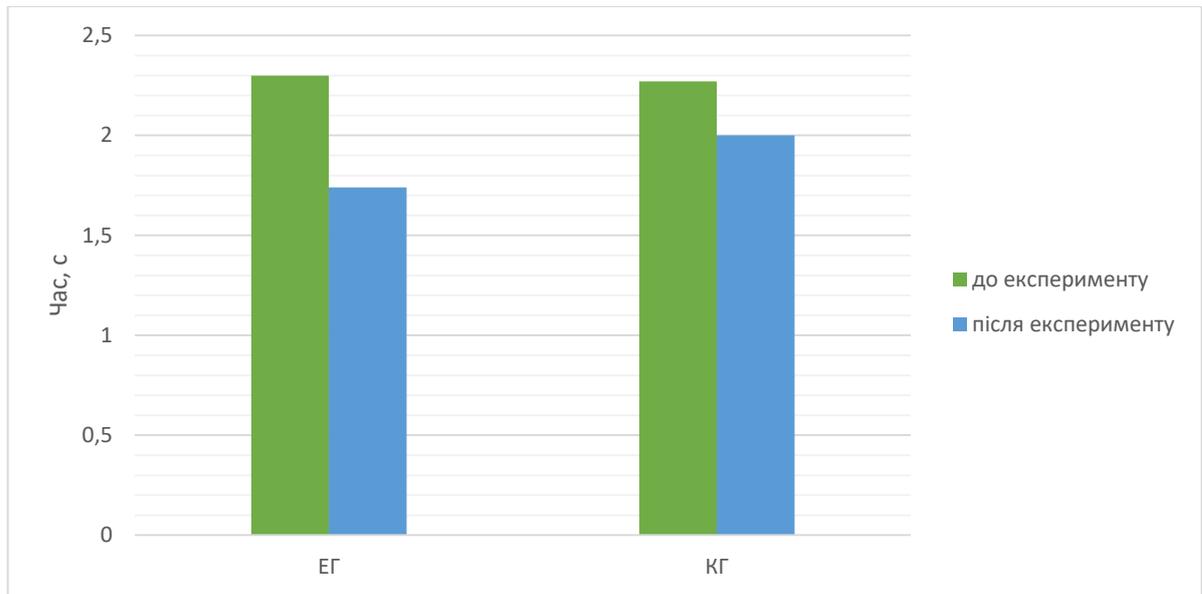


Рис. 3.3. Зміна показників тесту "Балансування на лавці" у студенток першого курсу факультету дизайну в ході педагогічного експерименту.

За результатами тесту "Кидок-реакція" (рис. 3.4), який комплексно оцінює здатність студенток-дизайнерів до реакційної, орієнтаційної та диференційованої координаційних навичок, було виявлено значуще покращення показників у групи досліджених студенток (приріст склав 25%).

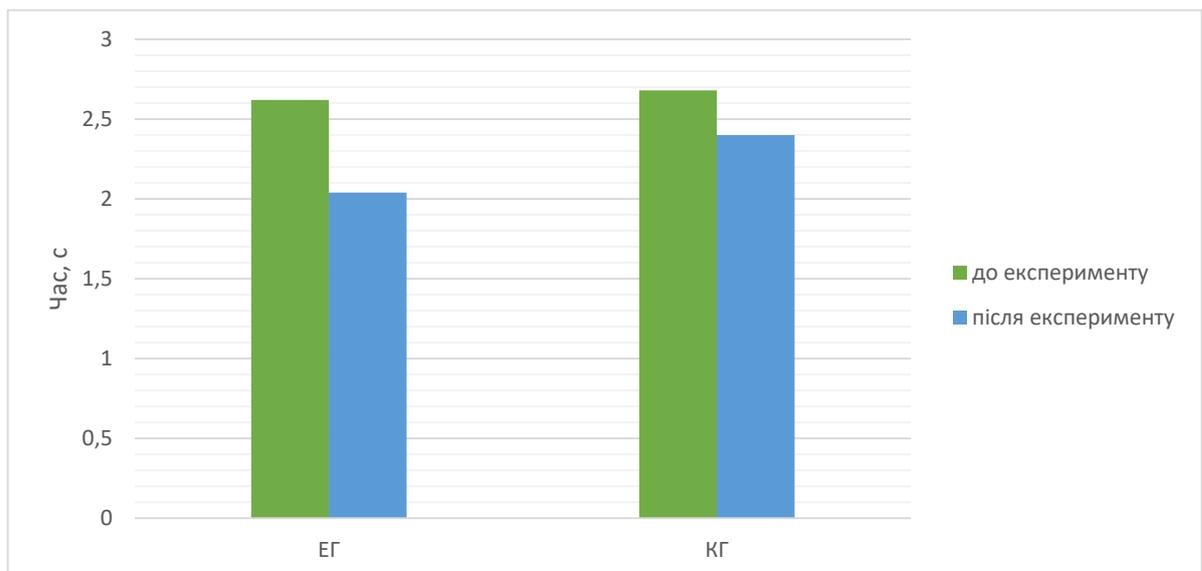


Рис. 3.4. Зміни показників тесту "Кидок-реакція" серед студенток першого курсу факультету дизайну під час педагогічного експерименту.

Аналіз результатів тесту "Влучання в ціль", спрямованого на визначення точності рухів та орієнтації в управлінні об'єктами балістичного типу, представлено на рисунку 3.5.

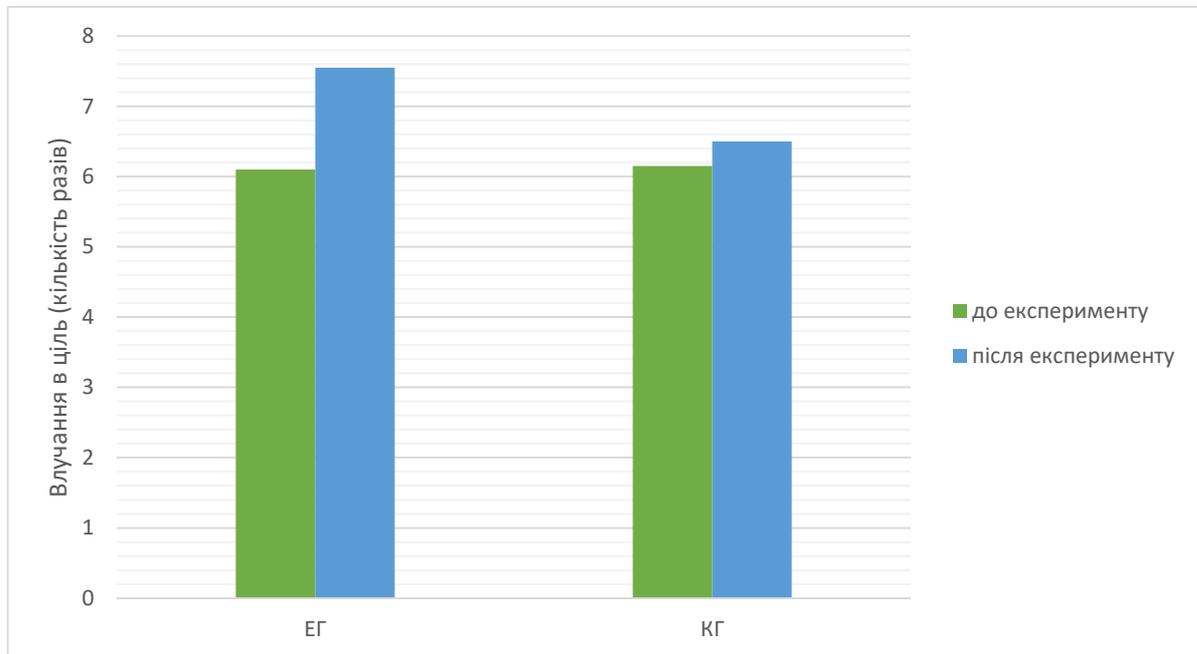


Рис. 3.5. Зміни показників тесту "Влучання в ціль" серед студенток першого курсу факультету дизайну під час педагогічного експерименту.

Отримані результати тесту свідчать про значуще покращення в показниках на 21,2% в групі досліджених студенток-дизайнерів. Це підтверджує ефективність застосування розробленої нами методики для покращення професійно важливих умінь та навичок у студенток.

Аналіз результатів тесту "Дриблінг", який комплексно оцінює рівень розвитку здатності до орієнтації в просторі та ритмічної координаційної спроможності студенток-дизайнерів, виявив значуще збільшення цих показників у групі досліджених дівчат. Під час аналізу результатів цього тесту у обох груп була виявлена позитивна динаміка досліджуваного показника, проте після проведення педагогічного експерименту в групі досліджених було отримано вищі результати (різниця була статистично значущою). Темпи зростання показника в групі досліджених склали 12,9%, і середні темпи зростання

досліджуваного показника в групі досліджених були в 3,2 рази вищі, ніж в контрольній групі (рис. 3.6).

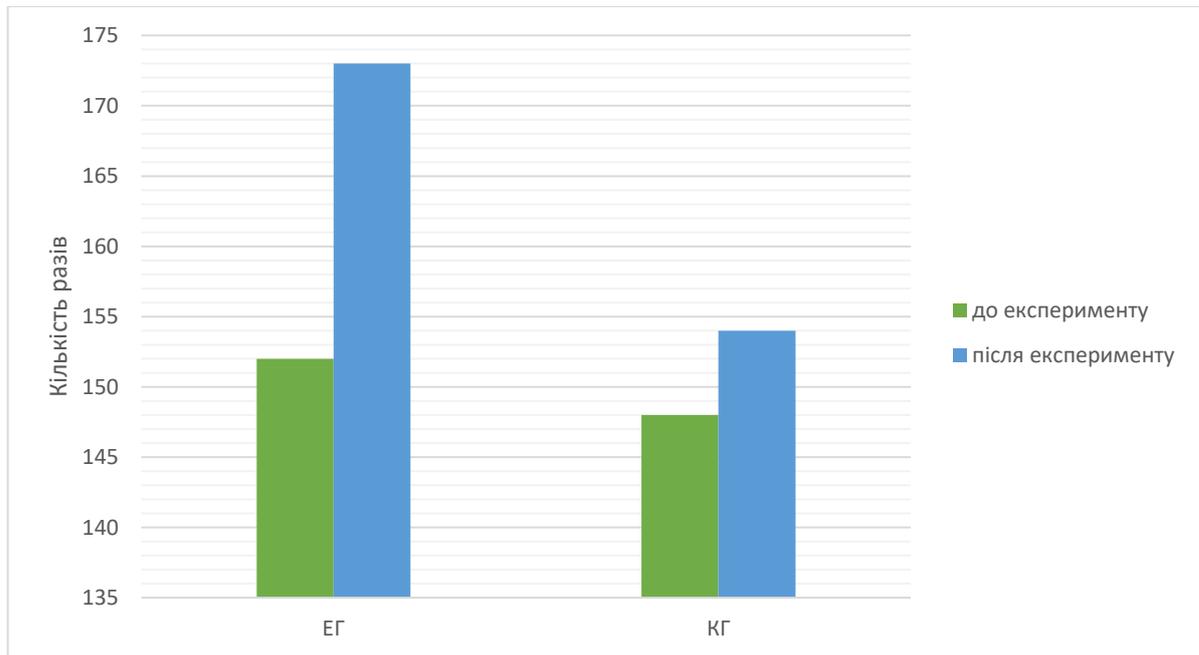


Рис. 3.36. Зміни показників тесту "Дриблінг" серед студенток першого курсу факультету дизайну під час педагогічного експерименту.

Аналіз результатів тесту "Лабіринт" (рис. 3.7, 3.8), який комплексно оцінює рівень розвитку здатності студенток-дизайнерів до орієнтації в просторі, реакційної та диференційованої координаційних навичок, показав значущий приріст абсолютних показників у групі досліджених студенток. Зміни в розглянутому показнику є статистично достовірними ( $p < 0,05$ ).

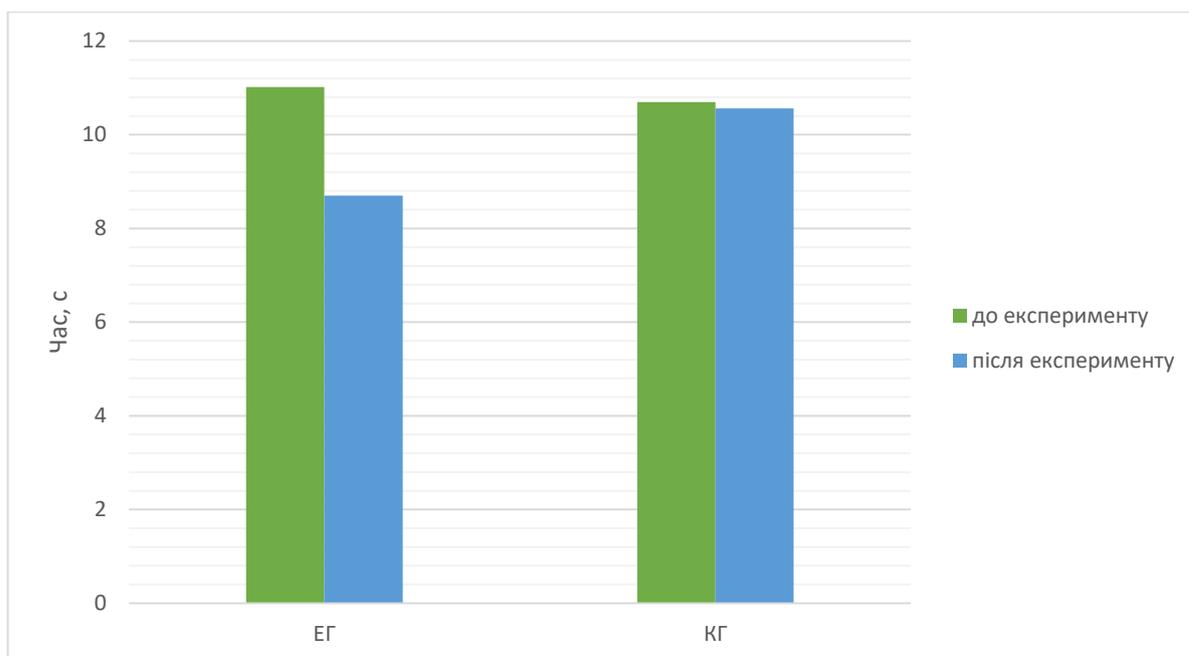


Рис. 3.7. Зміни показників тесту "Лабіринт" (час) серед студенток першого курсу факультету дизайну під час педагогічного експерименту.

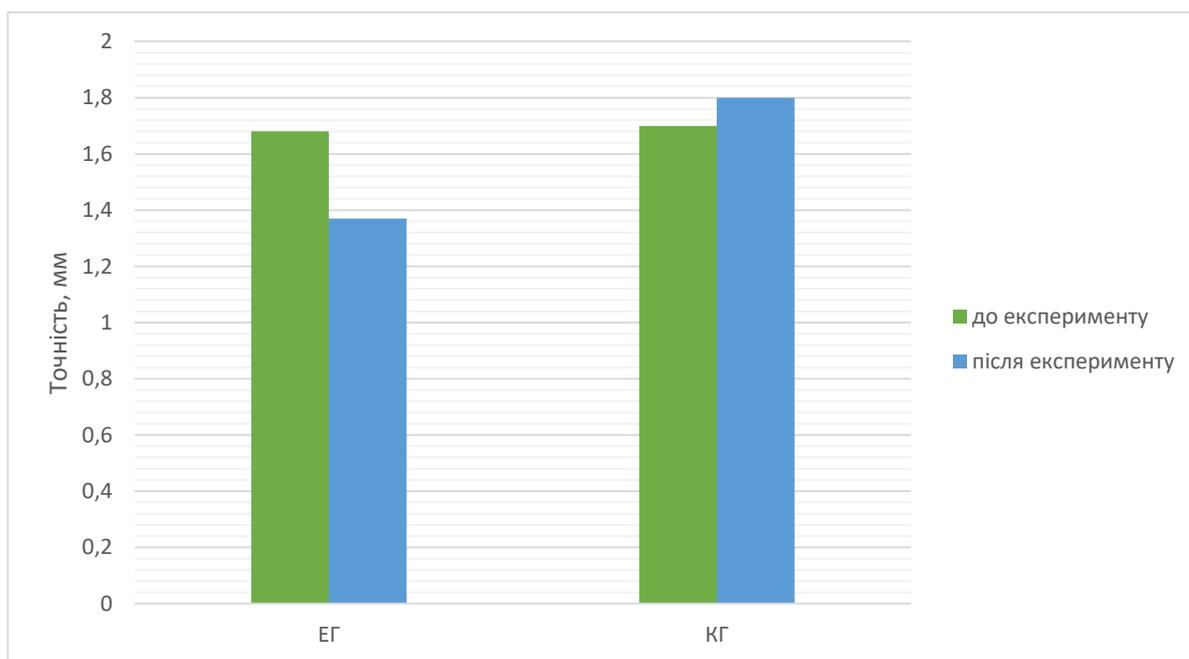


Рис. 3.8. Зміни показників тесту "Лабіринт" (точність) серед студенток першого курсу факультету дизайну під час педагогічного експерименту

Внаслідок педагогічного впливу в групі досліджених студенток відбувся статистично значущий приріст загального показника тесту "Лабіринт". При цьому найвищі темпи зростання були зафіксовані в показнику швидкості проходження лабіринту (24,7%), у порівнянні з темпами зростання показника

точності проходження лабіринту, який становив 20,6%. Загальне поліпшення досліджуваних показників у групі досліджених студенток було досягнуто за рахунок підвищення рівня розвитку різних координаційних навичок.

Крім підвищення рівня розвитку координаційних навичок у студенток, також відбулося поліпшення показників за професійно значущими для студенток-дизайнерів тестами.

Наприклад, у тесті "Малюнок" приріст досліджуваного показника в групі досліджених становив 6% у порівнянні з показником, отриманим до застосування розробленої методики. Це було результатом достатньо високих темпів покращення показників базових умінь та навичок, які були розвинені у студенток групи дослідження (рис. 3.9).

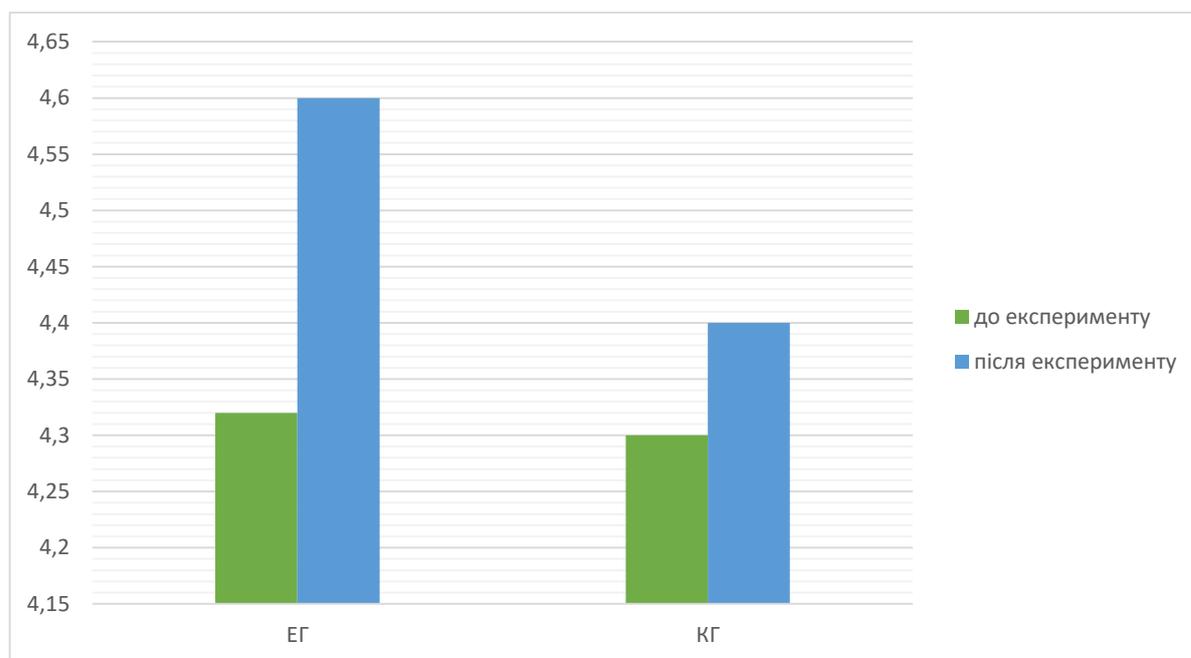


Рис. 3.9. Зміни показників тесту "Малюнок" серед студенток першого курсу факультету дизайну під час педагогічного експерименту.

Взагалі, результати тестування студенток-дизайнерів групи дослідження та контрольної групи після використання розробленої методики формування спеціальних умінь та навичок підтверджують покращення в показниках групи дослідження, які свідчать про сформованість у них професійно важливих якостей, необхідних для виконання творчих завдань з малюнку, живопису і

композиції на відповідному рівні у ЗВО. Це було досягнуто завдяки поліпшенню всіх досліджуваних професійно важливих і базових умінь та навичок групи дослідження, на яку здійснювався ефективний педагогічний вплив під час застосування методики. Серед показників координаційних якостей найбільший приріст був зафіксований в точності рухів, реакційної, орієнтаційної та диференційованої координаційних якостей.

Під час педагогічного експерименту також спостерігалися позитивні зміни в темпах приросту показників, що свідчать про динаміку змін загальної фізичної підготовки студенток-дизайнерів, які брали участь в експерименті. Ці результати представлені на рис. 3.10. Наприклад, аналіз результатів тесту "Біг на 100 м" показав, що темп приросту цього показника в групі дослідження становив 6%, що свідчить про покращення швидкісних навичок у студенток-дизайнерів.

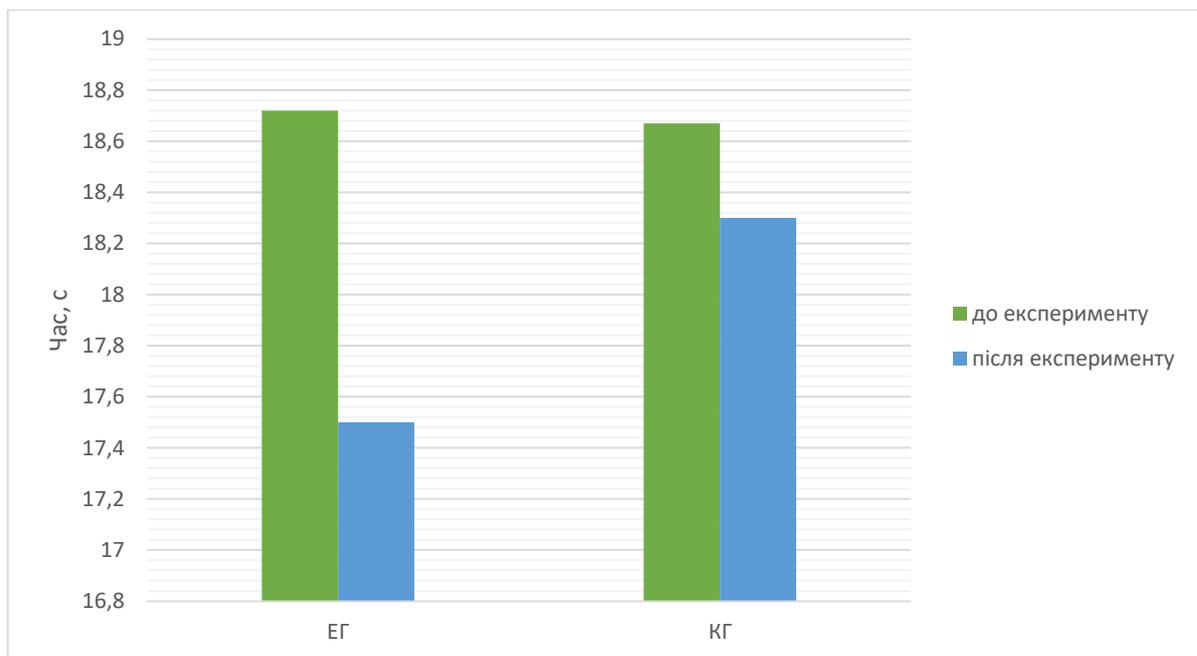


Рис. 3.10. Зміни показників тесту "Біг на 100 м" серед студенток першого курсу факультету дизайну під час педагогічного експерименту.

Результати тесту "Підняття тулуба за 30 секунд" статистично значущо свідчать про динаміку силової витривалості студенток-дизайнерів у рамках експериментальної групи (EG). Темп приросту цього показника становить 21,7% (рис. 3.11).

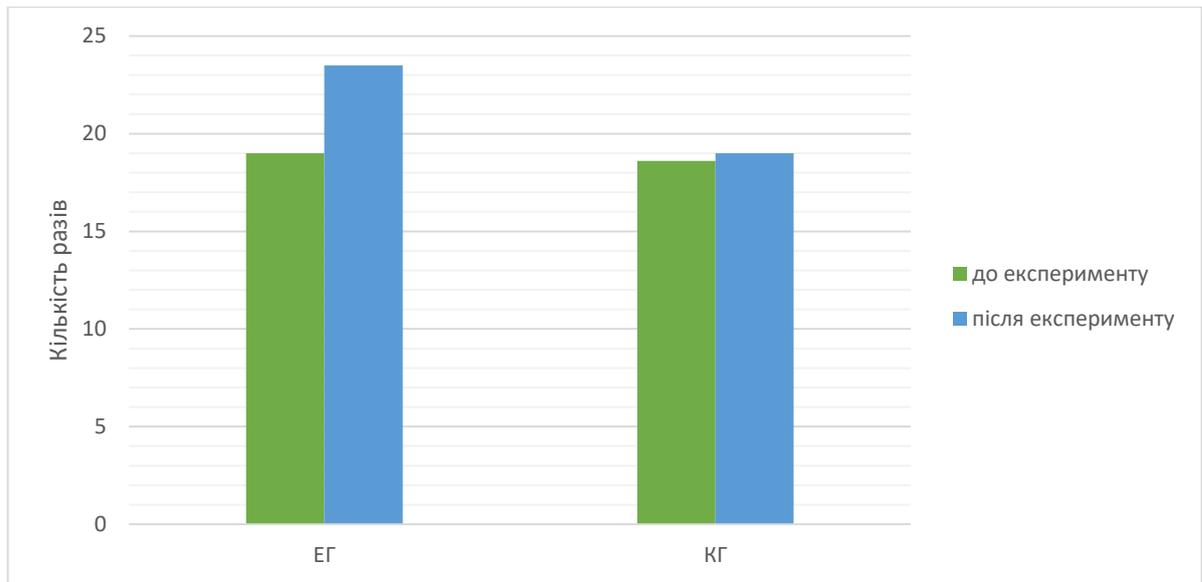


Рис. 3.11. Зміна показників тесту "Підняття тулуба за 30 секунд" у студенток-дизайнерів 1 курсу під час педагогічного експерименту.

Аналіз результатів тесту "Біг на 2000 м" показав, що темп приросту досліджуваного показника у учасниць ЕГ зросла внаслідок педагогічного впливу в рамках використання програми на 10,3%. Це свідчить про розвиток швидкісних якостей та витривалості студенток ЕГ і є результатом ефективності запропонованої методики (рис. 3.12).

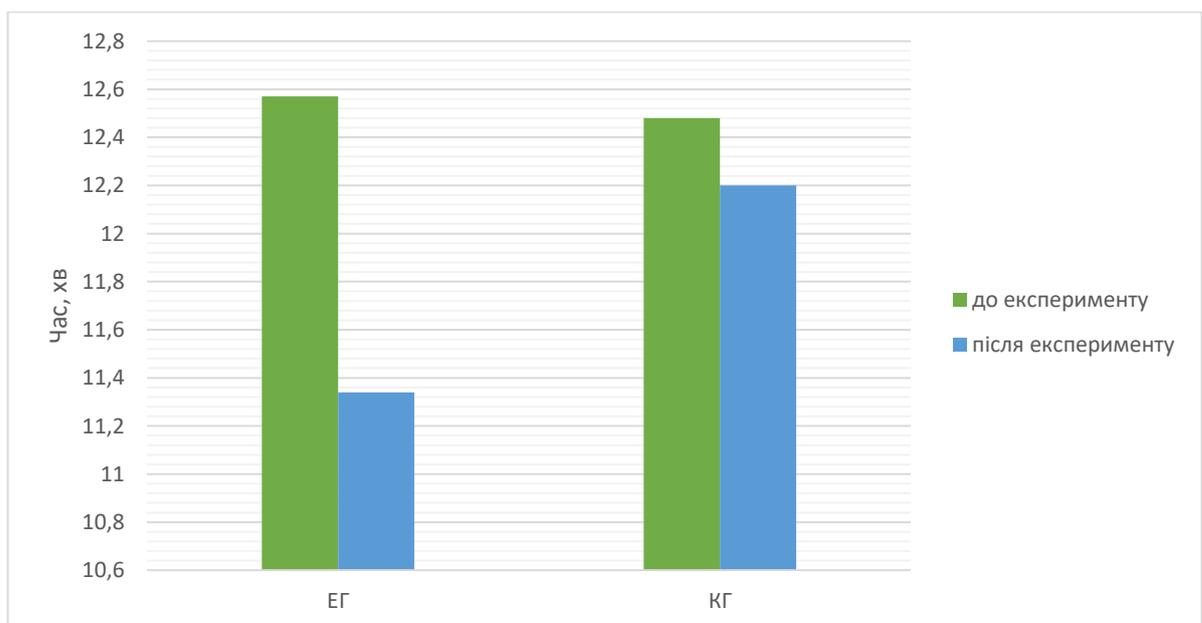


Рис. 3.12. Зміна показників тесту "Біг на 2000 м" у студенток-дизайнерів 1 курсу під час педагогічного експерименту.

Зміни темпів приросту досліджуваних показників тесту "Підтягування на перекладині" представлені на рис. 3.13. Темп приросту у експериментальній групі (ЕГ) становив 15%.

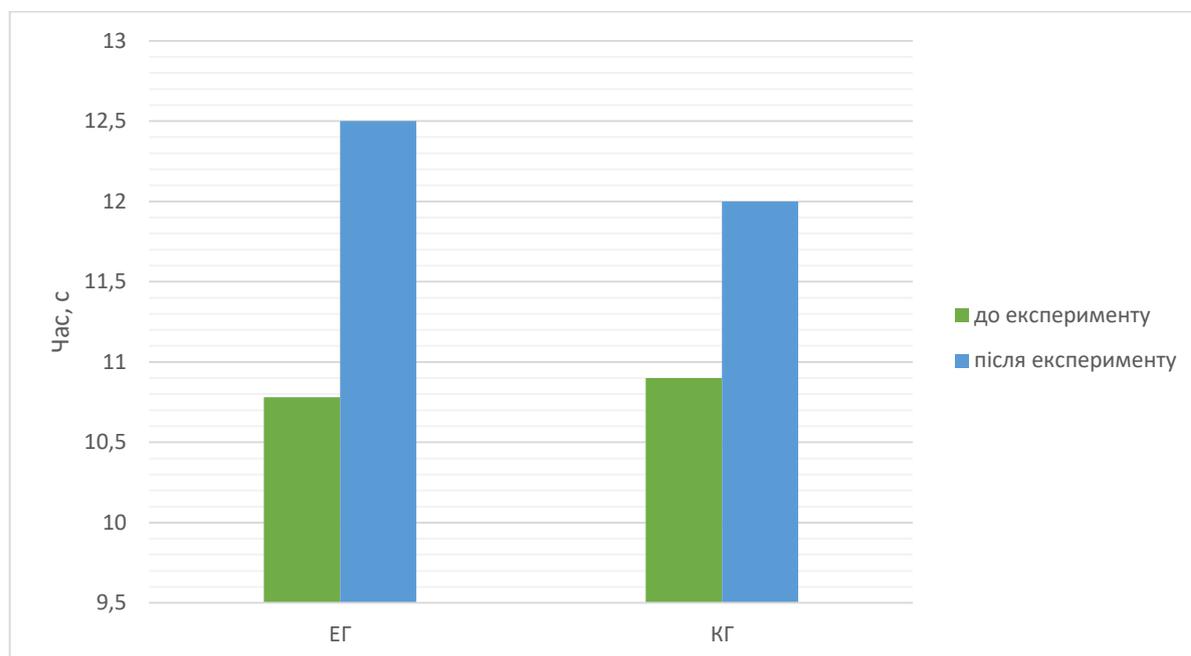


Рис. 3.13. Зміни показників тесту "Підтягування на перекладині" у студенток-дизайнерів 1 курсу під час педагогічного експерименту.

Отже, результати педагогічного експерименту, під час якого було апробовано використання розробленої нами методики формування спеціальних умінь та навичок у студенток-дизайнерів під час занять з фізичного виховання, надійно показали стійке поліпшення показників за всіма проведеними тестами у експериментальній групі.

Це свідчить про те, що застосування вправ, що входять у цю методику, ефективно вплинуло на розвиток ключових навичок студенток-дизайнерів ЕГ, формування їх важливих професійних умінь та підвищення рівня загальної фізичної підготовки. Це підтверджує можливість змінити фізичний стан та покращити професійні якості студенток першого курсу шляхом систематичного та цілеспрямованого впливу педагогів, що може активізувати процес фізичного виховання в університеті.

Матеріали, що містять статистичні дані про результати педагогічного експерименту, наведені в таблицях 3.3-3.5.

Таблиця 3.3

**Аналіз достовірності відмінностей значень показників спеціальних умінь та навичок між експериментальною і контрольною групами перед експериментом**

Показник	Експериментальна група	Контрольна група	Достовірність відмінностей*
Проба Ромберга (с)	11,2 ±0,01	11,19 ±0,01	P>0,05
Балансування на лавці (с)	2,3 ± 0,01	2,27 ±0,01	P>0,05
Кидок реакція (с)	2,62 ± 0,01	2,68 ±0,01	P>0,05
Стрибки з лавки на точність 1 спроба (см)	2,8 ± 0,02	2,83 ±0,01	P>0,05
Стрибки з лавки на точність 2 спроба (см)	2,67 ± 0,05	2,5 ±0,01	P>0,05
Стрибки з лавки на точність середнє значення (см)	2,73 ±0,51	2,27 ±0,01	P>0,05
Влучання в ціль (к-ть раз)	6,1 ±0,01	6,15 ±0,01	P>0,05
Дриблінг за 60 с	152 ±5	148 ±3	P>0,05
Лабіринт (с)	11,02 ±0,3	10,7 ±0,01	P>0,05
Лабіринт (точність)	1,68 ±0,01	1,7 ±0,01	P>0,05
Біг 100 м (с)	18,72 ±0,11	18,67 ±0,01	P>0,05
Підйом тулуба за 30 с (раз)	19±1	18,6 ±2	P>0,05
Біг 2000 м (хв)	12,57 ±0,15	12,48 ± 0,2	P>0,05
Вис на зігнутих руках (с)	10,78 ±1	10,9 ±1	P>0,05
Стрибок в довжину з місця (см)	165,1 ±0,01	166 ±0,01	P>0,05
Малюнок (бали)	4,32 ±0,01	4,3 ±0,01	P>0,05
Живопис (бали)	4,32 ±0,01	4,4 ±0,01	P>0,05
Композиція (бали)	4,4 ±0,01	4,2 ±0,01	P>0,05

\*Ймовірності розраховані на основі тестів Стьюдента

У таблиці 3.3 наведені інтервальні оцінки середніх значень показників спеціальних умінь та навичок між експериментальною і контрольною групами перед експериментом. Розрахована ймовірність різниць між двома групами до експерименту менше 80% для всіх показників. Отже, можна зробити висновок, що за всіма показниками дані групи до експерименту були ідентичними.

Таблиця 3.4

**Аналіз достовірності відмінностей у значеннях показників спеціальних умінь та навичок між експериментальною та контрольною групами після експерименту**

Показник	Експериментальна група	Контрольна група	Достовірність відмінностей*
Проба Ромберга (с)	16,2 ±2,1	11,98 ±2	P<0,01
Балансування на лавці (с)	1,74 ±0,01	2 ±0,01	P<0,01
Кидок реакція (с)	2,04 ± 0,01	2,4 ±0,01	P<0,01
Стрибки з лавки на точність 1 спроба (см)	1,4 ±0,01	2,9 ±0,01	P<0,01
Стрибки з лавки на точність 2 спроба (см)	1,25 ±0,01	2,7 ±0,01	P<0,01
Стрибки з лавки на точність середнє значення (см)	1,32 ±0,01	2,8 ± 0,01	P<0,01
Влучання в ціль (к-ть раз)	7,55 ± 1	6,5 ± 0,5	P<0,01
Дриблінг за 60 с	173 ±10	154±10	P<0,01
Лабіринт (с)	8,7 ±0,01	10,56 ±0,01	P<0,01
Лабіринт (точність)	1,37 ±0,01	1,8 ±0,01	P<0,01
Біг 100 м (с)	17,5 ±0,12	18,3 ±0,1	P<0,01
Підйом тулуба за 30 с (раз)	23,5 ±4	19±2	P<0,01
Біг 2000 м (хв)	11,34 ±0,01	12,2 ±0,01	P<0,01
Вис на зігнутих руках (с)	12,5 ± 1	12 ±0,5	P<0,01
Стрибок в довжину з місця (см)	170 ±8,5	180±5	P<0,01
Малюнок (бали)	4,59 ±0,01	4,4 ±0,01	P<0,01
Живопис (бали)	5 ±0,01	4,47 ±0,01	P<0,01
Композиція (бали)	5 ±0,01	4,4 ±0,01	P<0,01

\*Ймовірності розраховані на основі тестів Стьюдента

У таблиці 3.4 подані інтервальні оцінки середніх значень показників спеціальних умінь та навичок між експериментальною та контрольною групами після експерименту. Розрахована ймовірність різниць між двома групами після експерименту більше 90% для всіх показників. Отже, можна зробити висновок, що за всіма показниками дані групи після експерименту стали відмінними.

Таблиця 3.5

**Аналіз достовірності відмінностей темпів зростання показників спеціальних умінь та навичок у експериментальній та контрольній групах**

Показник	Експериментальна група	Контрольна група	Достовірність відмінностей*
Проба Ромберга (с)	36%	6%	P<0,05
Балансування на лавці (с)	27 %	12%	P<0,05
Кидок реакція (с)	24%	11%	P<0,05
Стрибки з лавки на точність 1 спроба (см)	91 %	15%	P<0,05
Стрибки з лавки на точність 2 спроба (см)	104%	7%	P<0,05
Стрибки з лавки на точність середнє значення (см)	92,5 %	10,5 %	P<0,05
Влучання в ціль (к-ть раз)	21,2%	5,5 %	P<0,05
Дриблінг за 60 с	12,9 %	3,9 %	P<0,05
Лабіринт (с)	24,7 %	1,3 %	P<0,05
Лабіринт (точність)	20,6 %	5,7 %	P<0,05
Біг 100 м (с)	6%	2%	P<0,05
Підйом тулуба за 30 с (раз)	21,70%	2%	P<0,05
Біг 2000 м (хв)	10,3 %	2%	P<0,05
Вис на зігнутих руках (с)	15%	9,6 %	P<0,05
Стрибок в довжину з місця (см)	2,9 %	8,9 %	P<0,05
Малюнок (бали)	6%	2%	P<0,05
Живопис (бали)	10,3%	2,3 %	P<0,05
Композиція (бали)	12,7 %	4,6 %	P<0,05

\*Ймовірності розраховані на основі тестів Стьюдента

Було досягнуто достовірного підвищення приросту показників у всіх спеціальних умінь та навичок, на які впливав педагогічний вплив, у експериментальній групі.

Таким чином, розроблена нами методика формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання, застосована на здобувачах освіти першого курсу спеціальності 022 «Дизайн» що входили до експериментальної групи, продемонструвала свою ефективність.

### 3.3. Професіограма діяльності дизайнера інтер'єру і середовища

Дизайнер – молода професія на ринку праці, хоча і має свої давні історичні корені. Професія дизайнера сформувалася в ХХ ст. і стала активно поширюватися завдяки бурхливому розвитку промисловості і виробництва, комп'ютерних та інтернет-технологій. Історично людині було властиво шукати найбільш красиві і гармонійні варіанти оформлення своїх виробів, місця для життя і роботи. Створення таких речей і є основним завданням дизайнера.

*Тип професії* – людина – художній образ. *Клас професії* – творчий. *Професійна область* – дизайнерське мистецтво. *Базова освіта* – середня і вища професійна освіта. *Умови праці*. Найчастіше представники даної професії працюють у приміщеннях. Робота відбувається переважно сидячи, з використанням комп'ютера і спеціальних інструментів – паперів, планшетів, образотворчих засобів і т.п.

*Домінуючі види діяльності:*

- створення нових проектів предметного оточення сучасної людини для поліпшення умов праці;
- розробка художньо-конструкторських проектів виробів виробничого і побутового призначення, оформлення інтер'єру приміщень, офісів;
- розробка деталей зовнішнього оформлення виробів, інтер'єру;
- вивчення вимог замовників до проєктованих виробів і технічних можливостей їх виготовлення;
- підбір матеріалів для виготовлення виробів;

- контроль за реалізацією задуму на етапах проектування, виготовлення, випробування та презентації готового виробу замовнику;
- розробка технічної документації на проєктовані вироби (ескізні і робочі креслення, демонстраційні малюнки, схеми, робочі проєкти, моделі);
- робота, пов'язана з упаковкою і рекламою конструюються виробів;
- проєктування виробів та об'єктів з урахуванням наявних недоліків, слідуючи сучасним тенденціям;
- оцінка значимості створюваних виробів для кожного споживача окремо і для суспільства в цілому;
- надання консультативної допомоги підприємствам, організаціям і приватним особам.

*Фактори, що визначають успішність виконання професійної діяльності,* включають ряд властивостей та здібностей. Зокрема, варто відзначити творчі здібності, художні здібності, аналітичність, розвинене просторово-образне мислення, високий рівень уяви та здатність передавати основний концепт за допомогою графічного зображення чи макету. Також важливі елементи успішності включають в себе вміння сприймати та розрізняти широкий спектр кольорів і їх відтінків, а також наявність гармонійного почуття смаку та чітке бачення.

Особистісні риси та інтереси також мають значення в контексті успішності. Серед них слід відзначити відкритість для нового, оригінальність, спритність, незалежність, самостійність, інтуїтивність, відповідальність, реалістичність, спостережливість та товариськість.

*Серед факторів, які можуть ускладнювати ефективність професійної діяльності,* слід відзначити відсутність смаку, ригідність мислення, недостатньо розвинене просторово-образне мислення та відсутність уяви.

*Області застосування професійних знань:* сфера культури і побуту; моделюють і виробничі організації; конструкторські бюро при міністерствах і відомствах; дослідні, проєктні інститути; художньо-конструкторські підрозділи

на промислових підприємствах; театри, палаци культури; освітні установи (коледжі, технікуми, вузи).

*Переваги професії* – велика кількість варіантів спеціалізації та областей застосування, самостійність у прийнятті рішень, різноманітність діяльності.

*Обмеження професії* – висока конкуренція в багатьох галузях, необхідність постійно розвивати свої навички та вміння [73; 94].

Переважні напрями професійної діяльності дизайнерів включають у себе створення нових проектів для формування оточення сучасної людини та розробку художньо-конструкторських проектів виробів для побутового та виробничого використання.

До основних видів діяльності також відносяться розробка нових моделей одягу; розробка деталей зовнішнього оформлення інтер'єру; вибір матеріалу для виготовлення виробів; контроль за реалізацією задуму на етапах проектування, виготовлення, випробування; розробка технічної документації на проєктовані вироби (ескізи, робочі креслення, малюнки, схеми, моделі); розробка проєктів озеленення територій та оформлення фасадів будівель.

Дизайнер повинен мати творчі здібності; художні здібності; вміння передати задум графічним зображенням; розвинене просторово-образне мислення; стійку увагу; вміння перемикаєти і розподіляти увагу; зорову пам'ять; гарний зір і окомір. Вимоги, які пред'являються до професії, змушують звертати на них увагу під час підготовки спеціаліста у ЗВО [73].

Сучасний етап діяльності дизайнера відрізняється особливістю, яка полягає в розширенні сфери впливу, що охоплює весь цикл від ідеї, відтвореної на папері у вигляді малюнка, до детального вивчення властивостей оздоблювальних матеріалів та виготовлення окремих елементів дизайн-проєкта.

Метою даного етапу нашого дослідження стало вивчення рухового та психомоторного компонентів професійної діяльності сучасних дизайнерів. Для аналізу рухових особливостей професійної діяльності дизайнерів у сучасних

умовах була використана професіограма, згідно з методологією В. В. Синявського та Д. В. Гоменюка 2008 р. [96] (див. Таблицю 3.6).

Для її складання та виявлення рухових та психомоторних особливостей професійної діяльності дизайнерів ми вивчили три типових восьмигодинних робочих днів дизайнера. У дослідженні взяли участь професійні дизайнери інтер'єру та середовища, що виконували замовлення на розробку дизайн-проєкту ресторану у культурно-розважальному центрі, проєкту озеленення ландшафту в парковій зоні ( $n = 48$  осіб). На різних етапах роботи перед дизайнерами стояли різні професійні завдання, тому необхідно було відстежити дії дизайнера протягом кількох робочих днів з фіксацією затраченого часу на виконання поставлених завдань, описом дій під час виконання цих завдань та визначити відсоткове співвідношення залученості психомоторних та координаційних здібностей до загального робочого часу.

Таблиця 3.6

## Професіограма діяльності дизайнера інтер'єру і середовища (три робочі дні)

Вид діяльності	Витрачений час	Професійні дії	Рухові дії	Відсоткове співвідношення до загального часу	Види психомоторних і координаційних якостей, задіяних в руховій діяльності
Первинний виїзд на об'єкт	40 хв.	Огляд, фотозйомка, вимірювання всього приміщення, скетч схеми планування, уточнення призначення приміщення у майбутньому	Ходьба, збереження статичної пози (стоячи), підйом по сходах (драбинці), присідання, підняття рук вгору, нахили тулуба	2,7%	Спроможність орієнтуватися в просторі, оцінка просторових параметрів приміщення, здатність до відтворення просторових параметрів приміщення та його об'єктів на папері в необхідному масштабі (кінестетичні координаційні якості), збереження рівноваги в статичній позі та під час руху, дрібна моторика рук.
Повторний огляд об'єкта	60 хв	Уточнення розташування і розмірів комунікацій, несучих конструкцій, наявності	Ходьба, дрібні рухи руками, взаємодія з вимірювальними приладами, підйом по сходах (драбинці), присідання, підняття	4,15%	Спроможність орієнтуватися в просторі, оцінка просторових параметрів приміщення, здатність до відтворення просторових параметрів приміщення та його

		віконних і дверних відкриттів і перенесення схеми даних на формат А4	рук вгору, нахили тулуба		об'єктів на папері в необхідному масштабі (кінестетичні координаційні здібності), збереження рівноваги в статичній позі та під час руху, дрібна моторика рук.
Спілкування з замовником	30 хв	Запис побажань та вимог до проекту, психологічний контакт, створення довірливих відносин	Збереження статичної позиції (сидячи), дрібні рухи, пов'язані з записом та жестами	2,1%	Здатність зберігати статичне положення.
Поїздка на робоче місце від об'єкта та на об'єкт	20 хв		Збереження статичної позиції під час переміщення на транспорті (сидячи або стоячи)	1,3%	Здатність зберігати статичне положення
Вивчення технічного паспорта приміщення, аналіз відповідності реальних розмірів	40 хв	Порівняльний аналіз цифрових даних з реальним об'єктом, відношення розмірів приміщення в	Збереження статичного положення (сидячи), дрібні рухи кистью руки	2,7%	Здатність відповідати просторові - величини реальним числовим значенням, розподіляти увагу, використовувати зорову пам'ять, орієнтуватися в просторі

приміщення розмірам, зазначеним у документації		реальності до загального плану			(аналіз схем різних масштабів приміщень).
Аналіз ситуації, обміркування концепцій, пошук візуальних аналогів	60 хв	Порівняльний аналіз отриманої інформації з аналогами на комп'ютері, швидкий вибір матеріалів за темою, збереження окремих елементів інтер'єру у пам'яті	Збереження статичного положення (сидячи), дрібні рухи кисті руки, згинання-розгинання пальців рук, складна робота з комп'ютерною клавіатурою, мишею (утримання необхідного положення, тривала робота з малим амплітудним рухом).	4,15%	Вміння використовувати зорову та рухову пам'ять, орієнтуватися в просторі, здатність тримати статичну позу протягом тривалого часу, здатність оцінювати, відтворювати та диференціювати задані силові та просторові параметри руху
Складання договору та кошторису на проектування	40 хв	Розрахунок витрат, уточнення строків виконання роботи.	Збереження статичного положення (сидячи), дрібні рухи кисті, згинання-розгинання пальців рук (робота з комп'ютерною мишею, клавіатурою).	2,7% '	Вміння тримати статичну позу, вміння розподіляти увагу, дрібна моторика рук.
Створення ескізного рисунка плану	120 хв	Розміщення власних творчих ідей: планування	Збереження статичного положення (сидячи), дрібні рухи	8,3%	Вміння використовувати зорову пам'ять, вміння орієнтуватися в просторі,

<p>приміщення олівцем (об'ємний будівельний рисунок)</p>		<p>приміщення, ергономіка; пошук альтернативних варіантів планування в Інтернеті, ручний малюнок олівцем, пробне розташування основних об'ємів об'єкта на плані, створення схем, реалізація ідей з урахуванням побажань замовника.</p>	<p>кисті руки (малювання на визначеному масштабі з чітким дотриманням розмірів усіх деталей майбутнього об'єкта), згинання-розгинання пальців рук (робота з комп'ютерною мишею, клавіатурою).</p>		<p>вміння розподіляти увагу, вміння тримати статичну позу, здатність до відтворення заданих параметрів об'єкта на схемі в певному масштабі, дрібна моторика рук, здатність до оцінки та диференціації силових та просторових параметрів рухів, виконуваних з дрібною амплітудою</p>
<p>Виконання ескізів від руки, пошук кольорового рішення та стильового напрямку</p>	<p>60 хв</p>	<p>Розміщення ідей у кольорі, використання елементів інтер'єру у відповідності до обраного стилю, пошук варіанту кольорового малюнка, розміщення основних</p>	<p>Збереження статичного положення (сидячи), дрібні рухи кисті руки, згинання-розгинання пальців рук (робота з комп'ютерною мишею, олівцем).</p>	<p>4,15%</p>	<p>Вміння використовувати зорову пам'ять, вміння орієнтуватися в просторі, розподіляти увагу, здатність тримати статичну позу, вміння відтворювати задані параметри об'єкта на схемі в певному масштабі, дрібна моторика рук, здатність до оцінки та диференціації силових та просторових параметрів</p>

		деталей інтер'єру на плані, створення схем, втілення ідей з урахуванням побажань клієнта			рухів, які виконуються з дрібною амплітудою.
Створення проекту в комп'ютерній програмі 3DS Max, AutoCAD	120 хв	Занесення реальних розмірів об'єкта в програму, з подальшим розміщенням елементів інтер'єру, розташування внутрішніх камер для прихованого проводки і встановлення обладнання та джерел світла	Збереження статичної позиції (сидячи), дрібні рухи кисті руки, згинання-розгинання пальців рук (робота з комп'ютерною мишею, олівцем).		Вміння використовувати зорову пам'ять, вміння орієнтуватися в просторі, розподіляти увагу, здатність тримати статичну позу, вміння відтворювати задані параметри об'єкта на схемі в певному масштабі, дрібна моторика рук, здатність до оцінки та диференціації силових та просторових параметрів рухів, які виконуються з дрібною амплітудою.
Робота в програмі Photoshop	220 хв	Текстурировання опис матеріалів, освітлення, налаштування текстур. Вибір	Збереження статичної пози (сидячи), дрібні рухи кисті руки, згинання-розгинання пальців рук (робота з	15,2%	Навички використання зорової пам'яті, орієнтування в просторі, розподілу уваги, здатність зберігати статичну позу,

		<p>обробних матеріалів. Графічне зображення стін, стелі та інших елементів, розрахунок кількості матеріалів для обробки. Розрахунок за допомогою комп'ютерної програми функціонального призначення приміщення, розрахунок площі, прохідності, порівняльний аналіз результатів.</p>	<p>комп'ютерною мишею, олівцем).</p>		<p>здатність відтворювати задані параметри об'єкта на схемі у визначеному масштабі, дрібна моторика рук, здатність оцінювати і розрізняти силові та просторові параметри рухів, які виконуються з дрібною амплітудою.</p>
<p>Корекція проекту з урахуванням ергономіки</p>	<p>30 хв</p>	<p>Текстурування опис матеріалів, освітлення, налаштування текстур. Вибір матеріалів.</p>	<p>Збереження статичної пози (сидячи), дрібні рухи кисті руки, згинання-розгинання пальців рук (робота з</p>	<p>2,1%</p>	<p>Навички відповідності просторових величин, навички орієнтування в просторі, навички розподілу уваги.</p>

		Графічне зображення стін, стелі та інших елементів, розрахунок кількості матеріалів для обробки. Розрахунок за допомогою комп'ютерної програми функціонального призначення приміщення, розрахунок площі, прохідності, порівняльний аналіз результатів	комп'ютерною мишею, олівцем).		
Друк відредагованих видових зображень	30 хв	Друкування великого формату за допомогою невеликих фрагментів формату А4, з подальшим	Збереження статичної позиції (стоячи).	2,1%	Здатність зберігати статичну позицію, розподіл уваги.

		складанням зображення в єдине ціле.			
Текстурування об'єкта	60 хв	Вибір обробних матеріалів, графічне зображення стін, стелі та інших елементів, розрахунок кількості матеріалів	Збереження статичної позиції (сидячи), дрібні рухи кисті руки, згинання-розгинання пальців рук (робота з комп'ютерною мишею, олівцем).	4,15%	Навички використання зорової пам'яті, орієнтації в просторі, розподілу уваги, збереження статичної позиції, здатність до відтворення заданих параметрів об'єкта на схемі в певному масштабі, дрібна моторика рук, здатність оцінювати і розрізняти силові та просторові параметри рухів, які виконуються з дрібною амплітудою.
Обговорення представленого матеріалу з замовником	30 хв		Збереження статичної позиції (сидячи), дрібні рухи, пов'язані з записом, жестикуляцією.	2,1%	Здатність зберігати статичне положення.
Авторський нагляд з виїздом на об'єкт	20-40 хв	Перевірка виконання проекту на певному етапі будівництва та обробки,	Ходьба, підйом по сходах, присідання, підняття рук вгору, нахили тулубу.	1,3%-2,7%	Здатність орієнтуватися в просторі, оцінка просторових параметрів приміщення, здатність відтворювати просторові параметри приміщення та

		вимірювання площі об'єкта з урахуванням виконаної обробки, корекція проєкту.			його об'єктів на папері в необхідному масштабі (кінестетичні навички), здатність зберігати рівновагу в статичних позах і під час руху, дрібна моторика рук.
Виконання остаточного рендеру (ілюстрований альбом всіх приміщень об'єкта), редагування	60 хв	Об'єднання окремих зображень приміщень об'єкта в єдиний файл на комп'ютері.	Збереження статичного положення (сидячи), дрібні рухи кисті, згинання-розгинання пальців рук (робота з комп'ютерною мишею, клавіатурою).	4,15%	Навички збереження статичної позиції, розподілу уваги та дрібна моторика рук
Декорування внутрішнього простору об'єкта	60 хв	Розташування художніх об'єктів в залежності від стилю та призначення приміщення на комп'ютері.	Збереження статичної позиції (сидячи), дрібні рухи кисті, згинання-розгинання пальців рук (робота з комп'ютерною мишею, клавіатурою).	4,15%	Здатність відповідати просторові розміри, орієнтуватися в просторі та розподіляти увагу.
Авторський нагляд з виїздом на об'єкт	20-40 хв	Перевірка виконання проєкту на певному етапі будівництва та	Ходьба, підйом по сходах, присідання, підняття рук вгору, нахили тулубу.	1,3%-2,7%	Здатність орієнтуватися в просторі, оцінювати просторові параметри приміщення та його об'єктів, здатність точно

		обробки, вимірювання площі об'єкта з урахуванням виконаної обробки, корекція проєкту.			відтворювати просторові параметри приміщення та його об'єктів на папері в вказаному масштабі (кінестетичні навички), здатність зберігати рівновагу в статичних та рухливих позах, дрібна моторика рук.
Виконання остаточного рендера (ілюстрований альбом всіх приміщень об'єкта), редагування	60 хв	Об'єднання окремих зображень приміщень об'єкта в єдиний файл на комп'ютері.	Збереження статичної позиції (сидячи), дрібні рухи кисті, згинання-розгинання пальців рук (робота з комп'ютерною мишею, клавіатурою).	4,15%	Навички зберігання статичної позиції, розподілу уваги та дрібна моторика рук
Декорування внутрішньої обстановки об'єкта	60 хв	Розміщення художніх об'єктів залежно від стилю приміщення та його призначення на комп'ютері.	Збереження статичної позиції (сидячи), дрібні рухи кисті, згинання-розгинання пальців рук (робота з комп'ютерною мишею, клавіатурою).	4,15%	Вміння співвідносити просторові величини, вміння орієнтуватися у просторі, вміння розподіляти увагу
Верстка креслень проєкту,	210 хв	Виконання малюнка на міліметровому	Збереження статичної позиції (сидячи), дрібні рухи кисті,	14,5%	Вміння використовувати зорову пам'ять, вміння орієнтуватися в просторі,

плани, схеми, розгортки, розрізи - ArchiCAD, AutoCAD		папері на комп'ютері, в розрізі, виконання малюнка окремих елементів проєкту.	згинання-розгинання пальців рук (робота з комп'ютерною мишею, клавіатурою).		вміння розподіляти увагу, вміння зберігати статичну позу, здатність до відтворення заданих параметрів об'єкта на схемі в певному масштабі, дрібна моторика рук, здатність до оцінки і диференціювання силових і просторових параметрів рухів, що виконуються з дрібною амплітудою
Підбір матеріалів та складання специфікації (робота з каталогами, магазинами, інтернет-сайтами)	40 хв	Виїзд в магазини за матеріалами, розрахунок необхідної кількості матеріалів, складання кошторису витратних матеріалів.	Ходьба, збереження статичної позиції (стоячи), рухи в різних напрямках окремими сегментами тіла.	2,7%	Здатність орієнтуватися в просторі, зберігати рівновагу в статичних позах і під час руху, володіння дрібною моторикою рук, розрізнення силових параметрів руху.
Друк та оформлення остаточного альбому проєкту	60-100 хв	Представлення об'єкта до та після реалізації творчого задуму, комплектація окремих слайдів	Збереження статичної позиції (сидячи), дрібні рухи кисті, згинання-розгинання пальців рук (робота з	4,15%-7%	Навички збереження статичної позиції, розподілу уваги та дрібної моторики рук

		та малюнків в єдину цілісність.	комп'ютерною мишею, клавіатурою).		
Вирішення питань освітлення приміщення	30 хв	Створення ескізу світлових об'єктів (лампи, абажури, розетки, вимикачі).	Збереження статичної позиції (сидячи), дрібні рухи кисті, згинання-розгинання пальців рук (робота з комп'ютерною мишею, клавіатурою).	2,1%	Навички використання зорової пам'яті, зберігання статичної позиції, відтворення за пам'яттю раніше баченого матеріалу, відповідність просторових величин, диференціація м'язових зусиль (ступінь натиску на олівець під час виконання малюнка).
Прийняття об'єкта.		Психологічний контакт та встановлення довірливих відносин	Збереження статичної позиції (сидячи), дрібні моторні дії, пов'язані з записом та жестикуляцією		Здатність зберігати статичне положення

Результати аналізу професіограми.

Було виявлено, що протягом дня дизайнер виконує у середньому від 5 до 10 професійних операцій різної складності й значущості. Це і поїздки на робоче місце і з нього до об'єкта, і виконання графічних малюнків, оцінка розмірів окремих елементів об'єкта, вимірювання та складання калькуляції витрат на виконання оздоблювальних робіт, і робота в складних комп'ютерних програмах. Однак типові рухи, характерні для дизайнера, можна представити кількома категоріями. Серед них входять: ходьба, утримання статичного положення (як у сидячому, так і у стоячому стані), виконання локальних та глобальних рухів кінцівками, виконання складних локальних рухів кисті руки, які є висококоординованими, нахили та оберти.

Великий відсоток робочого часу займають розумові та психомоторні процеси, пов'язані з рішенням основних виробничих завдань. Це: вміння використовувати зорову пам'ять, вміння орієнтуватися в просторі та розподіляти увагу, здатність відтворювати за даними параметрами об'єкта на схемі, здатність до оцінки та диференціації силових та просторових параметрів рухів, виконуваних з дрібною амплітудою, точність виконуваних дій. На ці психомоторні дії йде у середньому 37% робочого часу.

При виконанні цих дій основними координаційними та психомоторними проявами є дії, де активно використовуються: кінестетичні здібності (відтворення, оцінка, вимірювання просторових параметрів), орієнтаційні здібності, точність виконання завдання, здатність до конструктивної практики, здатність до розподілу уваги [73].

Складання професіограми підтвердило отриману нами в процесі кореляційного аналізу інформацію про значущість здібності до диференціації просторових, часових і силових параметрів руху, здібності до перемикання видів рухових проявів і орієнтації в просторі майбутніх дизайнерів, що дозволило теоретично обґрунтувати програмний зміст професійно-прикладної фізичної культури у ЗВО.

## Висновки до третього розділу

1. Визначено оцінювання рівня спеціальної підготовленості майбутніх фахівців дизайну у процесі фізичного виховання на основі загальновідомих тестів та тестів для рівня розвитку спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів, які найбільше впливають на успішність їх професійної діяльності.

Виявлено оцінювання результатів успішності студентів-дизайнерів 1-4 курсів за результатами виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості за 5-бальною шкалою:

- студенти 1-го курсу набрали 21 бал, що відповідає оцінюванню нижче середнього рівня (якісне оцінювання – незадовільно);

- студенти 2-го курсу набрали 19 балів, що відповідає оцінюванню нижче середнього рівня (якісне оцінювання – незадовільно);

- студенти 3-го курсу набрали 12 балів, що відповідає низькому рівню фізичної підготовленості (якісне оцінювання – погано);

- студенти 4-го курсу також набрали 12 балів, що відповідає низькому рівню фізичної підготовленості (якісне оцінювання – погано).

З'ясовано взаємозв'язки показника, що відображає рівень уваги, оперативної пам'яті, швидкості запам'ятовування та точності відтворення отриманої інформації з показниками орієнтаційної, реагуючої та кінестетичної здібностей. Ступінь тісноти досліджуваних параметрів помірна, про що свідчать коефіцієнти кореляції, які варіюються в діапазоні від 0,31 до 0,42.

Виявлено 16 кореляційних зв'язків між професійними навичками та базовими координаційними якостям: кінетичні якості (5 зв'язків), реагуючі якості (4 зв'язка), якість до орієнтації у просторі (3 зв'язка), якість до конструктивного праксису (4 зв'язка).

На основі даних досліджень розвитку спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів були розроблені критерії оцінки рівня розвитку різних видів координаційних якостей за допомогою 17 тестів. Шкали містять словесну

1 бал – низький рівень розвитку; 2 бали – нижче середнього рівня; 3 бали – середній рівень; 4 бали – вище середнього рівня; 5 балів – високий рівень розвитку.

2. Під час формуючого експерименту виявлено достовірне підвищення приросту показників у всіх спеціальних уміннях і навичках, на які впливав педагогічний вплив, у експериментальній групі. Приріст показників за всіма видами показників умінь та навичок студенток-дизайнерів ЕГ. У вмінні зберігати рівновагу приріст становив 36 %, у диференціації просторових та силових параметрів рухів – 75 %, у вмінні орієнтуватися в просторі приріст склав 27 %. Найбільший темп приросту, досягнутий за показниками точності рухів, стосується проявів реагуючої, орієнтаційної та диференціаційної здібностей студенток-дизайнерів. Спостерігається приріст показників і в професійних навичках (у виконанні малюнків – 6 %, у живопису – 10,3 %, у композиції – 12,7 %).

3. Складено професіограму дизайнера інтер'єру і середовища з урахуванням рухового і психомоторного компонентів у професійній діяльності. Було виявлено, що протягом дня дизайнер виконує у середньому від 5 до 10 професійних операцій різної складності й значущості. Великий відсоток робочого часу займають розумові та психомоторні процеси, пов'язані з рішенням основних виробничих завдань. На психомоторні дії йде у середньому 37% робочого часу.

Отримані результати дають підставу стверджувати, що застосування запропонованої методики ефективно впливає на розвиток як базових, так і професійно важливих умінь та навичок студенток-дизайнерів, формування їх професійно важливих якостей і підвищення рівня рухової підготовленості.

Результати дослідження, які представлені в даному розділі, викладено у наукових публікаціях автора [73;115; 117; 120; 121; 122].

## ВИСНОВКИ

1 Аналіз літературних джерел і практичного досвіду роботи дав змогу констатувати, що виконання професійних обов'язків вимагає від майбутніх фахівців дизайну переважного прояву таких рухових якостей, як загальна витривалість, сила м'язів тулуба і рук (особливо кистей). Це дає підстави вважати вказані фізичні якості професійно значущими для цієї групи професій. При цьому до основних чинників, які несприятливо впливають на організм фахівців-дизайнерів, відносяться наступні: низька рухова активність (гіподинамія), тривала статична напруга м'язів, які забезпечують підтримку пози сидячи, тривале за часом механічне натискання задньої поверхні стегон, переважання дрібних локальних рухів м'язів передпліччя і кисті, висока нервово-емоційна напруга і, як наслідок цього – прояв втоми від розумової та частково фізичної праці. Отже, виникає необхідність підвищення ефективності фізичного виховання студентів спеціальності «Дизайн» на основі посилення професійної спрямованості за рахунок розширеного впровадження теоретичної частини професійно-прикладної фізичної підготовки, що забезпечує отримання студентами необхідних знань, умінь, видів спорту, фізичних вправ, які сприяють формуванню спеціальних умінь та навичок у майбутніх дизайнерів.

2. Фізкультурно-спортивний анамнез студентів-дизайнерів 1-4 курсів показав, що кількість студентів-дизайнерів, які регулярно займаються різними видами рухової активності від 1-го до 4-го курсу, знижується на 20%. Досліджено динаміку фізичного стану здобувачів освіти, що навчаються за спеціальністю «Дизайн». Вивчення морфофункціонального стану студентів-дизайнерів підтвердило існуючу думку про те, що активна рухова діяльність значною мірою впливає на здоров'я і життєдіяльність в цілому. Встановлено, що впродовж навчання в університеті спостерігається чітка тенденція збільшення кількості пропущених занять через хворобу: на 1-2 курсах від 10 до 20 днів хворіють 22%, на 3-4 курсів – до 20 днів хворіє 28% досліджуваних.

Самооцінка власного здоров'я студентів-дизайнерів 1-4 курсів за методикою В. П. Войтенка показала, що рівень здоров'я студентів-дизайнерів різних курсів не однаковий: тільки одна студентка 1-го курсу (2%) оцінила свій стан здоров'я як ідеальний, натомість інші як добрий – 38%, посередній – 28%, задовільний – 32%. За оцінюванням ступеня ризику розвитку серцево-судинних захворювань студентів-дизайнерів та за методикою С. О. Душаніна спостерігаються невтішні показники стосовно стану здоров'я. Дані методики підтверджують, що кількісний склад студентів, віднесених до медичних груп, збільшується з кожним роком (від 12% до 36%). Співставлення результатів фізичної підготовленості у більшості випадків виявило значне відставання студентів-дизайнерів 1-го курсу від студентів 3-4 курсів ( $p < 0,05 \div 0,001$ ). Порівняльна характеристика фізичної працездатності студентів-дизайнерів 1-4 курсів показала, що переважна більшість студентів-дизайнерів мають середній рівень фізичної працездатності. Вивчення психічних особливостей студентів-дизайнерів 1-4 курсів показало, що серед студентів усіх курсів є досить значний відсоток із високим рівнем тривожності, заниженою самооцінкою і нездатністю швидко переорієнтуватися в нестандартній ситуації.

4. Виявлено, що спеціальними уміннями та навичками у майбутніх дизайнерів є кінестетичні, реакційні здібності та спроможність орієнтуватися в просторі, про що свідчить кореляційний аналіз, який враховує характер, кількість і ступінь взаємозв'язку між координаційними здібностями та професійними вміннями. Рівень розвитку кінестетичних, реакційних здібностей, спроможність зберігати рівновагу та орієнтуватися в просторі покращуються в процесі навчання в університеті з 1 по 4 курс в середньому на 20%. Рівень розвитку окремих професійних якостей, необхідних для дизайнерів у подальшій діяльності, пов'язаних з точністю та швидкістю відтворення та розміщення заданих об'єктів у просторовому полі, в середньому знижується на 17%. Відзначається зростання показників професійних якостей (в середньому на 5,5%), що пов'язане з збільшенням кількості годин, відведених на професійну підготовку.

5. За результатами кореляційного аналізу з'ясовано систему взаємозв'язків між професійними навичками та базовими координаційними здібностями майбутніх дизайнерів (виявлено 16 кореляційних зв'язків): кінестетичні якості (5 зв'язків), реагуювальні якості (4 зв'язки), орієнтаційні якості (3 зв'язки), конструктивні якості (4 зв'язки).

6. На основі взаємозв'язку професійних якостей із координаційними здібностями розроблено методику формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання. З'ясовано, що починати педагогічний вплив потрібно з першого курсу навчання, так як зниження рівня розвитку базових координаційних здібностей, деяких професійних навичок, низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я спостерігається вже на 1 курсі. При цьому необхідно використовувати фізичні вправи, що спрямовані на розвиток координації, так як саме вони дозволяють працювати з низькою інтенсивністю, на низькому пульсі (низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я), крім того, вправи на розвиток координації сприяють підвищенню рівня розвитку інших фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості). Методика містить блоки вправ, які мають на меті цільовий педагогічний вплив на диференційовану координаційну здібність студентів-дизайнерів, їх можливості до здатності орієнтації в просторі, до збереження рівноваги, до реакції на точність рухів та диференціацію м'язових зусиль.

7. Визначено критерії оцінювання спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів, які найбільше впливають на успішність їх професійної діяльності, що дозволяє визначити рівень навчальних досягнень професійної спрямованості студентів у процесі фізичного виховання за 5-ти бальною шкалою.

8. Складено професіограму дизайнера з урахуванням рухового і психомоторного компоненту.

9. Підтверджено ефективність розробленої методики у результаті формувального експерименту за достовірним приростом показників за всіма видами показників умінь та навичок студенток-дизайнерів ЕГ ( $P < 0,01$ ). Так, у вмінні зберігати рівновагу приріст становив 36 %, у диференціації просторових

та силових параметрів рухів – 75 %, у вмінні орієнтуватися в просторі приріст склав 27 %. Найбільший темп приросту, досягнутий за показниками точності рухів, стосується проявів реагуючої, орієнтаційної та диференціаційної здібностей студенток дизайнерів. Спостерігається приріст показників і в професійних навичках (у виконанні малюнків – 6 %, у живопису – 10,3 %, у композиції – 12,7 %).

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні основних положень методики формування спеціальних умінь та навичок для студентів інших творчих професій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук О, Шевчук А, Самчук О, Хомич А. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 3 (31):96-104.
2. Апанасенко ГЛ, Волгін ЮВ, Бушуєв ЮВ. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків. Метод. реком. К. : Рута, 2000:12 с.
3. Арефьев ВГ. Основи теорії та методики фізичного виховання. К.: НПУ ім. МП Драгоманова, 2010. 612 с.
4. Арефьев ВГ, Стешиц АВ. Організаційно-методичні аспекти диференційованого програмування занять з фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2019;9(117):17-21.
5. Асаулюк І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів мистецьких спеціальностей: монографія. Вінниця, 2019. 424 с.
6. Асаулюк ІО. Статодинамічний режим студентів музичних спеціальностей як передумова розробки концепції професійно-прикладної фізичної підготовки. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2019;4(112):9-12.
7. Асаулюк ІО, Маринчук ПІ, Дяченко АА. Характеристика рівня фізичного здоров'я студентів закладів освіти. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2019;10(118):9-12.
8. Бабич ТМ. Використання нетрадиційних вправ професійно-прикладної спрямованості при навчанні руховим діям. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2018;4(98):11-5.
9. Бернштейн НА. О построении движений. М.: Медицина; 1947. 254 с.  
Бернштейн НА. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина; 1966. 166 с.

10. Блавт ОЗ. Інноваційні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;11:14-9.
11. Божик МВ. Професійні та особисті якості вчителів предметників і особливості їх формування засобами професійно прикладної фізичної підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009;4:17-20.
12. Бойко ДВ. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;1:22-6.
13. Бойчук РІ. Структура та зміст програми розвитку координаційних здібностей юних волейболісток на етапі початкової підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;8:8-12.
14. Бондарчук Н. Показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів Ужгородського національного університету з різних біогеохімічних зон Закарпаття. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004;2:85-7.
15. Бондарчук НЯ, Чернов ВД. Взаємозв'язок показників функціонального стану і фізичної підготовленості студентів УжНУ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008;8:25-7.
16. Бондарчук НЯ, Чернов ВД. Взаємозв'язок показників функціонального стану і фізичної підготовленості студентів УжНУ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008;9:20-2.
17. Борейко НЮ. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2005;24:31-4.
18. Боровик ЮІ, Світлик ВВ, Гавриленко ММ, Зубрицький ЯЯ. Вплив спортивно-орієнтованої професійно-прикладної фізичної підготовки на параметри психофізіологічного стану студентів вищих навчальних закладів

- технічного профілю. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2018;4(98):24-8.
- 19.Бородин Ю. Фізична підготовка студентів ВУЗів інженерно- оперативного профілю. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009;2:32-5.
- 20.Булатова ММ, Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004;1:3-9.
- 21.Василюк ВМ. Педагогічні і соціальні пріоритети вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;5:13-8.
- 22.Випасняк ІП, Вінтоняк ОВ, Шанковський АЗ. Особливості компонентів фізичного розвитку студентів у процесі фізичного виховання. Український журнал медицини, біології та спорту. 2018;3,5(14):311-5.
- 23.Вихляєв ЮМ, Хіміч Ю. Підвищення витривалості та аеробних можливостей студентів на заняттях з фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008;12:18-21.
- 24.Вихляєв ЮМ. Взаємозв'язок функціонального стану і фізичної підготовленості студентів КПІ. Педагогіка, психологія та медико- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008;7:29-31.
- Вовченко І, Тунік НЦ, Стадник ТВ. Стан здоров'я студентів коледжів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;1:33-6.
- 25.Волков ЛВ. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002:294 с.
- 26.Гресь М., Андреева О. Складові професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021;3:55-9.
- 27.Гуменський ВС. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки

- професійної діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;1:45-8.
28. Гуртова ТВ, Цьовх ЛП, Безгребельна ОП, Череновська ОА. Сучасний вектор гуманізації процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2018;2(96):26-9.
29. Деделюк НА, Ковальчук НМ, Ващук ЛМ, Томащук ОГ, Санюк ВІ, Савчук СА. Модель організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2018;1 (41):29-35.
30. Долженко ЛП. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різних рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення”. НУФВіСУ. К., 2007:21 с.
31. Драчук АІ, Хлус НО, Москаленко ІМ. Методичні рекомендації для самостійних занять фізичними вправами здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання. Вінниця: ТОВ «Твори», 2022. 72 с.
32. Дудорова ЛЮ, Черновський СМ. Діагностика теоретичних знань студентів-дизайнерів з дисципліни «Фізичне виховання». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. К.: Вид-во НПУ імені МП Драгоманова. 2021;3К(131):130-3. (Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»).
33. Дьоміна ЖГ, Тимошенко ОВ. Сучасний погляд на організацію педагогічного контролю студентів у процесі фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. К.: Вид-во НПУ імені МП Драгоманова. 2023;3К(162):131-6. (Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»).
34. Жандога ЯВ. Оцінка та відношення до здоров'я студенток педагогічних спеціальностей в процесі фізичного виховання професійно-прикладної

- спрямованості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;7:107-11.
35. Жула ЛВ. Розвиток координаційних здібностей студенток вищого навчального закладу у процесі занять з фізичного виховання та спорту. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2011;91;I:160-4.
36. Журавель ОО. Проблема формування вмінь і певного фізичного самовдосконалення студентів в сучасних умовах функціонування системи вищої освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;3:57-61.
37. Загорулько М. Формування дослідницько-діагностичних умінь майбутніх учителів початкової школи у процесі навчання психолого-педагогічних дисциплін. Дис. на здобуття наук. ступеня к.п.н.: 13.00.09 – теорія навчання. К., 2021: 262 с.
38. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556>:18 с.
39. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145>:19 с.
40. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808>:12 с.
41. Зюзь ВП. Професійно-прикладна фізична підготовка для студентів технічних спеціальностей ПГТУ. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2019;2(108):60-6.
42. Іванюта НВ. Формування мотивації студентів закладів вищої освіти технічного профілю до професійно-прикладної фізичної підготовки. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2019;12(120):64-7.
43. Іщук О, Цьось А. Теоретичні та методичні основи формування здоров'язберігальної компетенції студентів закладів вищої освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018;4(44):21-9.

- 44.Кардаш ОВ, Черновський СМ. Педагогічні умови формування соціальної компетентності особистості студентів-дизайнерів. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конф. «Мистецька освіта XXI століття: виклики сьогодення». Ужгород, 2023;34-8.
- 45.Кашуба ВО, Асаулюк ІО, Дяченко АА. Підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки студентів на основі використання мультимедійних технологій. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2019;1(107):25-9.
- 46.Кашуба ВО, Асаулюк ІО. Характеристика професійно значущих фізичних якостей студентів музичних спеціальностей. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2019;5(113):66-70.
- 47.Клімакова СМ. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;8:36-40.
- 48.Колумбет ОМ, Аналіз динаміки рівня розвитку координаційних здібностей студенток вищих педагогічних навчальних закладів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. : Фізичне виховання і спорт. 2013. Вип. 10:24-34
- 49.Колумбет ОМ. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей молоді. Педагогіка, психологія та медико- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;4:62-5.
- 50.Колумбет ОМ. Розвиток професійно значущих рухових умінь та навичок майбутніх учителів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;9:44-8.
- 51.Колумбет ОМ. Методика вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей у студенток на заняттях з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. К. 2013;13(40):109-16. (Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»).

52. Конох АП, Притула ОЛ. Використання сучасних інноваційних технологій в процесі фізичного виховання студентів на основі поглибленого курсу професійно-прикладної фізичної підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;10:49-52.
53. Коробейнікова ЛГ, Муса Джаміль Салім Алсарайрех, Перепилиця АВ, Ричок ТМ, Аксютін ВВ. Обґрунтування спеціалізованої фізичної підготовки спеціалістів творчих професій. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019;4(5):384-9.
54. Коробейнікова ЛГ, Муса Джаміль Салім Алсарайрех. Вплив якісного співвідношення загальної фізичної підготовки та професійно-прикладної на удосконалення психофізіологічних властивостей студенток-дизайнерів. Український журнал медицини, біології та спорту. 2022;7(1):331-6.
55. Краснов ВП. Особливості навчання студентів аграрних вищих закладів освіти професійно-прикладній фізичній підготовці. Фізичне виховання: проблеми та перспективи. Монографія. Житомир: Рута. 2020: 150-60.
56. Круцевич ТЮ. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К.: Олимпийская литература, 1999:230 с.
57. Круцевич ТЮ, Саїнчук ММ, Підлетьчук РВ. Наслідки політики девальвації фізичної підготовки у фізичному вихованні освітніх закладів України. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2018;2(96):51-5.
58. Кузнєцова ОВ. Вплив фізичної культури на здоров'я студентів економічних спеціальностей впродовж навчання їх у вузах. Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України: мат. науково-практич. конф. Тернопіль. 2004:301-12.
59. Кузнєцова ОТ, Королевич АМ, Філінський ОЮ. Стан та структура захворюваності студентів університету. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2020;3(123):98-102.
60. Кузьменко КМ, Колумбет ОМ, Черновський СМ. Відношення майбутніх дизайнерів до профільної фізичної підготовки під час навчання у ВНЗ.

- Студентська спортивна наука. 2016. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції, Житомир. 2016:48-53.
61. Куц ОС. Новітні технології зміцнення здоров'я учнівської молоді. Навч.-метод. посіб. [для вчителів фіз. культури]. Л.: Українські технології, 2003:148 с.
62. Линець ММ. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посіб. Л.: Штабар, 1997:207 с.
63. Лист МОН України №1/9-126 від 13.03.2015 «Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році» [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://ru.osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/46385/](https://ru.osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/46385/).
64. Лист МОН України №1/9-454 від 25.09.2015 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» [Електронний ресурс]. Режим доступу: [https://ru.osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/47947/](https://ru.osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/).
65. Лукьяненко АВ. Ефективність експериментальної програми диференційованої корекції психофізичного стану студентів у процесі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;5:37-45.
66. Лях ВИ. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект. Теория и практика физической культуры. 1987.№ 9:61-2.
67. Маляр ЄІ, Будний ВЕ. Професійна підготовка фізичної культури студентів у системі вищої професійної освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009;12:120-3.
68. Маляр ЄІ, Лебідь РМ. Методичні прийоми розвитку професійно важливих якостей студентів економічних спеціальностей засобами футболу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;5:93-6.
69. Маляр ЄІ, Маляр НС, Будний ВЄ. Методи професійно-прикладної підготовки студентів вищих навчальних закладів економічного профілю. Педагогіка,

- психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;11:64-8.
- 70.Маринчук ПІ. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2018;4(98):102-6.
- 71.Методичні рекомендації до практичних занять «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-дизайнерів» для студентів спеціальності 022 «Дизайн» з дисципліни «Фізичне виховання». Укл. ст. викладач Черновський С.М. К., КНУТД. 2023. 16 с.
- 72.Муса Джаміль Салім Алсарайрех. Фізичні якості та особистісні властивості професійної діяльності дизайнерів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021;(2):109-13.
- 73.Муса Джаміль Салім Алсарайрех. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців творчих спеціальностей у процесі фізичного виховання. Дисерт. ступеня доктора філософії: 017 Фізична культура і спорт. К., 2022. 231 с.
- 74.Наказ МОН України № 439 від 05.06.2006 «Про вдосконалення роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0439290> – 06/sp:java max20.
- 75.Наказ МОН України №4 від 11.01.2006 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249> – 06.
- 76.Наказу МОН України № 194 від 15 лютого 2021 року «Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року». <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0194729-21#Text>

77. Ніколаєв С, Ніколаєв Ю, Гребік О. Рівень розвитку психофізіологічних особливостей студентів вищих закладів освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019;3(47):48-54.
78. Носко МО, Грищенко СВ, Носко ЮМ. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. К.: Леся; 2013. 160 с.
79. Оксьом ПМ, Азаренков ВМ, Бережна ЛІ, Шумаков ОВ. Нормативно-правове забезпечення організації викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» у закладах вищої освіти України. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2019:173-89.
80. Осіпцов АВ. Сучасний стан та перспективи розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки в вищих навчальних закладах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013;112(3):273-7.
81. Остапова ОО. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації: поняття, види, зміст. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013;112(2):212-6.
82. Павлов ИП. Физиологические механизмы так называемых произвольных движений. Полн. собрание починений. М. 1949, 553 с.
83. Панкратов НС. Професійно-прикладна фізична підготовка формування професійно важливих рухових якостей. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2018;1(95):43-6.
84. Петренко ОП, Лоза ТО. Ефективність впровадження професійно орієнтованої програми занять з пілатесу для студенток економічних спеціальностей. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2018;12(106):79-84.
85. Петренко ОП, Петренко НВ, Лоза ТО. Теоретико-методичні основи програмування занять у професійно-орієнтованому фізичному вихованні студентів. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2020;2(122):134-40.

- 86.Петришин ОВ. Обґрунтування методики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних закладів, побудованої на змісті програми зі стренфлексу. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2019;4(112):113-8.
- 87.Пилипей ЛП. Проблеми підходів до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вузів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008;10:89-93.
- 88.Пилипей ЛП. Методологія професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у вищих навчальних закладах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;10:59-64.
- 89.Пилипей ЛП. Теоретико-методологічне обґрунтування процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;2:52-6.
- 90.Платонов ВН. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 1997:583 с.
- 91.Постанова Кабінету Міністрів України №1045 від 09.12.2015 «Про затвердження Порядку щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/248719427>.
- 92.Постанова Кабінету Міністрів України №1089 від 04.11.2020 р. «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
- 93.Присяжнюк СІ. Фізичне виховання. Навчальний посібник. К: Центр учебной литературы. 2008. 504 с.
- 94.Професіограми і професіокарти робітничих професій. Метод. посібник. Укл. Синявський ВВ, Гоменюк ДВ. К. 2008. 114 с.
- 95.Романчук СВ, Король ОС, Гавриленко ММ, Фестрига СВ. Корекція психофізіологічних функцій у процесі професійно-прикладної фізичної

- підготовки студентів закладів вищої освіти. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2019;3(111):162-8.
96. Сазанова Ю, Дорошенко ЕЮ. Оцінка фізичної підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток медичних вищих навчальних закладів. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2018;1(95):65-8.
97. Салатенко І.О. Шляхи покращення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;1:90-4.
98. Сахненко АВ, Лазоренко СА. Рівень фізичної підготовленості студентів аграрних спеціальностей. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2018;2(96):77-81.
99. Семенів БС. Модель професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів факультету харчових технологій. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія №15, Фізкультура і спорт. 2013;9(36):123-8.
100. Семенів БС, Лапшина ГГ. Професійно орієнтована фізична підготовка у вищих навчальних закладах. Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. Гжицького. 2011;13,4(2):348-55.
101. Семенів БС, Лапшина ГГ. Професійно орієнтована фізична підготовка студентів. Навчально-методичний посібник. Львів. 2012. 104 с.
102. Сергієнко ВМ. Диференційований контроль координаційних здібностей студенток. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;6:101-5.
103. Сеченов ИМ. Избранные произведения. Физиология и психология. М., 1952: 510-8.
104. Сіренко Р, Яремчук Ю, Семенова Н. Аналіз фізичної підготовленості студентів на основі результатів тестів та нормативів щорічного оцінювання.

- Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018;2(42):71-8.
105. Стан здоров'я населення України та результати діяльності установ охорони здоров'я за 2000 р. К.: МОЗ; 2001.
106. Стасюк РМ, Востоцький ІФ, Осінова ІЛ. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009;3:146-9.
107. Троценко ВВ. Вплив рухової активності на формування стійких навичок здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. Проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;8:93-5.
108. Указ Президента України «Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний ресурс]. Режим доступу:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
109. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія. за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.
110. Цибульська В.В. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей на різних формах навчання. Дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з ф.в.с.: 24.00.02. – Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення. Днепропетровськ. 2015: 262 с.
111. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/963a/98>.
112. Черновський СМ. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-дизайнерів. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти. Матеріали XI Міжнародної науково-методичної конференції (17-18 червня 2016 р., м. Київ). К.: НАУ. 2016:128-9.

113. Черновський СМ, Колумбет ОМ. Обґрунтування змісту професійно орієнтованої фізичної підготовки студенток факультету дизайну. Науковий часопис Національного педагогічного ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»). К.: Вид-во НПУ імені МП. Драгоманова. 2016;02(69)16:103-8.
114. Черновський СМ. Формування здоров'язберігаючої компетентності у студентів-дизайнерів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти. Матеріали XII Міжнародної науково-методичної конференції (16 червня 2017 р., м. Київ). К.: НАУ. 2017:120-2.
115. Черновський СМ. Результати впровадження методики професійно-прикладної фізичної підготовки у майбутніх дизайнерів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт». К.: Вид-во НПУ імені М П. Драгоманова, 2017;3К (84)17:523-6.
116. Черновський СМ. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів-дизайнерів до занять з фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Чернігів: ЧНПУ, 2017;144:230-3.
117. Черновський СМ. Використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх дизайнерів. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали XIV Міжнародної науково-методичної конференції. К.: НАУ, 2019;97-9.
118. Черновський СМ., Рибак НС. Професійно-орієнтована психофізіологічна підготовка студентів-дизайнерів у ЗВО. Матеріали III Всеук. наук. Інтернет-конф. «Освітньо-інноваційна інтерактивна платформа «Підприємницькі ініціативи». К.: КНУТД, 2019:83-7.
119. Черновський СМ. Аналіз стану здоров'я студентів-дизайнерів у залежності від біологічних факторів та способу життя. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП. Драгоманова. Серія 15. «Науково-

- педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт». К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020;3К (123)20:466-9.
120. Черновський СМ., Рибак НС. Інноваційні форми здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів. Матеріали V Всеук. наук. Інтернет-конф. «Освітньо-інноваційна інтерактивна платформа «Підприємницькі ініціативи». К.: КНУТД, 2020:213-7.
121. Черновський СМ, Хромочкін ВВ. Підвищення працездатності майбутніх фахівців під впливом занять фізичною культурою. Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій. Зб. матеріалів I Всеукраїнської наук.-практ. конф. Київ. КНУТД, 2022: 116-8.
122. Черновський СМ, Дядюсь ДВ. Використання сучасних систем фізкультурно-оздоровчих занять здобувачів освіти творчих спеціальностей. Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій. Зб. матеріалів II Всеукраїнської наук.-практ. конф. (14 квітня 2023 р., м. Київ). КНУТД, Київ, 2023: 133-4.
123. Хлус НО. Соціально-педагогічна характеристика спортивно-рухової активності студенток 1-4 курсів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2012;14: 290-3.
124. Хлус НО, Леонова ВА. Порівняльна характеристика рухової активності та фізичної працездатності студенток 1-2 курсів гуманітарних спеціальностей. Актуальні проблеми юнацького спорту. Херсон, 2012:164-170.
125. Шарафутдінова СУ. Особливості фізичного розвитку студенток. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013;112(III):350-3.
126. Шиян БМ, Єдинак ЮВ, Петришин ЮВ. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті. Навч. посіб. [для ф-тів фіз. виховання і спец. вищ. навч. закл. II–IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський : Рута, 2012:280 с.
127. Álvarez-Álvarez S, García-Muro San José F, Rodríguez-Fernández AL, Güeita-Rodríguez J, Waller BJ. Effects of kinesio tape in low back muscle fatigue:

- Randomized, controlled, doubled-blinded clinical trial on healthy subjects. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*. 2018;27(2):203- 12.
128. Barber BL, Eccles JS, Stone MR. What ever happened to the jock, the brain, and the princess? Young adult pathways linked to adolescent activity involvement and social identity. *Journal Adolesc Res*, 2019;16(5):429-55.
129. Bauman AE, Reis RS, Sallis JF, Wells JC, Loos RJ, Martin BW. Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *Lancet*. 2012;380:258-71.
130. Buckworth J, Nigg C. Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. *Journal of American College Health*. 2018;53:28-34.
131. Byers T, Nestle M, McTiernan A, Doyle C, Currie-Williams A, Gansler T et al. American cancer society guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention: reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity. *CA Cancer Journal Clin*. 2012;52:92-119.
132. Castelli DM, Hillman CH, Buck SM, Erwin HE. Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journal of Sport Exercise and Psychology*. 2017;29:239-52.
133. Castro-Sánchez AM, Lara-Palomo IC, Matarán-Peñarrocha GA, Fernández-Sánchez M, Sánchez-Labraca N, Arroyo-Morales M. Kinesio taping reduces disability and pain slightly in chronic non-specific low back pain: a randomised trial. *Journal of Physiotherapy*. 2013;58(2):89-95.
134. Cerciello S, Beitzel K, Howlett N, Russell RP, Apostolakos J, Beth M et al. The use of platelet-rich plasma preparations in the treatment of musculoskeletal Injuries in orthopaedic sports medicine. *Operative Techniques in Orthopaedics*. 2013;23(2):69-74.
135. Chatzisarantis NLD, Hagger MS. Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology and Health*. 2009;24:29-48.

136. Chernovsky SM., Kolumbet OM. Determination of future designers' professionally important coordination qualities. *Physical education of students*. 2016; 2: 38-44
137. Cheon SH, Reeve J, Moon IS. Experimentally based, longitudinally designed, teacher-focused intervention to help physical education teachers be more autonomy supportive toward their students. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2012;34:365-96.
138. Çoban AE. Lise son sınıf öğrencilerinin mesleki olgunluk düzeylerinin yordayıcı bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2015;6(10):39-54.
139. Cocca A, Liukkonen J, Mayorga-Veja D, Viciano-Ramírez. Health-related physical activity levels in Spanish youth and young adults. *Percept Mot Skills*. 2014;118(1):247-60.
140. Dacica L. Teoria și colaboratorii. Study of obesity occurrence and the quantity of physical activities among students of West University of Timișoara, 4th Annual International Conference: Physical Education, Sport and Health, Pitesti, Romania, Scientific Report Series Physical Education and Sport. 2012;16(II).
141. Daley AJ, Ryan J. Academic performance and participation in physical activity by secondary school adolescents. *Percept. Mot. Skills*. 2019;91:531-4.
142. De Almeida Lins CA, Neto FL, De Amorim ABC, De Brito Macedo L, Brasileiro JS. Kinesio taping does not alter neuromuscular performance of femoral quadriceps or lower limb function in healthy subjects: Randomized, blind, controlled, clinical trial. *Manual Therapy*. 2013;18(1):41-5.
143. De Vos RJ, Weir A, Van Schie HT, Verhaar JA, Weinans H, Tol JL. Platelet-rich plasma injection for chronic achilles tendinopathy - a randomized controlled trial. *The Journal of American Medical Association*. 2010;303(2):144-9.
144. Donec V, Varžaitytė L, Kriščiūnas A. The effect of kinesio taping on maximal grip force and key pinch force. *Polish Annals of Medicine*. 2012;19(2):98-105.
145. Duncan SC, Duncan TE, Strycker LA. Sources and types of social support in youth physical activity. *Health Psychology*. 2015;24(1):3-10.

146. Edwardson CL, Gorely T. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2010;11:522-35.
147. Ferreira I, Van der Horst K, Wendel-Vos W, Kremers S, Van Lenthe FJ, Brug J. Environmental correlates of physical activity in youth - a review and Obesity reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity. 2017;8:129-54.
148. Filipčíková R, Bezdičková M, Pastucha D, Ripplová D, Dobiáš M, Blažková Z et al. Techniky kineziotapingu v neurologii-anatomické aspekty. *Medicína pro praxi*. 2013;10(1):35-7.
149. Fratocchi G, Di Mattia F, Rossi R, Mangone M, Santilli V, Paoloni M. Influence of kinesio taping applied over biceps brachii on isokinetic elbow peak torque. A placebo controlled study in a population of young healthy subjects. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2013;16(3):245-9.
150. Fredericson M, Misra AK. Epidemiology and aetiology of marathon running injuries. *Sports Medicine*. 2019;37(4,5):437-9.
151. Freedman SR, Brody LT, Rosenthal M, Wise JC. Short-term effects of patellar kinesio taping on pain and hop function in patients with patellofemoral pain syndrome. *Sports Health*. 2014;6(4):294-300.
152. Hagstromer M, Oja P, Sjostrom M. The international physical activity questionnaire (IPAQ): A study of concurrent and construct validity. *Public Health Nutrition*. 2016;9:755-62.
153. Hajimirrahimi L, Naseri N, Amiri A, Fakhari Z. Effects of three types of kinesio taping on the performance of male athletes with chronic ankle instability. *Journal of Modern Rehabilitation*. 2014;8(1):62-71.
154. Hakman A, Nakonechnyi I, Moldovan A, Andrieieva O, Kashuba V, Khrypko I, Tomilina Y, Cherednichenko S, Filak F. Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20(1):79-85.

155. Hallal PC, Knuth AG, Cruz DK, Mendes MI, Malta DC. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. *Cien Saude Colet*. 2010;15;2:3035-42.
156. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Lancet physical activity series working group. Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. 2012;380:247-57.
157. Höner O, Demetriou Y. Effects of a health-promotion programme in sixth grade German students' physical education. *European Journal of Sports Science*. 2014;14(S1):341-51.
158. Hsieh SC, Spaulding A, Riney M. A qualitative look at leisure benefits for Taiwanese nursing students. *The Qualitative Report*. 2014;9(4):604-29.
159. Ivanchykova S, Saienko V, Goncharova N, Tolchieva H, & Poluliashchenko
160. Comparative analysis of changes in the body composition of female students under the influence of the various kinds of fitness training load. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018;18(2):961-5.
161. Jago R, Macdonald-Wallis K, Thompson JL, Page AS, Brockman R, Fox KR. Better with a buddy: influence of best friends on children's physical activity. *Medicine & Science Sports Exercise*. 2011;43:259-65.
162. Jung-hoon L, Won-gyu Y. Application of posterior pelvic tilt taping for the treatment of chronic low back pain with sacroiliac joint dysfunction and increased sacral horizontal angle. *Physical Therapy in Sport*. 2012;13(4):279- 85.
163. Kashuba V, Andreeva O, Goncharova N, Kyrychenko V, Karp I, Lopačkii S, Kolos M. Physical activity for prevention and correction of postural abnormalities in young women. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19(1):500-6.
164. Karataş Z, Yavuzer Y. Yarattıcı drama temelli mesleki grup rehberliğinin lise öğrencilerinin mesleki olgunluk puanlarına etkisi, *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*. 2019;8(15):83-98.
165. Keating XD, Guan J, Piñero JC, Bridges DM. A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health*. 2018;54:116-26.

166. Keng KA, Jung K, Jijuan TS, Wirtz J. The influence of materialistic inclination on values, life satisfaction and aspirations: An empirical analysis. *Social Indicators Research*. 2020;49:317-33.
167. Kilpatrick M, Hebert E, Bartholomew J. College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*. 2010;54:37- 41. Kimm SY, Glynn NW, Obarzanek E, Kriska AM, Daniels SR, Barton BA, Liu K. Relation between the changes in physical activity and body-mass index during adolescence: A multicentre longitudinal study. *Lancet*. 2005;366:301- 7.
168. Koca C, Henderson K, Asci FH, Bulgu N. Issues of participation in leisure- time physical activity for Turkish women. *Journal of Leisure Research*. 2009;41(2):225-51.
169. Kozhokar M, Vaskan I, Palagniuk T, Zavgorodnia T, Strazhnikova I, Kyselytsia O, Balatska L, Yarmak O. The complex effects of health-improving fitness on the physical condition of students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19(6): 2133-8.
170. Korobeinikova LG, Musa Djamil Salim Alsarayreh, Cynarski WJ, Ulizko VM, Stavinskiy Y. Change of psychophysiological indices in female students of creative occupations. *Health, sport, rehabilitation*. 2021;7(4):98-110.
171. Krutsevich T, Pengelova N, Trachuk S. Model-target characteristics of physical fitness in the system of programming sports and recreational activities with adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19:242-8.
172. Krutsevich T, Panhelova N, Trachuk S, Kuibida V, Pidletychuk R, & Panhelov B. Modeling of Appropriate Norms of Physical Readiness of Pre- Conscription Youth for Service in the Army. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2021;21(4):317-22.
173. Kozina Z, Korobeinik V, Safronov D, Xiaofei W. Effect of the individual approach application during the training of future physical education teachers on the degree of student satisfaction with the learning process in the People's Republic of China. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021;21(5):2524- 31.

174. Lowry R, Galuska DA, Fulton JE, Wechsler H, Kann L, Collins JL. Physical activity, food choice, and weight management goals and practices among U.S. College Students. *American Journal of Preventive Medicine*. 2000;18:18-27.
175. Marinic M, Brkljacic T. Love over gold. The correlation of happiness level with some life satisfaction factors between persons with and without physical disability. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*. 2018;20:527-40.
176. Marzinek A. A motivação de adolescentes nas aulas de Educação Física. Brasília. [Dissertation]. Brasília: Universidade Católica de Brasília; 2014.
177. Mélo EN, Meneses AS, Silva Júnior AG, Wanderley Júnior RS, Barros MV. Associação entre religiosidade, atividade física e comportamento sedentário em adolescentes. *Rev bras ativ fis saúde*. 2012;17(5):359-69.
178. Montecinos R, Gatica P, Trujillo H, Vargas R, Herrera M, Jirón O. Test para evaluar la condición física en escolares chilenos. *Revista Archivos de la Sociedad Chilena De Medicina del Deporte*. 2015;50:9-24.
179. Mousa Djamil, Korobeynikova Lesia. Ground of the profiled physical education of specialists of creative professions. *Magyar Tudományok Journal (Budapest, Hungary)*. 2021;53:42-8.
180. Mousa Jamil, Korobeynikova LG, Maximovich NY. Study of physiological and psychological indices of university students. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021;7(138):11-6.
181. Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*. 2007;116:1094-105.
182. Oliveira NK, Barros MV, Reis RS, Tassitano RM, Tenório MC, Bezerra J et al. Estágios de mudança de comportamento para a atividade física em adolescentes. *Motriz (Rio Claro)*. 2012;18(1):42-54.
183. Podstawski R, Żurek P, Clark CC, Ihash F, Kozina Z, & Omelan A. Sex-mediated differences among university students performing extreme physical

- activity during the 3-minute burpee test. *Polish Journal of Sport and Tourism*. 2019;26(2):27-33.
184. Poulsen AA, Ziviani JM, Cuskelly M. General self-concept and life satisfaction for boys with differing levels of physical coordination: The role of goal orientations and leisure participation. *Human Movement Science*. 2016;25:839-60.
185. Poulsen AA, Ziviani JM, Cuskelly M. Perceived freedom in leisure and physical coordination ability: Impact on out-of-school activity participation and life satisfaction. *Child: Care, Health and Development*. 2017;33(4):432-40.
186. Poulsen AA, Ziviani JM, Johnson H, Cuskelly M. Loneliness and life satisfaction of boys with developmental coordination disorder: The impact of leisure participation and perceived freedom in leisure. *Human Movement Science*. 2018;27(2), 325-43.
187. Racette SB, Inman CL, Clark BR, Royer NK, Steger-May K, Deusinger SS. Exercise and cardiometabolic risk factors in graduate students: a longitudinal, observational study. *Journal of American College Health*. 2013;62:47-56.
188. Raudsepp L, Viira R. Sociocultural correlates of physical activity in adolescents. *Pediatr Exercice Science*. 2020;12:51-60.
189. Rauh MJ, Koepsell TD, Rivara FP, Margherita AJ, Rice SG. Epidemiology of musculoskeletal injuries among high school cross-country runners. *The American Journal of Epidemiology*. 2016;163(2):151-9.
190. Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science of Sports Exercise*. 2000;32:963-75.
191. Santos MP, Esculcus C, Mota J. The relationship between socioeconomic status and adolescents' organized and nonorganized physical activities. *Pediatric Exercise Science*. 2018;16:210-8.
192. Santos MS, Fermino RC, Reis RS, Cassou AC, Añez CR. Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. Um estudo por grupos focais. *Revista Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2016;12(3):137-43.

193. Seabra AF, Mendonca DM, Thomis MA, Anjos LA, Maia JA. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. *Cad Saude Publica*. 2018;24(4):731-6.
194. Shankar A, McMunn A, Banks J, Steptoe A. Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults. *Health Psychol*. 2016;30(4):377-85.
195. Suminski RR, Petosa R, Utter AC, Zhang JJ. Physical activity among ethnically diverse college students. *Journal of American College Health*. 2018;51:75-80.
196. Taylor DJ, Zimmerman MR, Gardner CE, Williams JM, Grieser EA, Tatum JI, Bramoweth AD, Francetich JM, Ruggero CA. Pilot randomized controlled trial of the effects of cognitive-behavioral therapy for insomnia on sleep and daytime functioning in college students. *Behavior Therapy*. 2014;45:376-89.
197. Terry T, Huang K, Harris KJ, Lee RE, Nazir N, Born W, Kaur H. Assessing overweight, obesity, diet, and physical activity in college students. *Journal of American College Health*. 2018;52:37-41.
198. Tieh-Cheng F, Wong AMK, Yu-Cheng P, Wu KP, Shih-Wei Ch, Yin-Chou
199. L. Effect of Kinesio taping on muscle strength in Athletes. A pilot study. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2018;11(2):198-201.
200. Vercelli S, Sartorio F, Foti C, Colletto L, Virton D, Ronconi G. et al. Immediate effects of kinesiотaping on quadriceps muscle strength: a single-blind, placebo-controlled crossover trial. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 2012;22(4):319-26.
201. Wang HC, Lui A, Wang CH. Taiwanese university students' perceived freedom and participation in leisure. *Annals of Leisure Research*. 2010;13 (4):679-700.
202. Willey JZ, Paik MC, Sacco R, Elkind MSV, Boden-Albala B. Social determinants of physical inactivity in the Northern Manhattan Study (NOMAS). *Journal of Commun Health*. 2020;35:602-8.

## ДОДАТКИ

## ДОДАТОК А

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## фізичне виховання

**Рівень вищої освіти** – перший (бакалаврський)

**Галузь знань** – для всіх галузей знань

**Спеціальність** – для всіх спеціальностей

**Освітня програма** - для всіх освітніх програм

**Статус дисципліни** – позакредитна.

**Викладачі:** професор Дудорова Л.Ю., професор Колумбет О.М., доцент Паришкура Ю.В., старший викладач Черновський С.М., старший викладач Ткаченко В.П.

### 1. Анотація курсу

**Семестр(и):** 1, 2, 3, 4.

**Обсяг модуля:** загальна кількість годин – 360 з них: лекції – 0 год., практичні – 96 год., самостійна робота студента – 264 год.; кількість кредитів ЄКТС – 12.0.

**Мета курсу** – формування соціально-особистісних компетентностей студентів, що забезпечують цільове використання відповідних засобів фізичного виховання для збереження, зміцнення здоров'я і підготовки до професійної діяльності.

### Результати навчання дисципліни:

знати: закономірності та особливості використання рухової активності для формування здоров'я; основи організації та методики найбільш ефективних видів та форм раціональної рухової діяльності; основи методики оздоровлення та фізичного удосконалення засобами і методами фізичної культури; основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

вміти: виконувати певні комплекси вправ та рухових дій у тому чи іншому виді рухової активності; побудувати самостійне заняття, розподілити в ньому черговість вправ, їх обсяг та інтенсивність; визначити величину навантаження як окремої вправи, так і окремого заняття; контролювати власний функціональний стан під час виконання самостійних занять певним видом рухової активності та у відновлювальний період виконати державні тести та нормативи на рівні вимог освітніх програм.

здатен продемонструвати набуті знання та вміння у практичній діяльності та повсякденному житті для підвищення працездатності, збереження та зміцнення здоров'я, організації і проведення активного відпочинку та участі в спортивних змаганнях.

володіти навичками: гри у баскетбол; гри у волейбол; стрибків у довжину та висоту; бігу; балансування на гімнастичній лаві тощо.

**Необхідні навчальні компоненти (пререквізити, кореквізити, постреквізити):** пререквізити: для вивчення дисципліни студент повинен мати загальну фізичну підготовку; постреквізити: заняття спортом, професійна діяльність.

**Зміст дисципліни:** Тема 1. Техніка безпеки під час занять на свіжому повітрі. Методи оцінювання стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студентів. Загальнорозвиваючі, загально підготовчі, спеціально підготовчі вправи під час бігової та силової підготовки, розвиток аеробної витривалості студентів. Тема 2. Природно-наукові основи фізичного виховання (засобами легкої атлетики). Тема 3. Розвиток координаційних якостей, швидкості рухів та комунікаційного компонента в командних діях студентів. Тема 4. Загальний розвиток фізичних якостей з метою оптимізації умов навчання (розвиток усіх видів витривалості, гнучкості, координації). Тема 5. Вдосконалення фізичних якостей змагальним методом. Тема 6. Розвиток спритності, швидкості, швидко-силових якостей засобами спортивних ігор. Тема 7. Розвиток сили, силової витривалості, гнучкості. Вправи з обтяженнями та в парах. Тема 8. Удосконалення координаційних якостей, швидкості рухів та комунікативного компонента в командних діях студентів. Тема 9. Загальнорозвиваючі, загальні підготовчі, спеціальні підготовчі вправи під час бігової та силової підготовки. Тема 10. Розвиток загальної витривалості засобами легкоатлетичного бігу. Тема 11. Розвиток витривалості, силової витривалості, вибухової сили засобами легкоатлетичного бігу та стрибків. Тема 12. Вдосконалення фізичних якостей змагальним методом. Тема 13. Розвиток аеробної витривалості засобами легкої атлетики. Тема 14. Розвиток анаеробних можливостей та швидко-силових якостей засобами легкої атлетики. Тема 15. Удосконалення швидкості рухів, координаційних якостей та комунікативного компонента в командних діях студентів. Тема 16. Розвиток абсолютної сили та силової витривалості у вправах з обтяженнями. Тема 17. Вдосконалення фізичних якостей змагальним методом. Тема 18. Удосконалення координаційних якостей, швидкості рухів та комунікативного компонента в командних діях студентів. Тема 19. Розвиток сили, силової витривалості, гнучкості у вправах з обтяженнями. Тема 20. Розвиток аеробних можливостей та швидко-силових якостей засобами легкої атлетики. Тема 21. Розвиток швидко-силових якостей та витривалості засобами легкої атлетики. Тема 22. Вдосконалення фізичних якостей змагальним методом.

**Види навчальних занять:** практичне, консультація.

**Форми підсумкового контролю:** залік (семестри 1, 2, 3, 4).

**Засоби діагностики успішності навчання:** виконання державних тестових завдань.

**Мова навчання:** українська

## 2. Оцінювання

### Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання та самостійна робота							МК (тестовий)	Сума
<b>T1</b>	<b>T2</b>	<b>T3</b>	<b>T4</b>	<b>T5</b>				
18	18	18	18	18			10	100
<b>T6</b>	<b>T7</b>	<b>T8</b>	<b>T9</b>	<b>T10</b>	<b>T11</b>	<b>T12</b>		
12	14	12	14	12	14	12	10	100
<b>T13</b>	<b>T14</b>	<b>T15</b>	<b>T16</b>	<b>T17</b>				
18	18	18	18	18			10	100
<b>T18</b>	<b>T19</b>	<b>T20</b>	<b>T21</b>	<b>T22</b>				
18	18	18	18	18			10	100

### Розподіл балів з дисципліни

#### 1-й семестр

Види оцінювання	T1	T2	T3	T4	T5			Усього
Присутність на занятті	10	10	12	12	12			56
Методична підготовка	2	2	2	2	2			10
Задача контрольних нормативів	-	6	6	6	6			24
Модульний, поточний контроль	10							10
<b>Всього з дисципліни</b> 2-й семестр								<b>100</b>
Види оцінювання	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	Усього
Присутність на занятті	6	6	8	6	6	8	8	48
Методична підготовка	2	2	2	-	2	2	-	10
Задача контрольних нормативів	-	8	8	-	8	-	8	32
Модульний, поточний контроль	10							10
<b>Всього з дисципліни</b> 3 семестр								<b>100</b>
Види оцінювання	T13	T14	T15	T16	T17			Усього
Присутність на занятті	10	10	12	12	12			56
Методична підготовка	2	2	2	2	2			10
Задача контрольних нормативів	-	6	6	6	6			24
Модульний, поточний контроль	10							10

контроль							
<b>Всього з дисципліни</b> 4 семестр							<b>100</b>
<b>Види оцінювання</b>	<b>T18</b>	<b>T19</b>	<b>T20</b>	<b>T21</b>	<b>T22</b>		<b>Усього</b>
Присутність на занятті	8	10	10	10	10		48
Методична підготовка	2	2	2	2	2		10
Здача контрольних нормативів	-	8	8	8	8		32
Модульний, поточний контроль	10						10
<b>Всього з дисципліни</b>							<b>100</b>

### Відповідність шкал оцінок якості засвоєння навчального матеріалу

Оцінка за національною шкалою для екзамену, КП, КР /заліку/	Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	Пояснення
<b>Відмінно/ зараховано</b>	90-100	<b>A</b>	<b>Відмінно</b> (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
<b>Добре/ зараховано</b>	82-89	<b>B</b>	<b>Дуже добре</b> (вище середнього рівня з кількома помилками)
	74-81	<b>C</b>	<b>Добре</b> (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
<b>Задовільно/ зараховано</b>	64-73	<b>D</b>	<b>Задовільно</b> (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
	60-63	<b>E</b>	<b>Достатньо</b> (виконання відповідає мінімальним критеріям)
<b>Незадовільно/ не зараховано</b>	35-59	<b>FX</b>	<b>Незадовільно</b> (з можливістю повторного складання)
	0-34	<b>F</b>	<b>Незадовільно</b> (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

### 3. Політика курсу:

3.1 Обов'язкове дотримання академічної доброчесності студентами, а саме:

- самостійне виконання всіх видів робіт, завдань, форм контролю, передбачених робочою програмою даної навчальної дисципліни;
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

3.2 Для отримання позитивної оцінки з дисципліни необхідно отримати мінімальну кількість балів за активність на занятті та модульний контроль.

3.2 Отримання мінімальної оцінки з дисципліни можливе за умови присутності на всіх заняттях та складені всі види контролю за кожною темою.

3.3 В разі несвоєчасного виконання тестів оцінка кожного модуля знижується на 50% менше ніж вказано у таблиці.

3.4 Перенесення терміну здачі робіт:

- з поважних причин (лікарняний, академічна мобільність тощо) - оцінюється на 10% менше ніж наведено у таблиці;
- без поважних причин - оцінюється на 50% менше ніж наведено у таблиці.

3.5 Пропущені заняття (штрафні міри): відпрацювання у позанавчальний час.

3.6 Організаційні та навчальні обов'язки студентів:

- на практичні заняття приходити попередньо підготовленими, ознайомлені з ходом роботи;
- не пропускати заняття без поважної причини та не спізнюватися;
- дотримання правил техніки безпеки й охорони праці;
- задавати питання, цікавитися додатковими відомостями, сучасними науковими знаннями з предмету та консультуватися з викладачем;
- аргументовано відстоювати свою думку стосовно тематики занять, якщо вона не збігається з думкою викладача;
- вчасно здавати відповідні теми.

3.7 Оскарження оцінювання подаються у письмовому вигляді на ім'я завідувача кафедрою та розглядається комісією (три особи).

## ДОДАТОК Б

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ  
Кафедра фізичного виховання та здоров'я

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор інституту права та  
сучасних технологій

Тетяна ВЛАСЮК

2022 року

## РОБОЧА ПРОГРАМА

навчальної дисципліни	<u>Фізичне виховання</u>
Рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський)</u>
Спеціальність	<u>022 Дизайн</u> <u>182 Технології легкої промисловості</u>
Факультет:	<u>дизайну</u>

Київ 2022 рік

РОЗРОБЛЕНО: Київський національний університет технологій та дизайну

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: Черновський С.М., старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я

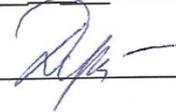
Схвалено Вченою Радою інституту права та сучасних технологій

Протокол від « 04 » 08 2022 року № 1

Директор інституту  Тетяна ВЛАСЮК

Обговорено та рекомендовано на засіданні кафедри фізичного виховання та здоров'я

Протокол від “ 02 ” 08 2022 року № 1

Завідувач кафедри  Людмила ДУДОРОВА

## 1. Опис дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика дисципліни			
		денна форма навчання		заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 12	<b>Галузі знань:</b> 18 - Виробництво та технології  <b>Спеціальності:</b> 022 – Дизайн; 182 – Технології легкої промисловості;  <b>Рівень вищої освіти:</b> <u>перший (бакалаврський)</u>	Обов'язкова			
Змістових модулів – 4		<b>Рік підготовки – 1-й</b>			
Загальна кількість годин - 360		1-й	2-й	1-й	2-й
		90 год.	90 год.		
		<b>Практичні</b>			
		24 год.	24 год.		
		<b>Самостійна робота</b>			
		66 год.	66 год.		
		<b>Рік підготовки – 2-й</b>			
		3-й	4-й	3-й	4-й
		90 год.	90 год.		
		<b>Практичні</b>			
		24 год.	24 год.		
		<b>Самостійна робота</b>			
		66 год.	66 год.		
Вид контролю: залік (семестри 1,2,3,4)					

## 2. Анотація дисципліни

Робоча програма дисципліни «Фізичне виховання» складена відповідно до освітньо-професійної програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти для наступних галузей знань: 18 – Виробництво та технології; для спеціальностей: 022 – Дизайн; 182 – Технології легкої промисловості.

Дисципліна «Фізичне виховання» викладається на перших двох курсах за кредитною трансферно-накопичувальною системою.

Навчальну програму дисципліни «Фізичне виховання», з урахуванням викладання на двох курсах, поділено на **4 змістових модуля**.

*Змістовий модуль 1.* Фізична підготовка студентів – загальний розвиток рухових якостей.

*Змістовий модуль 2.* Удосконалення фізичної підготовки в режимі життєдіяльності студентів.

*Змістовий модуль 3.* Фізична підготовка студентів засобами різних видів спорту.

*Змістовий модуль 4.* Удосконалення рухових якостей засобами різних видів спорту.

**Семестри – 1-2-3-4**

**Обсяг модулів:** загальна кількість годин – **360**;

кількість кредитів ЄКТС – **12**.

**Види навчальних занять:** практичні заняття.

**Форми навчання:** денна.

**Методи навчання:** словесний, пояснювально-демонстраційний.

**Спеціальні методи навчання:** коловий, індивідуальний, ігровий, змагальний, варіативний, повторний.

**Методи контролю:** тестовий.

**Форми підсумкового контролю:** залік (1, 2, 3, 4 семестри).

**Засоби діагностики успішності навчання:** оцінювання успішності за результатами виконання контрольних нормативів.

**Мова навчання:** українська.

### 3. Таблиця компетентностей та результатів навчання

Назва змістового модуля	Компетентності	Результати навчання
<p><b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1</b> – Фізична підготовка студентів на основі розвитку рухових якостей.</p>	<p>Здатність до застосування надбаних знань та умінь самостійно виконувати фізичні навантаження, використовувати різні види та форми рухової активності для підвищення фізичної підготовленості, активного відпочинку, ведення здорового способу життя, покращення здоров'я</p>	<p><b>Знати:</b> закономірності та особливості використання рухової активності для формування здоров'я.</p> <p><b>Вміти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• виконувати комплекси вправ та рухових дій у тому чи іншому виді рухової активності;</li> <li>• виконати контрольні нормативи з фізичної підготовленості.</li> </ul> <p><b>Здатен</b> продемонструвати набуті знання та вміння у практичній діяльності та повсякденному житті для підвищення працездатності, збереження та зміцнення здоров'я, організації і проведення активного відпочинку та участі в спортивних змаганнях.</p>
<p><b>ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2</b> – Удосконалення фізичної підготовленості в режимі життєдіяльності студентів.</p>	<p>Здатність до застосування надбаних знань та умінь самостійно виконувати фізичні навантаження, використовувати різні види та форми рухової активності для підвищення фізичної</p>	<p><b>Знати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основи організації та методики найбільш ефективних видів та форм раціональної рухової діяльності.</li> </ul> <p><b>Вміти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• виконувати комплекси вправ та рухових дій у тому чи іншому виді рухової активності;</li> <li>• контролювати власний функціональний стан під час виконання самостійних занять</li> </ul>

	<p>підготовленості, активного відпочинку, ведення здорового способу життя, покращення здоров'я</p>	<p>певним видом рухової активності та у відновлювальний період;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• виконати контрольні нормативи з фізичної підготовленості.</li> </ul> <p><b>Здатен</b> продемонструвати набуті знання та вміння у практичній діяльності та повсякденному житті для підвищення працездатності, збереження та зміцнення здоров'я, організації і проведення активного відпочинку та участі в спортивних змаганнях.</p>
<p><b>ЗМІСТОВИЙ</b> <b>МОДУЛЬ 3 –</b> Фізична підготовка студентів засобами різних видів спорту.</p>	<p>Здатність до застосування надбаних знань та умінь самостійно виконувати фізичні навантаження, використовувати</p>	<p><b>Знати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основи методики оздоровлення та фізичного удосконалення засобами і методами фізичної культури.</li> </ul> <p><b>Вміти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• виконувати комплекси вправ та рухових дій у тому чи іншому виді рухової</li> </ul>
	<p>різні види та форми рухової активності для підвищення фізичної підготовленості, активного відпочинку, ведення здорового способу життя, покращення здоров'я</p>	<p>активності;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• визначити величину навантаження як окремої вправи, так і окремого заняття;</li> <li>• виконати контрольні нормативи з фізичної підготовленості.</li> </ul> <p><b>Здатен</b> продемонструвати набуті знання та вміння у практичній діяльності та повсякденному житті для підвищення працездатності, збереження та зміцнення здоров'я, організації і проведення активного відпочинку та участі в спортивних змаганнях.</p>

<p><b>ЗМІСТОВИЙ</b> <b>МОДУЛЬ 4 –</b> Удосконалення рухових якостей засобами різних видів спорту.</p>	<p>Здатність до застосування надбаних знань та умінь самостійно виконувати фізичні навантаження, використовувати різні види та форми рухової активності для підвищення фізичної підготовленості, активного відпочинку, ведення здорового способу життя, покращення здоров'я</p>	<p><b>Знати:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• основи професійно-прикладної фізичної підготовки.</li> </ul> <p><b>Вміти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• побудувати самостійне заняття, розподілити в ньому черговість вправ, їх обсяг та інтенсивність;</li> <li>• визначити величину навантаження як окремої вправи, так і окремого заняття;</li> <li>• контролювати власний функціональний стан під час виконання самостійних занять певним видом рухової активності та у відновлювальний період;</li> <li>• виконати контрольні нормативи з фізичної підготовленості.</li> </ul> <p><b>Здатен</b> продемонструвати набуті знання та вміння у практичній діяльності та повсякденному житті для підвищення працездатності, збереження та зміцнення здоров'я, організації і проведення активного відпочинку та участі в спортивних змаганнях.</p>
---	---	--

#### 4. Програма дисципліни

##### СЕМЕСТР I

#### Змістовий модуль 1. Фізична підготовка студентів на основі розвитку рухових якостей.

**Тема 1. Техніка безпеки під час занять на свіжому повітрі. Методи оцінювання стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості**

**студентів. Загальнорозвиваючі, загальні підготовчі, спеціальні підготовчі вправи під час бігової та силової підготовки, розвиток аеробної витривалості студентів.**

Теоретичні відомості. Фізична культура як складова загальної культури. Роль фізичної культури в життєдіяльності людини. Структура особистої фізичної культури. Основні критерії здоров'я. Стан здоров'я. Рухова діяльність як елемент наукової організації праці і відпочинку. Оздоровчо-рекреаційна діяльність. Загальнокондиційне та спортивне тренування. Соціально-психологічні та психофізичні особливості студентів. Компоненти особливості студентів. Фізична культура у здоровому способі життя студентів. Динаміка показників тижневої пам'яті.

Практичний матеріал. Основна гімнастика. Задачі і характеристика вправ загального розвитку. Значення формування правильної постави. Ранкова гімнастика. Підбір вправ ранкової гігієнічної гімнастики, зарядки. Обсяг та інтенсивність фізичного навантаження. Самоконтроль при заняттях гігієнічною гімнастикою. Виробнича гімнастика. Задачі гімнастики, фізкультурної паузи і фізкультхвилинки. Принципи побудови комплексів вправ з урахуванням статі, віку, фізичної підготовленості, особливості виробничої діяльності тощо. Регулювання фізичного навантаження. Розвиток фізичних якостей – сили, гнучкості та спритності. Основна гімнастика. Стройові вправи: шикування і перешикування, пересування, розмикання і змикання. Загальні розвиваючі вправи. Вправи з використанням гімнастичних снарядів і тренажерів, шведської стінки. Прикладні вправи: ходьба, біг, стрибки; вправи в рівновазі; підтягування на поперечині, згинання і випрямлення рук в упорі лежачи; вправи з використанням обтяжень; стрибки в довжину. Ранкова гігієнічна гімнастика. Вправи без предметів і з предметами. Складання і практичне виконання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики (зарядки) і гімнастики у режимі дня. Використання ритмічної гімнастики. Виробнича гімнастика, вступна гімнастика, фізкультурна пауза, фізкультхвилинка. Складання та практичне виконання комплексів виробничої гімнастики. Ритмічна гімнастика, аеробіка, шейпінг, оздоровчо-спортивні танці, елементи художньої гімнастики, вправи з предметами – м'ячами, обручами, скакалками тощо, ритмічні вправи.

## **Тема 2. Природно-наукові основи фізичного виховання (засобами легкої атлетики).**

Теоретичні відомості. Здоровий спосіб життя. Три складових елемента ЗСЖ. Динаміка працездатності. Заняття з фізичного виховання та рекреаційні заходи під час екзаменаційних сесій. П'ять варіантів проведення занять, які ефективно впливають на працездатність і психоемоційний стан студентів.

Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини. Оздоровчий вплив фізичних вправ на організм. Чинники, що впливають на фізичну працездатність. Фізичні вправи та функціональні резерви організму людини. Фізичні вправи та імунна система. Фізичний розвиток. Фізична працездатність. Фізична підготовленість. Фізична досконалість.

Практичний матеріал. Легка атлетика. Біг на довгі дистанції. Хлопці – 3000-5000 м; дівчата – 2000-3000 м. Удосконалювання техніки бігу. Спеціальні вправи бігуна. Правила безпеки при заняттях бігом на довгі дистанції. Тренування в бігу на довгі дистанції. Контрольний біг в умовах змагань. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук. Дихальні вправи. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання. Розвиток витривалості. Фізичне удосконалення за допомогою обраної системи фізичних вправ. Техніка стрибків у довжину. Ознайомити з технікою стрибків у довжину. Техніка відштовхування. Техніка розбігу в сполученні з відштовхуванням. Техніка приземлення. Техніка бігу на довгі дистанції. Техніка бігу по прямій. Техніка бігу на повороті. Техніка високого старту й стартового прискорення. Техніка фінішування. Подолання різноманітних перешкод під час бігу. Розвиток витривалості. Рівномірний біг на дистанціях 800, 1000, 1500м. Тактика бігу та правильне дихання.

### **Тема 3. Розвиток координаційних якостей, швидкоти рухів та комунікаційного компонента в командних діях студентів.**

Теоретичні відомості. Особливості регулювання фізичної підготовки, активного відпочинку. Особливості регулювання фізичного навантаження при заняттях спортивними іграми.

Практичний матеріал. Удосконалення техніки подачі й нападу у волейболі: нижня і верхня подачі, стійки і переміщення гравців, передачі, удари. Техніка захисту у волейболі: стійки і переміщення; прийоми м'яча, блокування. Елементи техніки гри: індивідуальні, групові та командні дії, варіанти тактичних систем у нападі та захисті. Тренування. Двостороння гра. Спортивні ігри – техніка безпеки. Волейбол (дівчата), баскетбол (хлопці) – стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху двома руками; передачі м'яча двома руками від грудей, з-за голови, однією рукою від плеча, ведення м'яча. Рухливі ігри та естафети. Передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача; верхня і нижня передачі м'яча в парах через сітку, верхня і нижня пряма подачі. Прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Передачі м'яча в парах і трійках, відбивання м'яча кулаком у стрибку, подачі м'яча. Прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча,

тактичні дії гравців у захисті. Прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча. Передачі м'яча двома руками від грудей, з-за голови, однією рукою від плеча, ведення м'яча. Передачі м'яча, штрафні кидки та кидок після подвійного кроку у баскетболі. Кидок м'яча у кошик після ведення і подвійного кроку. Ведення м'яча в повільному і швидкому темпі, зі зміною напрямку руху, штрафний кидок. Ведення м'яча, обведення перешкод лівою і правою рукою. Передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. Правила гри у волейбол та баскетбол, суддівство гри. Техніка виконання подач в задану зону. Рухливі ігри-естафети.

#### **Тема 4. Загальний розвиток фізичних якостей з метою оптимізації умов навчання (розвиток усіх видів витривалості, гнучкості, координації).**

Теоретичні відомості. Силові вправи у системі фізичного виховання. Види атлетичної гімнастики. Класифікація атлетичної гімнастики. Правила безпеки при заняттях атлетизмом. Місце атлетизму в пропаганді здорового способу життя.

Практичний матеріал. Визначення індивідуального морфологічного типу статури. Підбор вправ у залежності від типу статури. Техніка виконання основних технічних прийомів, правильний підхід при виконанні вправ в атлетизмі. Розробка індивідуальної програми атлетичної підготовки. Ведення індивідуального щоденника здоров'я та моніторингу занять атлетичною гімнастикою. Розвиток фізичних якостей. Організуючі вправи. Загальнорозвиваючі вправи. Вивчення умов праці і вимог до фізичного стану інженерів, менеджерів, економістів, дизайнерів тощо. Переважний та спеціальний розвиток фізичних якостей, особливо важливих для обраної спеціальності (витривалості, спритності, швидкості, сили волі, уваги, рухливості нервових процесів тощо). Вправи для формування правильної постави. Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики. Комплекси для розвитку сили м'язів рук, ніг, тулуба черевного пресу. Вправи на гімнастичній стінці. Комплекси вправ біля опори і на гімнастичній лаві. Комплекси відновлювальних спеціальних дихальних вправ. Атлетична гімнастика – вправи з обтяженням (штанга і гантелі), гумовими амортизаторами і пружинними еспандерами, на гімнастичних снарядах, блокових пристроях і спеціальних тренажерах.

#### **Тема 5. Вдосконалення фізичних якостей змагальним методом.**

Вдосконалення фізичних якостей. Організуючі вправи. Загальнорозвиваючі вправи. Перевірка знань студентів стосовно умов праці і вимог до фізичного стану інженерів, менеджерів, економістів, дизайнерів тощо. Переважний та спеціальний розвиток фізичних якостей, особливо важливих для

обраної спеціальності (витривалості, спритності, швидкості, сили волі, уваги, рухливості нервових процесів тощо). Вправи для формування правильної постави. Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики. Комплекси для розвитку сили м'язів рук, ніг, тулуба черевного пресу. Вправи на гімнастичній стінці. Комплекси вправ біля опори і на гімнастичній лаві. Комплекси відновлювальних спеціальних дихальних вправ.

## СЕМЕСТР II

### Змістовий модуль 2. Удосконалення фізичної підготовленості в режимі життєдіяльності студентів.

#### Тема 6. Розвиток спритності, швидкості, швидко-силових якостей засобами спортивних ігор.

Теоретичні відомості. Особливості регулювання фізичної підготовки, активного відпочинку. Особливості регулювання фізичного навантаження при заняттях спортивними іграми.

Практичний матеріал. Удосконалення техніки, техніка подачі й нападу: нижня і верхня подачі, стійки і переміщення гравців, передачі, удари. Техніка захисту: стійки і переміщення; прийоми м'яча, блокування. Елементи техніки гри: індивідуальні, групові та командні дії, варіанти тактичних систем у нападі та захисті. Тренування. Двостороння гра. Спортивні ігри. Техніка безпеки. Волейбол (дівчата), баскетбол (хлопці), ЗРВ та СПВ; стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху двома руками. Передачі м'яча двома руками від грудей, з-за голови, однією рукою від плеча, ведення м'яча. Рухливі ігри та естафети. Передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. Ведення м'яча, обведення перешкод лівою і правою рукою. Верхня і нижня передачі м'яча в парах через сітку, верхня і нижня пряма подачі. Передачі м'яча, штрафні кидки та кидок після подвійного кроку. Прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Кидок м'яча у кошик після ведення і подвійного кроку. Передачі м'яча в парах і трійках, відбивання м'яча кулаком у стрибку, подачі м'яча. Ведення м'яча в повільному і швидкому темпі, зі зміною напрямку руху, штрафний кидок. Передачі м'яча двома руками від грудей, з-за голови, однією рукою від плеча, ведення м'яча. Рухливі ігри та естафети. Прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. Ведення м'яча, обведення перешкод лівою і правою рукою. Кидок м'яча у кошик після ведення і подвійного кроку. Правила гри у волейбол та баскетбол, суддівство гри. Техніка виконання подач в задану зону. Рухливі ігри-естафети.

## **Тема 7. Розвиток сили, силової витривалості, гнучкості. Вправи з обтяженнями та в парах.**

Теоретичні відомості. Атлетизм у системі фізичного виховання. Види гімнастики. Класифікація гімнастики. Техніка безпеки при заняттях атлетизмом.

Практичний матеріал. Підбор вправ у залежності від типу статури. Техніка виконання основних технічних прийомів, правильний подих при виконанні вправ в атлетизмі. Правила безпеки при заняттях атлетизмом. Розробка індивідуальної програми атлетичної підготовки. Ведення індивідуального щоденника здоров'я та моніторингу занять атлетичною гімнастикою. Розвиток фізичних якостей. Загальнорозвиваючі вправи. Вивчення умов праці і вимог до фізичного стану інженерів, менеджерів, економістів, дизайнерів тощо. Переважний та спеціальний розвиток фізичних якостей, особливо важливих для обраної спеціальності (витривалості, спритності, швидкості, сили волі, уваги, рухливості нервових процесів тощо). Вправи для формування правильної постави. Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики. Комплекси для розвитку сили м'язів рук, ніг, тулуба черевного пресу. Вправи на гімнастичній стінці. Комплекси вправ біля опори і на гімнастичній лаві. Комплекси відновлювальних спеціальних дихальних вправ. Атлетична гімнастика. Вправи з обтяженням (штанга і гантелі), гумовими амортизаторами і пружинними еспандерами, на гімнастичних снарядах, блокових пристроях і спеціальних тренажерах.

## **Тема 8. Удосконалення координаційних якостей, швидкості рухів та комунікативного компонента в командних діях студентів.**

Теоретичні відомості. Особливості регулювання фізичного навантаження при заняттях спортивними іграми.

Практичний матеріал. Удосконалення техніки, техніка подачі й нападу: нижня і верхня подачі, стійки і переміщення гравців, передачі, удари. Техніка захисту: стійки і переміщення; прийоми м'яча, блокування. Елементи техніки гри: індивідуальні, групові та командні дії, варіанти тактичних систем у нападі та захисті. Тренування. Двостороння гра. Спортивні ігри. Техніка безпеки. Волейбол (дівчата), баскетбол (хлопці), стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху двома руками. Передачі м'яча двома руками від грудей, з-за голови, однією рукою від плеча, ведення м'яча. Рухливі ігри та естафети. Передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. Ведення м'яча, обведення перешкод лівою і правою рукою. Верхня і нижня передачі м'яча в парах через сітку, верхня і нижня пряма подачі. Передачі м'яча, штрафні кидки та кидок після подвійного кроку. Прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Кидок м'яча у кошик після ведення і подвійного кроку. Передачі м'яча в парах і трійках, відбивання м'яча кулаком у

стрибку, подачі м'яча. Ведення м'яча в повільному і швидкому темпі, зі зміною напрямку руху, штрафний кидок. Прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча. Передачі м'яча двома руками від грудей, з-за голови, однією рукою від плеча, ведення м'яча. Рухливі ігри та естафети. Кидок м'яча у кошик після ведення і подвійного кроку. Передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. Ведення м'яча, обведення перешкод лівою і правою рукою. Кидок м'яча у кошик після ведення і подвійного кроку. Правила гри у волейбол та баскетбол, суддівство гри. Техніка виконання подач в задану зону.

### **Тема 9. Загальнорозвиваючі, загальні підготовчі, спеціальні підготовчі вправи під час бігової та силової підготовки.**

Теоретичні відомості. Оздоровче, прикладне й соціальне значення легкої атлетики. Одяг, взуття, інвентар та місця занять.

Практичний матеріал. Біг на короткі дистанції. Удосконалення техніки бігу. Спеціальні вправи бігуна. Тренування у бігу на короткі дистанції. Правила безпеки при заняттях бігом на короткі дистанції. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу. Розвиток фізичних якостей. Рухливі ігри. Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи стрибкуна у довжину. Підвищення швидкості розбігу. Техніка бігу на середні дистанції. Техніка бігу по прямій. Техніка бігу на повороті. Техніка високого старту й стартове прискорення. Техніка фінішування.

### **Тема 10. Розвиток загальної витривалості засобами легкоатлетичного бігу.**

Теоретичні відомості. Оздоровче, прикладне й соціальне значення легкої атлетики. Одяг, взуття, інвентар та місця занять.

Практичний матеріал. Біг на довгі дистанції. Юнаки – 3000 м; дівчата – 2000 м. Удосконалювання техніки бігу. Спеціальні вправи бігуна. Правила безпеки при заняттях бігом на довгі дистанції. Тренування в бігу на довгі дистанції. Кросова підготовка. Біг по пересіченій місцевості. Правила безпеки при заняттях кросовою підготовкою. Удосконалювання техніки бігу, біг у гору й під ухил, на положистому і крутому схилі; біг з подоланням перешкод. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук. Дихальні вправи. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800 м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання. Розвиток витривалості. Фізичне удосконалення за допомогою обраної системи фізичних вправ. Рівномірний біг на дистанціях 800, 1000, 1500 м. Тактика бігу та правильне дихання. Техніка бігу на довгі дистанції. Техніка бігу по прямій. Техніка бігу на повороті. Техніка високого старту й

стартового прискорення. Техніка фінішування. Подолання різноманітних перешкод під час бігу. Техніка стрибків у довжину. Ознайомити з технікою стрибків у довжину. Техніка відштовхування. Техніка розбігу в сполученні з відштовхуванням. Техніка приземлення.

### **Тема 11. Розвиток витривалості, силової витривалості, вибухової сили засобами легкоатлетичного бігу та стрибків.**

Теоретичні відомості. Оздоровче, прикладне й соціальне значення легкої атлетики. Одяг, взуття, інвентар та місця занять.

Практичний матеріал. Біг на довгі дистанції. Юнаки – 5000 м; дівчата – 3000 м. Удосконалювання техніки бігу. Спеціальні вправи бігуна. Правила безпеки при заняттях бігом на довгі дистанції. Тренування в бігу на довгі дистанції. Кросова підготовка. Біг по пересіченій місцевості. Правила безпеки при заняттях кросовою підготовкою. Удосконалювання техніки бігу, біг у гору й під ухил, на положистому і крутому схилі; біг з подоланням перешкод. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук. Дихальні вправи. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800 м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання. Розвиток витривалості. Фізичне удосконалення за допомогою обраної системи фізичних вправ. Рівномірний біг на дистанціях 800, 1000, 1500 м. Тактика бігу та правильне дихання. Техніка бігу на довгі дистанції. Техніка бігу по прямій. Техніка бігу на повороті. Техніка високого старту й стартового прискорення. Техніка фінішування. Подолання різноманітних перешкод під час бігу. Техніка стрибків у довжину. Ознайомити з технікою стрибків у довжину.

Техніка відштовхування. Техніка розбігу в сполученні з відштовхуванням. Техніка приземлення.

### **Тема 12. Вдосконалення фізичних якостей змагальним методом.**

Вдосконалення фізичних якостей. Організуючі вправи. Загальнорозвиваючі вправи. Перевірка знань студентів стосовно умов праці і вимог до фізичного стану інженерів, менеджерів, економістів, дизайнерів тощо. Переважний та спеціальний розвиток фізичних якостей, особливо важливих для обраної спеціальності (витривалості, спритності, швидкості, сили волі, уваги, рухливості нервових процесів тощо). Вправи для формування правильної постави. Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики. Комплекси для розвитку сили м'язів рук, ніг, тулуба черевного пресу. Вправи на гімнастичній стінці. Комплекси вправ біля опори і на гімнастичній лаві. Комплекси відновлювальних спеціальних дихальних вправ. .

## СЕМЕСТР III

### Змістовий модуль 3. Фізична підготовка студентів засобами різних видів спорту.

#### Тема 13. Розвиток аеробної витривалості засобами легкої атлетики.

Теоретичні відомості. Профілактика спортивного травматизму при заняттях різновидами легкої атлетики.

Практичний матеріал. Біг на короткі дистанції. Удосконалення техніки бігу. Спеціальні вправи бігуна. Тренування у бігу на короткі дистанції. Правила безпеки при заняттях бігом на короткі дистанції. Контрольний біг в умовах змагань. Діагностика рівня розвитку основних професійно необхідних психічних, фізичних та технологічних якостей людини. Легка атлетика. Техніка безпеки. Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ) легкоатлета. Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Техніка бігу на короткі дистанції. Ознайомити з особливостями бігу і дати уяву студентам, про правильну техніку бігу на короткі дистанції. Техніка бігу по прямій дистанції. Техніка бігу на повороті. Техніка низького старту і стартового розгону. Техніка фінішування.

#### Тема 14. Розвиток анаеробних можливостей та швидко-силових якостей засобами легкої атлетики.

Теоретичні відомості. Профілактика спортивного травматизму при заняттях різновидами легкої атлетики.

Практичний матеріал. Біг на короткі дистанції. Удосконалення техніки бігу. Спеціальні вправи бігуна. Тренування у бігу на короткі дистанції. Правила безпеки при заняттях бігом на короткі дистанції. Стрибки у довжину з місця і з розбігу. Удосконалювання техніки стрибка «зігнувши ноги». Ознайомлення з технікою стрибка «прогнувшись» і «ножицями». Вибір способу стрибка. Правила безпеки при заняттях стрибками. Спеціальні вправи стрибуна у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу. Розвиток фізичних якостей. Техніка бігу на середні дистанції. Техніка бігу по прямій. Техніка бігу на повороті. Техніка високого старту й стартове прискорення. Техніка фінішування. Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи стрибуна у довжину. Підвищення швидкості розбігу.

### **Тема 15. Удосконалення швидкості рухів, координаційних якостей та комунікативного компонента в командних діях студентів.**

Теоретичні відомості. Правила безпеки при заняттях спортивними іграми. Профілактика спортивного травматизму. Місця занять, устаткування й інвентар, методичні основи самостійних занять спортивними іграми.

Практичний матеріал. Удосконалення техніки, техніка подачі й нападу: нижня і верхня подачі, стійка і переміщення гравців, передачі, удари. Техніка захисту: стійка і переміщення; прийоми м'яча, блокування. Елементи техніки гри: індивідуальні, групові та командні дії, варіанти тактичних систем у нападі і захисті. Тренування. Двостороння гра. Основні положення та переміщення у вибраній спортивній грі. Техніка безпеки на заняттях зі спортивних ігор. Баскетбол: пересування майданчиком. Передачі м'яча. Ловіння м'яча. Ведення м'яча, кидки м'яча. Техніка нападу. Відволікаючі рухи (хитрощі). Техніка гри у баскетбол. Учбова гра. Індивідуальні дії у захисті (тримання гравця, вибір позиції, опіка гравця без м'яча). Тактичні дії у нападі проти персонального захисту. Тактичні дії у нападі проти зонного захисту. Тактичні дії у нападі проти змішаного захисту. Волейбол: Стійки і переміщення. Передачі м'яча. Подачі м'яча. Техніка гри в волейбол. Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Передача м'яча біля сітки. Передача м'яча двома руками зверху за спину. Приймання м'яча, що відскочив від сітки. Нижня та верхня прямі подачі в різні зони майданчика. Індивідуальні тактичні дії в нападі. Індивідуальні тактичні дії у захисті. Групові тактичні дії в нападі. Групові тактичні дії у захисті.

### **Тема 16. Розвиток абсолютної сили та силової витривалості у вправах з обтяженнями.**

Теоретичні відомості. Техніка безпеки при заняттях атлетизмом. Місце атлетизму в пропаганді здорового способу життя.

Практичний матеріал. Техніка виконання основних технічних прийомів, правильний подих при виконанні вправ в атлетизмі. Правила безпеки при заняттях атлетизмом. Розробка індивідуальної програми атлетичної підготовки. Ведення індивідуального щоденника здоров'я та моніторингу занять атлетичною гімнастикою. Розвиток фізичних якостей. Організуючі вправи. Загальнорозвиваючі вправи. Вивчення умов праці і вимог до фізичного стану інженерів, менеджерів, економістів, дизайнерів тощо. Переважний та спеціальний розвиток фізичних якостей, особливо важливих для обраної спеціальності (витривалості, швидкості, сили волі, уваги, рухливості нервових процесів тощо). Вправи для формування правильної постави. Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики. Комплекси для розвитку сили м'язів

рук, ніг, тулуба черевного пресу. Вправи на гімнастичній стінці. Комплекси вправ біля опори і на гімнастичній лаві. Комплекси відновлюючих спеціальних дихальних вправ. Атлетична гімнастика. Вправи з обтяженням (штанга і гантелі), гумовими амортизаторами і пружинними еспандерами, на гімнастичних снарядах, блокових пристроях і спеціальних тренажерах.

### **Тема 17. Вдосконалення фізичних якостей змагальним методом.**

Вдосконалення фізичних якостей. Організуючі вправи. Загальнорозвиваючі вправи. Перевірка знань студентів стосовно умов праці і вимог до фізичного стану інженерів, менеджерів, економістів, дизайнерів тощо. Переважний та спеціальний розвиток фізичних якостей, особливо важливих для обраної спеціальності (витривалості, спритності, швидкості, сили волі, уваги, рухливості нервових процесів тощо). Вправи для формування правильної постави. Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики. Комплекси для розвитку сили м'язів рук, ніг, тулуба черевного пресу. Вправи на гімнастичній стінці. Комплекси вправ біля опори і на гімнастичній лаві.

Комплекси відновлювальних спеціальних дихальних вправ.

## **СЕМЕСТР IV**

### **Змістовий модуль 4. Удосконалення рухових якостей засобами різних видів спорту.**

#### **Тема 18. Удосконалення координаційних якостей, швидкості рухів та комунікативного компонента в командних діях студентів.**

Теоретичні відомості. Правила спортивних ігор. Організація і проведення спортивних змагань, досягнення українських спортсменів зі спортивних ігор на міжнародній спортивній арені.

Практичний матеріал. Удосконалення техніки, техніка подачі й нападу: нижня і верхня подачі, стійки і переміщення гравців, передачі, удари. Техніка захисту: стійки і переміщення; прийоми м'яча, блокування. Елементи техніки гри: індивідуальні, групові та командні дії, варіанти тактичних систем у нападі та захисті. Тренування. Двостороння гра. Спортивні ігри. Техніка безпеки. Волейбол (дівчата), баскетбол (хлопці); стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху двома руками. Передачі м'яча двома руками від грудей, з-за голови, однією рукою від плеча, ведення м'яча. Рухливі ігри та естафети. Передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. Ведення

м'яча, обведення перешкод лівою і правою рукою. Верхня і нижня передачі м'яча в парах через сітку, верхня і нижня пряма подачі. Передачі м'яча, штрафні кидки та кидок після подвійного кроку. Прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Кидок м'яча у кошик після ведення і подвійного кроку. Передачі м'яча в парах і трійках, відбивання м'яча кулаком у стрибку, подачі м'яча. Ведення м'яча в повільному і швидкому темпі, зі зміною напрямку руху, штрафний кидок. Прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча. Передачі м'яча двома руками від грудей, з-за голови, однією рукою від плеча, ведення м'яча. Рухливі ігри та естафети. Прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Кидок м'яча у кошик після ведення і подвійного кроку. Передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. Ведення м'яча, обведення перешкод лівою і правою рукою. Прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Правила гри у волейбол та баскетбол, суддівство гри. Техніка виконання подач в задану зону. Рухливі ігри-естафети.

### **Тема 19. Розвиток сили, силової витривалості, гнучкості у вправах з обтяженнями.**

Теоретичні відомості. Техніка безпеки при заняттях атлетизмом. Місце атлетизму в пропаганді здорового способу життя.

Практичний матеріал. Техніка виконання основних технічних прийомів, правильний подих при виконанні вправ в атлетизмі. Правила безпеки при заняттях атлетизмом. Ведення індивідуального щоденника здоров'я та моніторингу занять атлетичною гімнастикою. Розвиток фізичних якостей. Організуючі вправи. Загальнорозвиваючі вправи. Вивчення умов праці і вимог до фізичного стану інженерів, менеджерів, економістів, дизайнерів тощо. Переважний та спеціальний розвиток фізичних якостей, особливо важливих для обраної спеціальності (витривалості, спритності, швидкості, сили волі, уваги, рухливості нервових процесів тощо). Вправи для формування правильної постави. Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики. Комплекси для розвитку сили м'язів рук, ніг, тулуба черевного пресу. Вправи на гімнастичній стінці. Комплекси вправ біля опори і на гімнастичній лаві. Комплекси відновлюючих спеціальних дихальних вправ. Атлетична гімнастика. Вправи з обтяженням

(штанга і гантелі), гумовими амортизаторами і пружинними еспандерами, на гімнастичних снарядах, блокових пристроях і спеціальних тренажерах.

## **Тема 20. Розвиток аеробних можливостей та швидко-силових якостей засобами легкої атлетики.**

Теоретичні відомості. Організація самостійних занять. Методичні основи занять оздоровчим бігом. Основи правил, організації та проведення спортивних змагань.

Практичний матеріал. Біг на довгі дистанції. Юнаки – 3000-5000 м; дівчата – 2000-3000 м. Удосконалювання техніки бігу. Спеціальні вправи бігуна. Правила безпеки при заняттях бігом на довгі дистанції. Тренування в бігу на довгі дистанції. Контрольний біг в умовах змагань. Кросова підготовка. Біг по пересіченій місцевості: юнаки – до 5000 м, дівчата – до 3000 м. Правила безпеки при заняттях кросовою підготовкою. Удосконалювання техніки бігу, біг у гору й під ухил, на пологішому і крутому схилі; біг з подоланням перешкод у виді канав, струмків, звалених дерев і ін. Тренування психофізичної витривалості. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук. Дихальні вправи. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800 м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання. Техніка бігу на довгі дистанції. Техніка бігу по прямій. Техніка бігу на повороті. Техніка високого старту й стартового прискорення. Техніка фінішування. Подолання різноманітних перешкод під час бігу. Розвиток витривалості. Фізичне удосконалення за допомогою обраної системи фізичних вправ. Рівномірний біг на дистанціях 800, 1000, 1500 м. Тактика бігу та правильне дихання. Техніка стрибків у довжину. Ознайомити з технікою стрибків у довжину. Техніка відштовхування. Техніка розбігу в сполученні з відштовхуванням. Техніка приземлення.

## **Тема 21. Розвиток швидко-силових якостей та витривалості засобами легкої атлетики.**

Теоретичні відомості. Організація самостійних занять. Методичні основи занять оздоровчим бігом. Основи правил, організації та проведення спортивних змагань.

Практичний матеріал. Біг на короткі дистанції. Удосконалення техніки бігу. Спеціальні вправи бігуна. Тренування у бігу на короткі дистанції. Правила безпеки при заняттях бігом на короткі дистанції. Контрольний біг в умовах змагань. Стрибки у довжину з місця і з розбігу. Удосконалювання техніки стрибка «зігнувши ноги». Правила безпеки при заняттях стрибками. Спеціальні вправи стрибкуна у довжину. Контрольні стрибки в умовах змагань. Стрибок

угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу. Розвиток фізичних якостей. Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи стрибкуна у довжину. Підвищення швидкості розбігу. Техніка бігу на середні дистанції. Техніка бігу по прямій. Техніка бігу на повороті. Техніка високого старту й стартове прискорення. Техніка фінішування.

### **Тема 22. Вдосконалення фізичних якостей змагальним методом.**

Вдосконалення фізичних якостей. Організуючі вправи. Загальнорозвиваючі вправи. Перевірка знань студентів стосовно умов праці і вимог до фізичного стану інженерів, менеджерів, економістів, дизайнерів тощо. Переважний та спеціальний розвиток фізичних якостей, особливо важливих для обраної спеціальності (витривалості, спритності, швидкості, сили волі, уваги, рухливості нервових процесів тощо). Вправи для формування правильної постави. Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики. Комплекси для розвитку сили м'язів рук, ніг, тулуба черевного пресу. Вправи на гімнастичній стінці. Комплекси вправ біля опори і на гімнастичній лаві. Комплекси відновлювальних спеціальних дихальних вправ.

## **5. Структура дисципліни**

Назви змістових модулів (розділів) і тем	Кількість годин														
	Денна форма							Заочна форма							
	усього	у тому числі:						усього	у тому числі:						
		л	пр	лаб	сем	інд	СРС		л	пр	лаб	сем	інд	СРС	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	
<b>Модуль 1</b>															
<b>Семестр I. Змістовий модуль 1. Фізична підготовка студентів на основі розвитку рухових якостей.</b>															

Тема 1. Техніка безпеки під час занять на свіжому повітрі. Методи оцінювання стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студентів. Загальнорозвиваючі, загальні підготовчі, спеціальні підготовчі вправи під час бігової та силової підготовки, розвиток аеробної витривалості студентів.	19		6			13							
Тема 2. Природнонаукові основи фізичного виховання (засобами легкої атлетики).	19		6			13							
Тема 3. Розвиток координаційних якостей, швидкості рухів та комунікаційного компонента в командних діях студентів.	21		6			15							
Тема 4. Загальний розвиток фізичних якостей з метою оптимізації умов навчання (розвиток усіх видів витривалості, гнучкості, координації).	19		4			15							
Тема 5. Вдосконалення фізичних якостей	12		2			10							

змагальним методом.																
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>		
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>90</b>		<b>24</b>				<b>66</b>									
<b>Семестр II. Змістовий модуль 2. Удосконалення фізичної підготовленості в режимі життєдіяльності студентів.</b>																
Тема 6. Розвиток спритності, швидкості, швидко-силових якостей засобами спортивних ігор.	13		4				9									
Тема 7. Розвиток сили, силової витривалості, гнучкості. Вправи з обтяженнями та в парах.	14		4				10									
Тема 8. Удосконалення координаційних якостей, швидкості рухів та комунікативного компонента в командних діях студентів.	13		4				9									
Тема 9. Загальнорозвиваючі, загальні підготовчі, спеціальні підготовчі вправи під час бігової та силової підготовки.	14		4				10									
Тема 10. Розвиток загальної витривалості засобами	11		2				9									

легкоатлетичного бігу.														
Тема 11. Розвиток витривалості, силової витривалості, вибухової сили засобами легкоатлетичного бігу та стрибків.	14		4			10								
Тема 12. Вдосконалення фізичних якостей змагальним методом.	11		2			9								
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>90</b>		<b>24</b>			<b>66</b>								
<b>Усього годин за 1 к-с</b>	<b>180</b>		<b>48</b>			<b>132</b>								
<b>Семестр III. Змістовий модуль 3. Фізична підготовка студентів засобами різних видів спорту.</b>														
Тема 13. Розвиток аеробної витривалості засобами легкої атлетики.	18		6			12								
Тема 14. Розвиток анаеробних можливостей та швидко-силових якостей засобами легкої атлетики.	20		6			14								

Тема 15. Удосконалення бистроти рухів, координаційних якостей та комунікативного компонента в командних діях студентів.	22		6			16								
Тема 16. Розвиток абсолютної сили та силової витривалості у вправах з обтяженнями.	16		4			12								
Тема 17. Вдосконалення фізичних якостей змагальним методом.	14		2			12								
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>90</b>		<b>24</b>			<b>66</b>								
<b>Семестр IV. Змістовий модуль 4. Удосконалення рухових якостей засобами різних видів спорту</b>														
Тема 18. Удосконалення координаційних якостей, бистроти рухів та комунікативного компонента в командних діях студентів.	22		6			16								
Тема 19. Розвиток сили, силової витривалості, гнучкості у вправах з обтяженнями.	20		6			14								
Тема 20. Розвиток аеробних можливостей та швидко-силових якостей засобами легкої атлетики.	18		6			12								

Тема 21. Розвиток швидко-силових якостей та витривалості засобами легкої атлетики.	16	4			12								
Тема 22. Вдосконалення фізичних якостей змагальним методом.	14	2			12								
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>	<b>90</b>	<b>24</b>			<b>66</b>								
<b>Усього годин за 2 к.</b>	<b>180</b>	<b>48</b>			<b>132</b>								
<b>ВСЬОГО</b>	<b>360</b>	<b>96</b>			<b>264</b>								

## 6. Практичні заняття

№	Назва теми практичного заняття	К-ть годин
<b>I курс</b>		
<b>I семестр</b>		
1.	Практичне заняття 1. Техніка безпеки під час занять на свіжому повітрі.	2
2.	Практичне заняття 2. Методи оцінювання стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студентів.	2
3.	Практичне заняття 3. Загальнорозвиваючі, загальні підготовчі, спеціальні підготовчі вправи під час бігової та силової підготовки.	2
4.	Практичне заняття 4. Загальнорозвиваючі, загальні підготовчі, спеціальні підготовчі вправи під час бігової та силової підготовки. Легка атлетика, біг на довгі дистанції.	2
5.	Практичне заняття 5. Загальнорозвиваючі, загальні підготовчі, спеціальні підготовчі вправи під час бігової та силової підготовки. Легка атлетика, біг на довгі дистанції.	2
6.	Практичне заняття 6. Загальнорозвиваючі, загальні підготовчі, спеціальні підготовчі вправи під час бігової та силової підготовки. Легка атлетика, біг на довгі дистанції.	2
7.	Практичне заняття 7. Спортивні ігри. Волейбол.	2
8.	Практичне заняття 8. Спортивні ігри. Волейбол.	2
9.	Практичне заняття 9. Спортивні ігри. Баскетбол.	2
10.	Практичне заняття 10. Спортивні ігри. Баскетбол.	2

11.	Практичне заняття 11. Спортивні ігри. Баскетбол. Легка атлетика, біг.	2
12.	Практичне заняття 14. Естафети та контрольні нормативи.	2
	<b>ВСЬОГО</b>	<b>24</b>
<b>II семестр</b>		
13.	Практичне заняття 15. Спортивні ігри. Волейбол.	2
14.	Практичне заняття 16. Спортивні ігри. Баскетбол.	2
15.	Практичне заняття 17. Розвиток сили.	2
16.	Практичне заняття 18. Розвиток сили.	2
17.	Практичне заняття 19. Спортивні ігри. Баскетбол.	2
18.	Практичне заняття 20. Спортивні ігри. Волейбол.	2
19.	Практичне заняття 21. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції, стрибки у довжину з розбігу.	2
20.	Практичне заняття 22. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції, стрибки у довжину з розбігу.	2
21.	Практичне заняття 23. Кросова підготовка, біг на витривалість.	2
22.	Практичне заняття 24. Кросова підготовка, біг на витривалість, стрибки у довжину з розбігу.	2
23.	Практичне заняття 25. Кросова підготовка, біг на витривалість, стрибки у довжину з розбігу.	2
24.	Практичне заняття 26. Естафети та контрольні нормативи.	2
	<b>ВСЬОГО</b>	<b>24</b>
	<b>РАЗОМ</b>	<b>48</b>
<b>II курс</b>		
<b>III семестр</b>		
25.	Практичне заняття 27. Кросова підготовка, біг на витривалість.	2
26.	Практичне заняття 28. Кросова підготовка, біг на витривалість.	2
27.	Практичне заняття 29. Кросова підготовка, біг на витривалість.	2
28.	Практичне заняття 30. Кросова підготовка, біг на витривалість. Біг на короткі дистанції, стрибки у довжину з розбігу.	2
29.	Практичне заняття 31. Кросова підготовка, біг на витривалість. Біг на короткі дистанції, стрибки у довжину з розбігу.	2

30.	Практичне заняття 32. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції, стрибки у довжину з розбігу.	2
31.	Практичне заняття 33. Спортивні ігри. Баскетбол.	2
32.	Практичне заняття 34. Спортивні ігри. Волейбол.	2
33.	Практичне заняття 35. Спортивні ігри. Баскетбол.	2
34.	Практичне заняття 38. Розвиток сили.	2
35.	Практичне заняття 39. Розвиток силової витривалості.	2
36.	Практичне заняття 40. Естафети та контрольні нормативи.	2
	<b>ВСЬОГО</b>	<b>24</b>
<b>IV семестр</b>		
37.	Практичне заняття 41. Спортивні ігри. Волейбол.	2
38.	Практичне заняття 42. Спортивні ігри. Баскетбол.	2
39.	Практичне заняття 43. Спортивні ігри. Баскетбол.	2
40.	Практичне заняття 44. Розвиток сили.	2
41.	Практичне заняття 45. Розвиток силової витривалості.	2
42.	Практичне заняття 46. Розвиток сили та гнучкості.	2
43.	Практичне заняття 47. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції, стрибки у довжину з розбігу.	2
44.	Практичне заняття 48. Легка атлетика. Біг на короткі дистанції, стрибки у довжину з розбігу.	2
45.	Практичне заняття 49. Кросова підготовка, біг на витривалість.	2
46.	Практичне заняття 50. Кросова підготовка, біг на витривалість.	2
47.	Практичне заняття 51. Кросова підготовка, біг на витривалість.	2
48.	Практичне заняття 52. Естафети та контрольні нормативи.	2
	<b>ВСЬОГО</b>	<b>24</b>
	<b>РАЗОМ</b>	<b>48</b>
	<b>РАЗОМ ЗА 4 СЕМЕСТРИ</b>	<b>96 год</b>

### 11. Самостійна робота студентів

№ з/п	Види робіт	Кількість годин
<b>1</b>	<b><i>Додаткове опрацювання тем, які викладаються на практичних заняттях</i></b>	<b>75</b>
1.1	Фізична культура та спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності	6
1.2	Організаційні аспекти дисципліни «Фізичне виховання»	5

	<p>Фізичне виховання у КНУТД – складова частина загальної національної системи фізичного виховання. Основні поняття загальної системи фізичного виховання. Історія фізичної культури і спорту. Фізична культура і спорт на Україні. Організаційна структура фізкультурного руху. Державні й суспільні органи керівництва фізичною культурою і спортом на Україні. Студентська спортивна спілка України. Комплекс тестових нормативів і Єдина спортивна класифікація як програмно-нормативна основа фізичного виховання. Фізична підготовка студентів-юнаків для служби в Армії. Спортивні змагання на Україні. Масові змагання у колективах фізичної культури.</p>	
1.3	<p>Масова оздоровча, фізкультурна і спортивна робота. Організаційні форми оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів у КНУТД та вищих навчальних закладах. Діяльність спортивних клубів КНУТД. Обов'язки студентського спільного спортивного активу, студентська спортивна спілка України.</p>	6
1.4	<p>Лікарський контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення</p>	6
1.5	<p>Задачі, організація і зміст лікарського контролю. Форми медичного та педагогічного фізкультурного контролю, педагогічні спостереження, санітарно-гігієнічний контроль за місцями спортивного навчального процесу. Профілактика травматизму й захворювань.</p>	6
1.6	<p>Самоконтроль осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. Значення самоконтролю. Об'єктивні й суб'єктивні дані самоконтролю. самооцінка стану здоров'я, фізичного розвитку й ступеня тренуваності. Методи антропометричних стандартів і антропометричних індексів. Функціональні проби. Фізіологічні зрушення у організмі в процесі занять фізичною культурою і спортом, можливі негативні реакції в результаті фізичних вправ. Перша долікарська допомога при хворобливих станах і травмах.</p>	6
1.7	<p>Фізична культура та спортивна гігієна, основи здорового</p>	5

	<p>способу життя. Гігієна та її основні задачі, особиста гігієна:</p> <p>розпорядок дня, гігієна сну, раціональне харчування, гігієна тіла, гігієна одягу, гігієна взуття, відмовлення від шкідливих звичок, як паління, вживання алкогольних напоїв й ін. Раціональне харчування й фізичні вправи - найважливіший фактор зміцнення здоров'я й підвищення професійної працездатності людини.</p> <p>Гігієнічні правила організації й проведення самостійних занять фізичною культурою та спортом.</p> <p>Гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття з урахуванням метеорологічних умов, місця проведення занять, спортивного інвентарю й устаткуванню.</p> <p>Особливості режиму життєдіяльності студентів, що займаються фізичним вихованням та спортом.</p> <p>Допоміжні гігієнічні засоби відновлення й підвищення працездатності: гідро процедури, лазні й теплові камери, кріокамери, масаж і самомасаж, основні прийоми самомасажу, штучне ультрафіолетове опромінення, іонізоване повітря.</p>	
1.8	Профілактика захворювань засобами фізичної культури та спорту. Гігієнічні основи загартування. Загартування повітрям, водою і сонцем.	6
1.9	Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини	6
1.10	Фізична культура і основи здорового способу життя студента	6
1.11	Організм людини як єдиний елемент біоенергетичної системи Землі. Рухова активність як найважливіший фактор взаємодії організму із навколишнім середовищем. Зміни, що відбуваються в організмі людини при систематичних заняттях фізичними вправами та спортом. Закономірності розвитку окремих систем організму у процесі фізичного тренування: обмін речовин і енергії, кров та кровообіг, подих та системи виділення, інші внутрішні органи й системи, опорноруховий апарат, регуляція діяльності організму. Рухова функція та її вплив на підвищення стійкості у різних умовах навколишнього середовища. Заняття фізичною культурою та спортом як фактор підвищення стійкості організму Людини до розумової перенапруги, стресу, різним захворюванням, перегріванню, охолодженню, впливу гіподинамії, гіпоксії, проникаючої радіації, виробничим токсичним	6

	речовинам та поганій екології. Екологія, еволюція цивілізації і фізичне виховання.	
1.12	Спорт у системі фізичного виховання, спортсмен-атлет. Мета й задачі спортивного тренування, атлетичної підготовки. Основні сторони підготовки спортсмена-атлета: теоретична, фізична (загальна і спеціальна), технічна, тактична, психічна й морально-вольова. Основи вдосконалення якостей спортсмена-атлета: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності. Формування морально-вольових якостей. Придбання, збереження й тимчасова втрата «спортивно-атлетичної форми». Методичні принципи спортивного тренування. Атлетична гімнастика. Основи методики навчання й удосконалювання техніки виконання фізичних вправ. Особливості планування спортивного тренування в умовах ВНЗ. Атлетично – силові види спорту. Побудова одного тренувального заняття спортсмена – атлета. Задачі окремих його частин: вступної, підготовчої, основної й заключної.	6
1.13	Здоров'я нації – місія держави. Оптимальне регулювання професійної дієздатності та професійної працездатності прикладними методами та технологіями ФК, ФВ, УПП і спорту. Проблеми професійного відбору кадрів у ринкових відносинах. Психофізичні показники відбору кадрів. Нормування та стимуляція основ ведення ЗСЖ. Соціометрична діагностика та управління професійною працездатністю.	5
2	<b>Опрацювання тем, які не викладаються на практичних заняттях</b>	75
2.1	Сутність ППФК	9

2.2	Засоби і методичні основи побудування ППФК	9
2.3	Основні поняття та терміни ППФК	9
2.4	Навчання студентів як навчально-трудова та пізнавальна діяльність	9
2.5	Роботоспроможність та вплив на неї зовнішніх та внутрішніх факторів	9
2.6	Форми оздоровчої фізичної культури	10
2.7	Ациклічні вправи	10
2.8	Циклічні вправи	10
<b>3</b>	<b>Підготовка до здачі контрольних нормативів з фізичної підготовленості</b>	<b>70</b>
3.1	Оздоровча ходьба	10
3.2	Оздоровчий біг	10
3.3	Ранкова гігієнічна гімнастика	10
3.4	Підтягування на перекладині	10
3.5	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	10
3.6	Піднімання тулуба лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені	10
3.7	Стрибки через скакалку	10
<b>4</b>	<b>Підготовка до всіх видів теоретичного контролю</b>	<b>44</b>
<b>Всього</b>		<b>264 год</b>

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання та самостійна робота								МК (тестовий)	Сума
T1	T2	T3	T4	T5					
18	18	18	18	18				10	100
T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12			
12	14	12	14	12	14	12		10	100
T13	T14	T15	T16	T17					
18	18	18	18	18				10	100
T18	T19	T20	T21	T22					
18	18	18	18	18				10	100

## Розподіл балів з дисципліни

Види оцінювання	T1	T2	T3	T4	T5			Усього
Присутність на занятті	10	10	12	12	12			56

Методична підготовка	2	2	2	2	2			10
Здача контрольних нормативів	-	6	6	6	6			24
Модульний, поточний контроль	10							10
<b>Всього з дисципліни</b>								<b>100</b>
<b>Види оцінювання</b>	<b>T6</b>	<b>T7</b>	<b>T8</b>	<b>T9</b>	<b>T10</b>	<b>T11</b>	<b>T12</b>	<b>Усього</b>
Присутність на занятті	6	6	8	6	6	8	8	48
Методична підготовка	2	2	2	-	2	2	-	10
Здача контрольних нормативів	-	8	8	-	8	-	8	32
Модульний, поточний контроль	10							10
<b>Всього з дисципліни</b>								<b>100</b>
<b>Види оцінювання</b>	<b>T13</b>	<b>T14</b>	<b>T15</b>	<b>T16</b>	<b>T17</b>			<b>Усього</b>
Присутність на занятті	10	10	12	12	12			56
Методична підготовка	2	2	2	2	2			10
Здача контрольних нормативів	-	6	6	6	6			24
Модульний, поточний контроль	10							10
<b>Всього з дисципліни</b>								<b>100</b>
<b>Види оцінювання</b>	<b>T18</b>	<b>T19</b>	<b>T20</b>	<b>T21</b>	<b>T22</b>			<b>Усього</b>
Присутність на занятті	8	10	10	10	10			48
Методична підготовка	2	2	2	2	2			10
Здача контрольних нормативів	-	8	8	8	8			32
Модульний, поточний контроль	10							10
<b>Всього з дисципліни</b>								<b>100</b>

### Відповідність шкал оцінок якості засвоєння навчального матеріалу

Оцінка за національною шкалою	Оцінка в балах	Оцінка за шкалою ECTS	Пояснення
<b>відмінно</b>	90-100	<b>A</b>	<b>Відмінно</b> (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)

<b>добре</b>	82-89	<b>B</b>	<b>Дуже добре</b> (вище середнього рівня з кількома помилками)
	74-81	<b>C</b>	<b>Добре</b> (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
<b>задовільно</b>	64-73	<b>D</b>	<b>Задовільно</b> (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
	60-63	<b>E</b>	<b>Достатньо</b> (виконання відповідає мінімальним критеріям)
<b>незадовільно</b>	35-59	<b>FX</b>	<b>Незадовільно</b> (з можливістю повторного складання)
	0-34	<b>F</b>	<b>Незадовільно</b> (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

### 13. Методичне забезпечення

1. Колумбет О. М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : навчальний посібник / О. М. Колумбет, Н. Ю. Максимович. – К. : КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2009. – 128 с.
2. Колумбет О. М. Теорія і методика фізичного виховання. Опорні схеми : навчально-методичний посібник / О. М. Колумбет. – К. : РВУФК, 2013. – 186 с.
3. Колумбет О. М. Координаційні здібності студентів (теоретичні та методичні основи стимульованого розвитку): навчально-методичний посібник / О. М. Колумбет. – К. : РВУФК, 2013. – 122 с.
4. Смирнова Т.В. Самостійні форми підготовки студентів: Методичні рекомендації для студентів напрямів підготовки «Бакалавр» / Т.В.Смирнова, В.П. Ткаченко, О.С. Савчук, С.М. Черновський. – К.: КНУТД, 2012. – 28 с.
5. Черновський С.М. Фізичне виховання і спорт. Особливості розвитку швидкодіючих силових якостей студентів ВНЗ (на прикладі групи спортивного

вдосконалення з футболу) : Методичні рекомендації для студентів напрямів підготовки «Бакалавр» / С.М. Черновський. – К.: КНУТД, 2014. – 15 с.

#### 14. Рекомендована література

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії і методики фізичного виховання. Підручник. Кам'янець-Подільський. 2011. 368 с.
2. Блавт О. З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи. Методичні вказівки. Л.: Львівська політехніка, 2013. 20 с.
3. Гімнастична термінологія. Навчальний посібник. Р. І. Райтер, В. М. Завійська, В. В. Іваночко та ін. Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. 320 с.
4. Гомілко О. Метафізика тілесності: концепт тіла у філософському дискурсі. К.: Наукова думка. 2001. 338 с.
5. Гостішев В. М., Сват'єв А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури. Навчальний посібник. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с.
6. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів. Житомир: Рута, 2008. 21 с.
7. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Рута, 2009 593 с.
8. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. К. 31с.
9. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Перелік документів, що регламентують організацію навчально-виховного процесу і позанавчальної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти I, II, III, та IV рівнів акредитації. К., 1999. С. 3-4.
10. Зеленюк О. В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. К.: КМ-Академія, 2001. 85 с.
11. Колумбет О. М., Максимович Н. Ю. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. Навчальний посібник. К. : КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2009. 128 с.
- a. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія. К. : Освіта України, 2014. 420 с.
12. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури студентів у системі вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2009. №2. С.78-81.

13. Легкоатлетичні вправи. Навчальний посібник / уклад.: О.В. Гацко, Т. Г. Діба, Н. П. Гнутова. К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. 148с.
14. Оздоровительный фитнес. К.: Олимпийская литература, 2000. 367 с.
15. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П., Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навчальнометодичний посібник. Житомир: Вид-во ДАУ, 2006. 332 с.
16. Романчук С. В., Лойко О. М., Романчук В. М., Грибан Г. П., Петришин Ю. В., Фіногенов Ю. С. Фізичне виховання у системі військово-професійної діяльності: Навчальний посібник. Львів: АСВ, 2012. 319 с.
17. Солопчук М. С. Історія фізичної культури і спорту. Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. 234 с.
18. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (1 частина). Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 272 с.
19. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (2 частина). Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 248 с.

**ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТА**  
**ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**  
**СЕРЕД СТУДЕНТІВ-ДИЗАЙНЕРІВ**

З метою аналізу розвитку різних форм занять фізичною культурою, вікових потреб навчальної програми і секційних занять, просимо уважно прочитати питання та дати на них відповіді. У разі незрозуміння питання зверніться за поясненням до викладача фізичної культури. Для зручності відповідей питання розмежовані на 3 розділи. На початку кожного розділу дається пояснення, як треба відповідати.

**РОЗДІЛ І**

Курс, факультет \_\_\_\_\_

Прізвище та ім'я \_\_\_\_\_

**РОЗДІЛ ІІ**

Відповідаючи на питання цього розділу, необхідно в графі “шифр” поставити цифру, яка стоїть перед варіантом відповіді, яку ви обрали. Наприклад, у питанні №1, дівчатам, праворуч у графі “шифр” необхідно поставити цифру 2, яка стоїть перед вибраним словом. Або даючи відповідь на питання №2, обравши вік від 19 до 22 років, в графі “шифр” треба написати цифру 2, яка стоїть перед дужкою.

№	Питання	Шифр
1.	Стать: 1) Хлопець (чол) 2) Дівчина (жін)	
2.	До якої вікової групи ви відноситеся: 1) від 7 до 11 років; 2) від 12 до 15 років; 3) від 16 до 18 років; 4) 19-20 років 5) 21-22 років	
3.	Ваша національність: 1) росіянин; 2) українець; 3) білорус;	

	4) інша національність	
4.	Яка ваша успішність у ВНЗ по всіх предметах: 1) навчаєтесь тільки на “відмінно”; 2) навчаєтесь на “добре” і “відмінно”; 3) на “задовільно” і “добре”; 4) маєте незадовільні оцінки з деяких предметів	
5.	Скільки занять за останній навчальний рік ви пропустили через хворобу: 1) до 3 днів; 2) від 3 до 10 днів; 3) від 10 до 20 днів; 4) від 20 до 30 днів; 5) більше 30 днів.	
6.	Ви берете участь в спортивних змаганнях, які проводяться у вас у ВНЗ? 1) 1-2 рази на рік; 2) 3-5 разів на рік; 3) 6-10 разів на рік; 4) більше 10 разів на рік; 5) жодного разу	
7.	Оберіть ваш улюблений вид спорту: 1) футбол; 2) волейбол; 3) баскетбол; 4) легка атлетика; 5) лижний спорт; 6) туризм; 7) аеробіка; 8) гімнастика; 9) плавання; 10) шахи; 11) теніс; 12) інший вид спорту	
8.	Складання нормативів та тестів? 1) склала усі тести; 2) склала частину тестів; 3) намагалась скласти, але не склала; 4) не складала	

### РОЗДІЛ III

На подані нижче питання, відповіді відзначаються праворуч у графі “шифр”: позитивні відповіді – знаком 1 (одиниця), негативні – знаком 0 (нуль).

№	Питання	Шифр
1.	Ви регулярно відвідуєте навчальні заняття з фізичного виховання в університеті?	
2.	Ви займаєтесь спортом у спортивній секції при університеті чи за межами університету?	
3.	Ви регулярно займаєтесь різними видами рухової активності?	
	1) Займаюсь регулярно	
	2) Займаюсь інколи	
	3) Не займаюсь	
4.	З якою метою ви займаєтесь фізичною культурою і спортом?	
	1) Отримання задоволення	
	2) Інтерес до занять фізичною культурою і спортом	
	3) Щоб поліпшити своє здоров'я	
	4) Щоб покращити свій загальний фізичний стан	
	5) Тому що приваблює дух змагань	
	6) З інших причин (покращити статуру, силу м'язів, витривалість)	

	та ін.)	
5.	Якщо ви не займаєтесь фізичними вправами, то вкажіть причину: 1) Відсутність інтересу 2) Погане здоров'я 3) Відсутність керівника 4) Відсутність належних умов 5) Внаслідок отриманої травми 6) Іншими причинами (відсутністю часу та ін.)	
6.	Відвідуєте спортивні змагання в якості глядача?	
7.	Вмієте плавати? 1) Пропливаю 500 м 2) Пропливаю 100 м 3) Тримаюсь на воді 4) Не тримаюсь на воді	
8.	Що ви відчуваєте в більшості випадків після заняття фізичною культурою і спортом на заняттях в секції та після участі в спортивних змаганнях: 1) Хороший настрій, самопочуття 2) Приплив енергії, бадьорості 3) Хороший апетит, сон 4) Втому 5) Бажання продовжувати займатися фізичними вправами	
9.	Чи сприяють, на вашу думку, заняття фізичною культурою і спортом підвищенню вашої розумової активності (бадьоріше себе відчуваєте, менше стомлюєтесь під час виконання домашніх завдань)?	
10.	Чи виконуєте ви ранкову гімнастику? 1) Виконую регулярно 2) Виконую інколи 3) Не виконую	
11.	Як часто ви займаєтесь фізичними вправами? 1) Щоденно	

	2) Щотижня	
	3) Інколи	
	4) Не займаюся	

Експериментатор \_\_\_\_\_ Сергій ЧЕРНОВСЬКИЙ

Дата обстеження \_\_\_\_\_

## ДОДАТОК Г

## ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТКА ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ

## оцінювання фізичного розвитку та фізичної підготовленості

Факультет, курс – педагогічний \_\_\_\_\_

Дата, рік народження \_\_\_\_\_

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Показники	Вихідні дані	
	Р	О
<b>Фізичний розвиток</b>		
Довжина тіла, см		
Маса тіла, кг		
Обвід грудної клітки, см		
Обвід стегна (см)		
Обвід гомілки (см)		
<b>Функціональний стан</b>		
Життєва ємність легень, мл		
Систолічний артеріальний тиск, мм, рт. ст.		
Діастолічний артеріальний тиск, мм, рт. ст.		
Частота серцевих скорочень, уд./хв		
Динамометрія кисті, кг		
<b>Фізична підготовленість</b>		
Біг на 100 м, с		
Біг на 2000 м, хв, с		
Стрибок у довжину з місця, см		
Вис на зігнутих руках, с		
Човниковий біг 4 x 9 м, с		
Нахил тулуба вперед, см		
<b>Фізична працездатність</b>		
ІГСТ		

Експериментатор \_\_\_\_\_ Сергій ЧЕРНОВСЬКИЙ

## ДОДАТОК Д

## ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТКА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Прізвище, ім'я

Рік народження (число, місяць)

Термін проведення дослідження (число, місяць, рік)

Види рухової активності	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця
<b>I. Пасивна рухова активність</b>					
1. Тривалість сну					
2. Особиста гігієна					
3. Прийом їжі					
4. Відпочинок (сидячи, або лежачи)					
<b>II. Побутова рухова активність</b>					
1. ходьба (на перервах, на заняттях)					
2. Вечірня прогулянка					
<b>III. Фізкультурно-оздоровча рухова активність</b>					
1. Заняття (академічні) з фізичного виховання					
2. Ранкова гімнастика					
3. Самостійні заняття фізичними вправами					
4. Заняття в спортивній секції					

Експериментатор \_\_\_\_\_ Сергій ЧЕРНОВСЬКИЙ

Дата обстеження \_\_\_\_\_

## ДОДАТОК Е

## АНКЕТА З САМООЦІНЮВАННЯ ЗДОРОВ'Я ЗА В. П. ВОЙТЕНКО

П. І., курс, група, факультет \_\_\_\_\_

№	Питання анкети	Відповідь	Оцінювання
1	Чи турбує Вас головний біль?		
2	Чи можна сказати, Ви легко прокидаєтеся від будь якого шуму?		
3	Чи турбує Вас біль в області серця?		
4	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?		
5	Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?		
6	Чи намагаєтеся Ви вживати кип'ячену воду?		
7	Чи турбує вас біль у суглобах?		
8	Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?		
9	Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання Вам необхідно заснути?		
10	Чи турбують Вас запори?		
11	Чи турбує Вас біль в області печінки, правому підребр'ї?		
12	Чи буває у Вас запаморочення?		
13	Чи стало Вам складніше зосереджуватися, ніж раніше?		
14	Чи турбує Вас послаблення пам'яті?		
15	Чи відчуваєте Ви в різних частинах тіла поколювання, "повзання мурашок"?		
16	Чи турбує Вас шум, або дзвін у вухах?		
17	Чи тримаєте Ви для себе в домашній аптеці один з таких медикаментів: нітрогліцерин, валідол,серцеві каплі?		
18	Чи бувають у Вас на ногах набряки?		
19	Чи доводиться Вам відмовлятися від деяких страв?		
20	Чи турбує Вас біль в області попереку?		
21	Чи вживаєте Ви у лікувальних цілях мінеральну воду?		
22	Чи буває у Вас задуха при швидкій ходьбі?		
23	Чи можна сказати, що в певній ситуації Вам не важко розплакатися?		
24	Чи ходите Ви на пляж?		
25	Чи бувають у Вас періоди, коли відчуваєте себе радісним, збудженим, щасливим?		
26	Чи вважаєте Ви, що зараз Ви такі ж працездатні, як і раніше?		
27	Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я? (відмінно, добре, погано, дуже погано).		

Експериментатор \_\_\_\_\_ Сергій ЧЕРНОВСЬКИЙ

Дата обстеження \_\_\_\_\_

## ДОДАТОК Є

### Блоки вправ для вдосконалення спеціальних умінь та навичок у майбутніх дизайнерів

Зміст вправ	Дозування	Методичні вказівки	Направленість впливу
<i>Блоки вправ для покращення координаційної здатності</i>			
<b>I блок</b>			
1. В.п. - о.с, руки на поясі. Оберти на носках (переступанням) на 90, 180, 360 градусів вправо і вліво, те ж саме з закритими очима	8-12 раз	Слідкувати за осанкою	Поліпшення навичок диференціації та покращення функції рівноваги
2. Стрибки: В.п. - о.с. 1 - стрибок, доторкнутися правою рукою лівої п'ятки перед собою, зігнувши ногу в коліні. 2 - стрибок, доторкнутися лівою рукою правої п'ятки перед собою. 3 - стрибок, доторкнутися правою рукою лівої п'ятки за спиною.	20-25 раз	Слідкувати за правильністю виконання вправи. Виконувати її у повільному та середньому темпі.	Поліпшення навичок диференціації та зміцнення м'язово-зв'язкового апарату.
3. В.п. - сидячи на підлозі, ноги розставлені. Кидок м'яча від грудей в кола, намальовані на підлозі на різному відстані (1-3-5 метрів)	10-15 раз	Руку випрямляють до кінця, слідкуючи за осанкою, виконуючи вправу однією або обома руками.	Поліпшення навичок диференціації силових параметрів і розвиток швидкісно-силових якостей.

<p>4. В.п. - упор сидячи ззаду, баскетбольний м'яч стиснутий ступнями, м'яч лежить на підлозі.</p> <p>1 - перенесення м'яча зправа наліво, ноги тримати під кутом 45°.</p>	<p>10-12 раз 3 серії</p>	<p>Не згинати коліна, слідкувати за кутом переносу.</p>	<p>Поліпшення навичок диференціації і розвиток силових якостей.</p>
<p>II блок</p>			
<p>1. В.п. - основна стійка боком до гімнастичної лавки.</p> <p>1 - стрибки через лавку з переміщенням вперед. Повертатися до В.п. кроком назад.</p>	<p>30 с 2 серії</p>	<p>Виконувати стрибки м'яко, приземлюючись на носки</p>	<p>Поліпшення навичок диференціації та покращення функції рівноваги.</p>
<p>2. В.п. - основна стійка боком до гімнастичної лавки.</p> <p>1 - стрибки через лавку з переміщенням вперед. Повертатися до В.п. кроком назад.</p>	<p>40 с 2-4 серії</p>	<p>Тримати спину прямо і виконувати вправу без зорового контролю.</p>	<p>Поліпшення навичок диференціації, покращення функції рівноваги та розвиток пружності.</p>
<p>3. В.п. - основна стійка боком до гімнастичної лавки.</p> <p>1 - стрибки через лавку з переміщенням вперед. Повертатися до В.п. кроком назад.</p>	<p>10-12 раз</p>	<p>Слідкувати за точністю приземлення</p>	<p>Поліпшення навичок диференціації та зміцнення м'язово-зв'язкового апарату.</p>

<p>4. В.п. - стоячи боком до лавки, ліва нога на ній, руки на поясі. 1 - стрибки через лавку зі зміною ніг. Записувати максимальну кількість за 30 секунд.</p>	3 серії	Слідкувати за осанкою і виконувати стрибок вгору.	Поліпшення навичок диференціації та розвиток силових якостей ніг.
<p>5. В.п. - основна стійка, руки вгору. 1 - підстрибування вгору, з почерговим доторканням руками баскетбольної сітки.</p>	8-10 раз 2-3 серії	Виконувати стрибки максимально вгору.	Покращення навичок диференціації та розвиток силових якостей ніг.
<b>III блок</b>			
<p>1. Біг на короткі дистанції 20, 40, 60 метрів. 1 - В.п. спиною до старту. 2 - В.п. лівим боком. 3 - В.п. у опорі, сидячи спиною до старту.</p>	2-3 рази	Намагатись як можна швидше вибратися з лінії старту і повертатися до початкової позиції кроком.	Поліпшення навичок диференціації просторових параметрів і розвиток швидкісних якостей.
<p>2. Біг перехресним кроком з одночасним згинанням рук у ліктьових суглобах.</p>	10-15 метрів 3-5 повторень	Біг середнім темпом і повертатися на лінію старту кроком.	Поліпшення навичок диференціації і розвиток швидкісно-силових якостей.
<p>3. В.п. - основна стійка, нога зігнута в коліні, коліно підтягнуто до грудей. 1 - стрибок на одній нозі, з підтягуванням опорної нозі до грудей. Те ж саме з іншою ногою.</p>	10-15 раз	Максимально підтягувати ногу до грудей.	Поліпшення навичок диференціації та розвиток швидкісно-силових якостей.

<p>4. В.п. - основна стійка. 1 - стрибок на двох ногах вгору, з обертом на 180° і 360°.</p>	<p>10-12 раз</p>	<p>Слідкувати за чіткістю приземлення та дотримуватися кутів при виконанні.</p>	<p>Поліпшення навичок диференціації просторових параметрів та розвиток швидко-силових якостей.</p>
<p>IV блок</p>			
<p>1. В.п. - основна стійка, стоячи, руки вперед, кисті в "замок". 1 - стиснути кисті (з максимальним зусиллям, на половину сили, на четверть сили).</p>	<p>2-4 хвилини</p>	<p>Орієнтуватися на м'язові зусилля осіб, які займаються, і враховувати це під час виконання вправи.</p>	<p>Розвиток навичок диференціації м'язових зусиль та зміцнення м'язово-зв'язкового апарату кистей.</p>
<p>2. В.п. - основна стійка, м'яч в руках. 1 - кидок м'яча вгору (не менше 2 метрів) однією рукою, ловля іншою рукою. Також, кидок м'яча за спину однією рукою, ловля іншою.</p>	<p>10-15 раз</p>	<p>Не допускати падіння м'яча на підлогу та не стискувати м'яч до тіла.</p>	<p>Розвиток навичок диференціації м'язових зусиль і точності рухів, а також розвиток сили верхнього плечового поясу.</p>
<p>3. В.п. - основна стійка, м'яч в руках. 1 - кидок набивного м'яча на різну вказану відстань (2, 3, 4, 5 метрів). Вправу виконувати в парах, один виконує кидок, інший подає м'яч.</p>	<p>2-4 хвилини</p>	<p>Слідкувати за тим, щоб м'яч потрапив в місце розмітки.</p>	<p>Розвиток навичок диференціації м'язових зусиль та точності рухів, а також зміцнення сили верхнього плечового поясу.</p>

4. В.п. - основна стійка. 1 - подвійні стрибки через скакалку.	20-30 стрибків	Виконувати вправу зі згорнутими ногами.	Розвиток пружності, сили м'язів нижніх кінцівок та точності рухів.
<i>Блоки вправ для розвитку здатності до орієнтації в просторі</i>			
І блок			
Бігові вправи: а) з підніманням стегна вгору. б) з відкиданням гомілки назад. в) приставними кроками праворуч і ліворуч.	10-15 метрів 2-4 серії	Біг у середньому темпі з поверненням до стартової лінії швидким ходом	Розвиток навичок орієнтації в просторі та розвиток швидкісних якостей
Стрибки: а) з ноги на ногу через лінію бігової доріжки. б) відштовхування з низького присідання вбік. в) В.п. - основна стійка. 1 - стрибок вгору, розведення ніг вбік.	10-12 раз	Підскоки максимально вгору.	Розвиток навичок орієнтації в просторі, підвищення пружності та зміцнення м'язово-зв'язкового апарату ніг.
3. Вправа для дихання. В.п. - основна стійка: 1 - руки вгору - вдих. 2 - нахил вперед, руки вниз, видих.	15-30 с	Вдих через ніс, видих через рот.	Відновлення дихання.

<p>4. ЗРВ. В.п. - о.с. 1 - ліва нога в бік на носок, права рука за голову, ліва рука в бік. 2 - п.п. 3 - те ж саме в інший бік.</p>	8-12 раз	<p>Вправу виконувати з нарощуванням темпу до швидкого.</p>	<p>Розвиток навичок орієнтації в просторі.</p>
<p>5. В.п. - о.с, руки вгору. 1 - кругові рухи правою рукою - вперед, лівою - назад на 4 рахунки, те ж саме в іншому напрямку.</p>	8-12 раз	<p>Слідкувати за виконанням повного круга обертання.</p>	<p>Розвиток навичок орієнтації в просторі та зміцнення м'язово-зв'язкового апарату</p>
<p>II блок</p>			
<p>1. Виконання передач баскетбольного м'яча в парах, однією рукою на чверть, половину та всю площадку.</p>	<p>4-6 раз 3 серії</p>	<p>Виконувати передачі від грудей через голову.</p>	<p>Розвиток навичок орієнтації в просторі та зміцнення сили верхнього плечового поясу.</p>
<p>2. Вправа виконується в колонах, у кожного є м'яч. Займаючись, виконує ведення м'яча з подоланням перешкод (4 опори, лавка на відстані 2 м) правою та лівою рукою по черзі, потім повертається до лінії старту кроком.</p>	<p>20 метрів 4-6 раз</p>	<p>Виконувати обводу стійок без зниження швидкості, слідкуючи за висотою відскоку м'яча.</p>	<p>Розвиток навичок орієнтації в просторі.</p>

3. Вправа виконується в парах. Передачі м'яча однією рукою одне одному. Один робить передачу зверху, інший - із відскоком від підлоги. Після виконання завдання - зміна в парах.	20-40 передач 3-5 метрів	Слідкувати за точністю приймання м'яча	Розвиток здатності до орієнтації в просторі, розвиток сили верхнього плечового поясу
4. Завдання виконується в колонах. Займаючись виконує ведення двома м'ячами від лінії старту до лінії фінішу, одночасно робить удар, потім повертається назад до колони по черзі. Вправу виконується кроком, бігом або комбінованим бігом.	20 метрів 4-6 раз	Контролювати висоту відскоку м'яча, Слідкувати за точністю передачі м'ячів у колонні	Розвиток здатності до орієнтації в просторі, зміцнення м'язово-зв'язкового апарату плечових суглобів
<b>III блок</b>			
1. Вправу виконувати в парах. Намалювати мелом кола на підлозі, пронумерувати їх. Виконувати кидок м'яча в центр кола під номерами, які вказує викладач. Один виконує завдання, інший подає м'яч.	1-2 хвилини, зміна в парах	Слідкувати за командою викладача	Розвиток здатності до орієнтації в просторі, розвиток сили верхнього плечового поясу
2. Завдання виконується в колонах, у кожної колони є м'яч. Один з гравців виконує кидок в кільце під кутом 45° до себе з відстані 2 метри, після відскоку м'яча, передає його наступному.	2-4 хвилини	Кидки виконувати однією, двома руками від грудей	Розвиток здатності до орієнтації в просторі, розвиток сили верхнього плечового поясу

3. Ведення м'яча в русі однією рукою в присіданні і напівприсіданні. На місце старту повертатися кроком, підкидаючи м'яч перед собою вгору.	10-15 метрів 4-6 раз	Вправу виконувати без зорового контролю	Розвиток здатності до орієнтації в просторі, розвиток м'язово-зв'язкового апарату кисті
4. Вправу виконувати в парах по черзі. Кидок м'яча з штрафної лінії з закритими очима. Кожен підбирає свій м'яч і передає партнерові.	10-12 раз	Вправу виконувати суворо за заданням	Розвиток здатності до орієнтації в просторі, розвиток м'язово-зв'язкового апарату кисті
IV блок			
1. Вправа виконується стоячи на правій нозі, ліва зігнута, стопа прижата до коліна, руки на поясі, фіксувати положення протягом 5 секунд. а) Поворот на нозі на 180° за годинниковою стрілкою - фіксувати положення протягом 5 секунд. б) Поворот на нозі на 180° проти годинникової стрілки - фіксувати положення протягом 5 секунд. Теж саме виконується іншою ногою з закритими очима - 3-5 хвилин.	3-5 хвилин	Спина пряма, Дихання вільне	Вміння орієнтуватися в просторі, розвиток відчуття рівноваги

2. Вправа виконується в трійках. Двоє обертають довгий (4 метри) скакалку, третій виконує стрибки через скакалку з веденням м'яча однією рукою. Зміна учасників відбувається по колу - 10-20 стрибків.	10-20 стрибків	Змінювати темп виконання завдання	Розвиток здатності до орієнтації в просторі, розвиток пружності, розвиток м'язово-зв'язкового апарату кисті
3. Ведення двома м'ячами в русі, в напівприсіданні та повному присіданні - 10-15 метрів, 2-4 серії.	10-15 метрів 2-4 серії	Вправу намагатися виконувати без зорового контролю	Розвиток здатності до орієнтації в просторі
4. праву виконується в колонах, розташованих одна напроти одної, по 2 людини в кожній. Передачі м'яча партнерові напроти, з подіями за спиною останнього в протилежній колонні. Відстань між колонами 3-5 метрів.	2-4 хвилини	Виконувати завдання однією або двома руками	Розвиток здатності до орієнтації в просторі, розвиток швидкісно-силових якостей
5. Вправа для дихання. В.п. - о.с. а) Руки вгору з м'ячем - вдих. б) Руки вниз, доторкнутися м'ячем до підлоги - видих.	1-2 хвилини	Слідкувати за позою, виконувати вправу до повного відновлення	Тренування серцево-судинної і дихальної системи
V блок			
1. Намалювати коло діаметром 50 см. В.п. - о.с. Стрибки з обертанням вправо (вліво) на 180° і приземленням в межах кола. Теж саме, але В.п. - стоячи на гімнастичній лавці.	5-6 раз 2-3 серії	Старатися приземлятися в центр круга, м'яко відскакувати на носках	Вміння орієнтуватися в просторі, розвиток відчуття рівноваги

<p>2. Розставити дві гімнастичні лавки паралельно одна одній на відстані 30 см. В.п. - стоячи на краю лавки, руки на поясі. 1 - крок лівою ногою на іншу лавку, 2 - приставити ногу, 3 - крок правою ногою на іншу лавку, 4 - приставити ногу.</p>	<p>1-2 хвилини</p>	<p>Виконувати у повільному темпі</p>	<p>Вміння орієнтуватися в просторі, розвиток відчуття рівноваги</p>
<p>3. Ходьба з високим підніманням ніг, виконуючи два поштовхи під ногою. Далі ходьба з поштовхами перед собою і за спиною. Ходьба з руками вперед і хрестоподібними рухами руками ("ножиці").</p>	<p>1-2 хвилини</p>	<p>Спина пряма, поступово збільшувати темп руху, на сигнал поворот на 180 градусів</p>	<p>Розвиток вміння орієнтуватися в просторі, розвиток швидкості реакції</p>
<p>4. Естафета (на довжину баскетбольного майданчика). 1-ий етап: Ведення м'яча з обігом 4 кеглів, розташованих на відстані 3 метри одна від одної. 2-ий етап: Ведення м'яча з виконанням передачі м'яча в стіну. 3-ий етап: Пересування назад, стоячи спиною вперед, в оборонній позиції баскетболіста (м'яч у руках). Повертатися до лінії старту бігом, тримаючи м'яч в руках.</p>	<p>5-7 хвилин</p>	<p>Етап виконує уся команда, визначається переможець</p>	<p>Розвиток здатності до орієнтації в просторі, розвиток швидко-силових якостей</p>
<p>V блок</p>			

<p>1. Намалювати коло діаметром 50 см. В.п. - о.с. Стрибки з обертанням вправо (вліво) на 180° і приземленням в межах кола. Теж саме, але В.п. - стоячи на гімнастичній</p>	<p>5-6 раз 2-3 серії</p>	<p>Старатися приземлятися в центр круга, м'яко відскакувати на носках</p>	<p>Вміння орієнтуватися в просторі, розвиток відчуття рівноваги</p>
<p>2. Розставити дві гімнастичні лавки паралельно одна одній на відстані 30 см. В.п. - стоячи на краю лавки, руки на поясі. 1 - крок лівою ногою на іншу лавку, 2 - приставити ногу, 3 - крок правою ногою на іншу лавку, 4 - приставити ногу.</p>	<p>1-2 хвилини</p>	<p>Виконувати у повільному темпі</p>	<p>Вміння орієнтуватися в просторі, розвиток відчуття рівноваги</p>
<p>3. Ходьба з високим підніманням ніг, виконуючи два поштовхи під ногою. Далі ходьба з поштовхами перед собою і за спиною. Ходьба з руками вперед і хрестоподібними рухами</p>	<p>1-2 хвилини</p>	<p>Спина пряма, поступово збільшувати темп руху, на сигнал поворот на 180 градусів</p>	<p>Розвиток вміння орієнтуватися в просторі, розвиток швидкості реакції</p>

<p>4. Естафета (на довжину баскетбольного майданчика).</p> <p>1-ий етап: Ведення м'яча з обігом 4 кеглів, розташованих на відстані 3 метри одна від одної.</p> <p>2-ий етап: Ведення м'яча з виконанням передачі м'яча в стіну.</p> <p>3-ий етап: Пересування назад, стоячи спиною вперед, в оборонній позиції баскетболіста (м'яч у руках).</p> <p>Повертатися до лінії старту бігом, тримаючи</p>	5-7 хвилин	Етап виконує уся команда, визначається переможець	Розвиток здатності до орієнтації в просторі, розвиток швидкісно-силових якостей
<i>Блоки вправ для розвитку здібності до збереження рівноваги</i>			
І блок			
<p>1. В.п. - стійка на лівій нозі, права зігнута вперед, п'ятка прилягає до коліна опорної ноги, руки вперед - 15 секунд; теж саме, але руки в боки - 15 секунд.</p> <p>Повторити все, змінивши</p>	3-4 рази	Виконувати вправу спочатку з відкритими, а потім з закритими очима	Розвиток відчуття рівноваги
<p>2. В.п. - о.с.</p> <p>1 - права нога назад-вгору, руки в боки.</p> <p>2-3-4-5-6 - утримання позиції;</p> <p>те саме на іншій нозі.</p>	4-5 раз	Старатися не згинати ноги в колінних суглобах і дивитися вперед під час виконання	Розвиток відчуття статичної рівноваги

<p>3. В.п. - стійка на одному коліні. 1 - нахил назад, обертання тулуба вліво з доторканням руками підшви стопи, що стоїть на коліні. 2 - П.п.</p>	8-10 раз	Виконувати у повільному темпі	Поліпшення здатності зберігати рівновагу.
<p>4. В.п. - стоячи на лівій нозі, зігнута права нога відведена назад і охопити носок правою рукою. Ліва рука в бік, вперед, вгору (положення фіксується протягом п'яти секунд). Те саме на правій нозі.</p>	3-4 рази	Опорна нога повинна бути прямою, не нахилитися вперед	Поліпшення здатності зберігати статичну рівновагу.
II блок			
<p>1. Ходьба на носках, переміщуючись вздовж бокових ліній баскетбольного майданчика (25-30 метрів).</p>	1-2 хвилини	Слідкувати за поставою і виконувати завдання з закритими очима	Поліпшення здатності зберігати статичну рівновагу
<p>2. Подвійні стрибки через скакалку.</p>	15-20 раз 2-3 серії	Ноги повинні бути прямими, приземлитися і м'яко відскочити на носках	Поліпшення здатності зберігати статичну рівновагу та розвиток
<p>3. Біг по гімнастичній лавці з переступанням набивних м'ячів (відстань між м'ячами 1 метр), повертатися до початку гімнастичної лавки</p>	2-4 хвилини	Змінювати швидкісний режим виконання вправи	Поліпшення здатності зберігати статичну рівновагу

4. Вправа в трійках. Двоє обертають "довгу" скакалку (4 метри), третій виконує стрибки з обертанням на 180°. Зміна у трійці по колу. Стрибки через "довгу" скакалку з обертанням на 180°.	2-4 хвилини	Виконувати вправу у трійці	Поліпшення здатності зберігати статичну рівновагу
<i>Блоки вправ для поліпшення здібності до реакції</i>			
І блок			
1. Вправи виконуються у двох колонах. Бігові вправи зі зміною стартового положення. а) спиною вперед, стоячи в кінці колони; б) за звуковим сигналом (свисток) за номерами в парах; в) В.п. – сидячи спиною до старту.	10-15 метрів 2-4 серії	Біг виконувати у максимальному темпі	Розвиток здатності до перемикання рухових дій, розвиток швидкісних якостей, покращення швидкості реакції.
2. В.п. - о.с. Виконання бігу на місці за сигналом вчителя: а) біг максимальною швидкістю; б) біг повільним темпом.	1-2 хвилини	Уважно слухати команди викладача	Розвиток здатності до перемикання рухових дій, розвиток швидкісних якостей, покращення
3. В.п. - сидячи а) лежачи. б) В.п.	30-40 с 2-3 серії відпочинок 30 с	Під час стрибків старатися приземлитися м'яко, пружинячи на носках	Розвиток координації рухів, швидкості реакції та зміцнення зв'язково- м'язового

4. В.п. - права нога назад на носок, ліва рука вгору. Теж саме із іншої ноги.	10с 3 рази	Руки мають тягнутися максимально вгору, а нога відставати максимально назад.	Розвиток еластичності зв'язково- м'язового апарату.
II блок			
1. Біг по колу з подоланням перешкод: а) стрибок у довжину через "канаву" (2 метри); б) стрибок через бар'єр; в) проходження обруча, г) переверт вперед на траві.	2-4 круга 1 -2 серії	Вправу виконують командами від 2 до 4 осіб, визначається переможець	Розвиває здатність перемикає рухові дії, розвиває швидкісні якості, реакцію та увагу.
2. Вправа в трійках. Гравці А і В по чергово передають м'яч партнеру Б. Гравець Б швидко повертає м'яч. Передача м'яча відбувається на високій швидкості протягом визначеного часу	2-3 серії по 1 хвилині	Завдання - виконати якнайбільше передач за відведений час	Розвиток навичок перемикання рухів, покращення швидкості реакції і
3. Вправа в парах. В.п. - стоячи обличчям один до одного на відстані 3-4 метри; у кожного в руках м'яч. По сигналу обидва підкидають м'яч вгору на визначену висоту і швидко міняються місцями, щоб встигнути схопити падаючий м'яч партнера.;	3-5 хвилин	Поступово збільшується відстань між партнерами або зменшується висота, на яку підкидають м'яч.	Розвиток навичок перемикання рухів, покращення швидкості реакції і зосередженості.

<p>4. Біг на короткі дистанції (10-15 метрів) з різних стартових позицій: Старт з різних в.п. і переміщення різними способами за сигналом свистка або зорових сигналів. Варіанти в.п.:</p> <p>а) стоячи обличчям в напрямку руху;  б) стоячи спиною;  в) правий бік;  г) лівий бік;  д) сидячи на підлозі;  е) стоячи на колінах;  ж) сидячи з перехрещеними ногами;  з) лежачи на спині;  и) лежачи на животі.  Дистанція: 15-20 метрів.</p>	<p>1-2 рази з кожного початкового положення.</p>	<p>Одночасно стартують 7-10 чоловік</p>	<p>Розвиток навичок перемикання рухів, покращення швидкості реакції і зосередженості.</p>
<p>III блок</p>			
<p>1. Біг по колу зі зміною швидкості руху за звуковим сигналом:</p> <p>а) один свисток - середній темп;  б) два свистка - прискорення.</p>	<p>2-4". хвилини</p>	<p>Слідкувати за командами викладача</p>	<p>Розвиток навичок перемикання рухів, покращення швидкості</p>
<p>2. Підкидання баскетбольного м'яча однією рукою з різних стартових положень:</p> <p>а) в.п. - присідання;  б) стрибок вгору;  в) обертання тулуба на</p>	<p>4-6 хвилин</p>	<p>Слідкувати, щоб м'яч не падав на підлогу, чітко фіксувати м'яч під час ловлі.</p>	<p>Розвиток навичок перемикання рухів, покращення швидкості реакції і</p>

3. Гра "Навпаки". Необхідно виконувати завдання "робити навпаки", наприклад, за командою "нахил вперед" виконати нахил назад.	2-4 хвилини	Визначати найкращого, який виконав всі завдання найбільш правильно	Розвиток навичок перемикання рухів, покращення швидкості реакції і
4. Завдання з баскетбольними м'ячами на точність. Попастись м'ячем в ціль, розташовану на стіні, з відстані 5 метрів (при висоті розташування цілі на стіні 2 метри від підлоги) 5-10-15 разів за максимально короткий час.	2-4 хвилини	Ловити м'яч обома руками та старатися, щоб він не впав на підлогу	Розвиток навичок перемикання рухів, розвитку м'язово-зв'язкового апарату кисті, уваги, швидкості реакції та силових якостей.
IV блок Кругове тренування			
1. Стрибки через скакалку на обох ногах.			
2. Підкидання послідовно двох тенісних м'ячів з присіданням.			
3. Переступання через гімнастичну палицю: 5 вперед, 5 назад.			
4. В.п. - лежачи на підлозі на животі, руки вперед, м'яч в руках: 1 - вигнутися, підкинути волейбольний м'яч вгору; 2 - В.п.	2-4 круга, час роботи на кожній станції 30-60 с, Загальний	Слідкувати за точністю виконання кожного завдання	Розвиток уваги, швидкості реакції, навичок перемикання рухів,

5, Стоячи біля стіни на відстані 1 метра, відштовхування від стіни зі зміною відстані між руками (30, 50, 80 см).			
6. Виконання ведення двома м'ячами: а) стоячи на місці; б) бігом; в) переміщуючись в оборонній позиції. Виконання ведення двома м'ячами: г) стоячи на місці; д) рухаючись; е) переміщуючись в оборонній позиції.			
<i>Комплексні блоки</i>			
І			
1. В.п. - стоячи на правій нозі, ліва зігнута, ступня прилягає до коліна, руки на поясі - зафіксувати цю позицію протягом 5 секунд. а) Обертання на носку на 180 градусів за годинниковою стрілкою - зафіксувати цю позицію протягом 5 секунд; б) Обертання на носку на 180 градусів проти годинникової стрілки - зафіксувати цю позицію протягом 5 секунд.	3-5 хвилин	Спина пряма, Дихання вільне	Поліпшення координації рухів, розвитку відчуття рівноваги та здатності орієнтуватис я в просторі

2. В.п. - опором сидячи ззаду, на полу справа і зліва малюються два кола мелом, м'яч лежить в одному з колів.	30-40 с 3-5 серій	Переможцем стає той, хто перекинув м'яч в обидві сторони більше разів	Вдосконалення здатності до диференціації рухових дій, зміцнення м'язів тулуба та кінцівок.
3. Підскок вгору і доторкнутися рукою (правою, лівою), а також головою підвішеного предмета (м'яча і т. д.) після розбігу на відстані 2-3 метрів.	3-4 хвилини	Намагатись торкнутися предмета з першої спроби	Поліпшення кінестетичної здатності, розвиток швидкісно-силових якостей
І			
1. В.п. - опір сидячи. 1 - опір лежачи; 2 – В.п..	2-4 рази з інтервалом відпочинку 1 хвилини	Пригати м'яко, використовуючи пружинний рух на носках	Розвиток координації рухів, швидкості реакції, зміцнення зв'язково-м'язового апарату ніг.
2. Ходьба по перевернутій гімнастичній лавці на носках з метанням м'яча над собою обома руками. По завершенню лавки повертаємось спортивним ходом.	4-6 повторень	Зоровий контроль виконувати тільки над м'ячом	Розвиток здатності до збереження рівноваги, швидкості реакції, здатності до переключення рухових дій.

<p>3. Біг по гімнастичній лавці з веденням одночасно двох м'ячів. По завершенню лавки повертаємось швидким кроком.</p>	<p>4-6 повторень</p>	<p>Збільшувати темп бігу, Слідкувати за відскоком м'яча</p>	<p>Розвиток здатності до збереження рівноваги, швидкості реакції, здатності до переключення рухових дій.</p>
<p>4. Передача м'яча у стіну з відстані 3-5 метрів. 1 - передача обома руками від грудей; 2 - передача м'яча з відскоком від підлоги; 3 - передача м'яча, стоячи біля стіни лівим боком; 4 - передача м'яча, стоячи біля стіни правим боком.</p>	<p>4-6 хвилин</p>	<p>Завдання виконувати як однією, так і двома руками</p>	<p>Розвиток швидкості і реакції, розвиток сили пальців кисті</p>
<p>5. Підскоки вгору з обертом тулуба на 360°, 180°, і дотик руками баскетбольної сітки.</p>	<p>10-12 раз</p>	<p>Стрибок виконувати максимально вгору, приземлюватися м'яко</p>	<p>Розвиток швидкості реакції, орієнтації в просторі та силових якостей</p>
<p>4. В.п. - стоячи на місці під рукавом інструктора: а) в максимальному темпі; б) в повільному темпі.</p>	<p>2-4 хвилини</p>	<p>Уважно слухати команди викладача</p>	<p>Вдосконалення здатності до переключення рухових дій, розвиток швидкості реакції</p>

<i>Блоки вправ на релаксацію</i>			
I блок			
1. Підняти прямі руки вгору, напружити їх і вільно опустити, опустивши вниз.	2-3 рази	Виконувати спочатку однією рукою, потім іншою, а потім обома разом.	Розслаблення м'язів рук, заспокійливий вплив на організм.
2. В.п. - сидячи, підняти ноги вперед, не згинаючи в колінах, опустити їх, а потім розслабити.	3-4 рази	Виконувати спочатку однією рукою, потім іншою, а потім обома разом.	Розслаблення м'язів ніг.
3. В.п. - лежачи. Руки витягнуті і сильно натискати вниз, а потім розслабити м'язи рук.	4-5 раз	Виконувати спочатку однією рукою, потім іншою, а потім обома разом.	Розслаблення м'язів рук, заспокійливий вплив на організм.
4. В.п. - лежачи на спині, ноги згинуті, лікті на підлозі. 1-3 - вигнутися в грудному відділі хребта. 4	3-4 рази	На рахунок 1-3 затримати дихання.	Розслаблення м'язів тулуба
II блок			
1. В.п. - стоячи, розвести плечі і прогнутися. На 1-3 - напружити м'язи, 4 - розслабитися.	4-5 раз	Під час напруження - вдих, під час розслаблення - видих	Розслаблення м'язів верхньої плечової області
2. В.п. - лежачи на спині, руки вздовж тіла. Підняти праву ногу вгору і захопити її руками. На 1-3 плавно притягнути ногу до тіла, на 4 - вихідна позиція.	3-4 рази	Також іншою ногою.	Розслаблення м'язів ніг.

3. В.п. - опір лежачи на зігнутих руках. На 1-4 - повільно випрямляючи руки, спочатку підняти голову, потім груди - прогнутися. 5-8 - вихідна позиція.	4-5 раз	Максимальне вигинання, не відділяючи таз від підлоги	Розслаблення м'язів тулуба
4. В.п. - сидячи, долоні на затылку. 1-4 - кругові рухи головою вправо. 5-8 - те саме вліво.	4-6 раз	Руками надавати невеликий опір	Заспокійливий вплив на організм
III блок			
1. В.п. - опір стоячи. 1-4 - руки вперед - напружити, 5-8 - вільно опустити вниз, розслабити.	3-4 рази	Виконувати однією рукою, потім іншою, а потім обома разом	Розслаблення м'язів рук
2. В.п. - сісти на п'ятках, ухопитися руками за п'ятки. 1-4 - піднятися на коліна, прогинаючи хребет як можна більше. 5-8 - вихідна позиція..	4-5 раз	Триматись руками за п'ятки, 1-4 вдихи, 5-8 видихи.	Розслаблення м'язів спини
3. В.п. - лежачи. 1-2 - підняти тулуб, повернути голову вправо - напружити м'язи. 3-4 - вихідна позиція.	3-4 рази	Повороти голови чередувати вправо і вліво.	Розслаблення м'язів тулуба
4. В.п. - стоячи, долоні на потилицю. 1-3 - вдих, відвести лікті назад, з'єднати лопатки, прогнутися. 4- і.п. - видих.	4-5 раз	На рахунок 1-3 затримати дихання.	Покращення функції дихання, розслаблення верхньої плечової області

## ДОДАТОК Ж

## Оцінювання психічного стану за методикою Г. А. Айзенка

П. І., курс, група, факультет \_\_\_\_\_

№ п/п	Питання анкети	2	1	0
1.	Часто я невпевнений у своїх силах			
2.	Нерідко мені здається безвихідним становище з якого потрібно було б знайти вихід			
3.	Я часто залишаю за собою останнє слово			
4.	Мені важко змінювати свої звички			
5.	Я часто червонію через дрібниці			
6.	Неприємності мене сильно дратують, і я впадаю у відчай			
7.	Іноді в розмові я перебиваю співбесідника			
8.	З труднощами перекидаються з однієї справи на іншу			
9.	Я часто прокидаюся у ночі			
10.	За серйозних неприємностей я звичайно звинувачую тільки себе			
11.	Мене легко розгнівати			
12.	Я дуже обережна стосовно перемін у своєму житті			
13.	Я легко впадаю у смуток			
14.	Нешастя і невдачі нічому мене не вчать.			
15.	Мені доводиться часто робити зауваження іншим			
16.	У суперечці мене важко переконати			
17.	Мене хвилюють навіть уявні неприємності			
18.	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її даремною			
19.	Я бажаю бути авторитетом для оточуючих			
20.	Нерідко у мене не виходять з голови думки, від яких потрібно звільнитися			
21.	Мене лякають перешкоди, з якими доводиться зустрічатися в житті			
22.	Нерідко я почуваю себе беззахисним			
23.	У будь-якій справі я не задовольняюся малим, я намагаюся досягнути максимального успіху			
24.	Я легко зближуюся з людьми			
25.	Я часто аналізую свої недоліки			
26.	Інколи я буваю в стані неспокою і відчаю			
27.	Мені важко стримувати себе, коли я сердита			
28.	Я сильно переживаю, якщо в моєму житті щось змінюється			

29.	Мене легко переконати			
30.	Я відчуваю розгубленість, коли в мене виникають труднощі			
31.	Віддаю перевагу керівництву, а не підкоряюсь			
32.	Нерідко я проявляю впевненість			
33.	Мене хвилює стан мого здоров'я.			
34.	У важкі хвилини я іноді веду себе по – дитячому			
35.	У мене різка, грубувата жестикуляція			
36.	Я неохоче йду на ризик			
37.	Я важко переношу час очікування			
38.	Я думаю, що ніколи не зможу виправити свої недоліки			
39.	Я мстивий			
40.	Мене нервують навіть незначні порушення моїх планів			

Експериментатор \_\_\_\_\_ Сергій ЧЕРНОВСЬКИЙ

Дата обстеження \_\_\_\_\_



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
 КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
 ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ  
 ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
 «ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ МИСТЕЦТВ ТА ДИЗАЙНУ  
 КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
 ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ»

м. Київ, вул. Білоруська, 22, 04050, тел./факс: 483-72-55, тел. 483-72-55  
 E-mail: koledgknutd@ukr.net, Web: http://www.fkmd.knutd.edu.ua Код ЄДРПОУ 33236383

14.01.2023р. № 92/01-51

Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Результати дисертаційного дослідження, проведеного Черновським Сергієм Михайловичем в дисертаційній роботі на тему: «Формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання» впроваджені в освітній процес фахового коледжу мистецтв та дизайну КНУТД при викладанні дисципліни «Фізична культура».

Розроблено програму тестування рівня розвитку професійно значущих координаційних здібностей, що включає нормативні критерії оцінки фізичної підготовки у майбутніх дизайнерів. Від впровадження розробки отримано позитивний ефект, який виявився у підвищенні рівня розвитку професійно значущих координаційних здібностей у майбутніх фахівців дизайнерів.

У студенток фахового коледжу мистецтв та дизайну КНУТД за спеціальностями 021 Аудіовізуальне мистецтво та виробництво (художнє фотографування, анімаційна графіка) та 022 Дизайн (графічний дизайн, дизайн інтер'єру, перукарське мистецтво та декоративна косметика) приріст показників у тестах, що оцінюють здатність до збереження рівноваги та орієнтації у просторі становив у середньому 18%, у тестах, що оцінюють здатність до диференціювання просторових параметрів руху – 75%. У тестах із фізичної підготовки приріст показників у середньому становив 9%. За тестами, які оцінюють рівень професійних якостей, приріст становив у середньому 9%.

Директор ВСП «ФКМД КНУТД»  
 к. е. н., професор



*Любов Хмелевська*

Любов ХМЕЛЕВСЬКА



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**КИЇВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ПРИКЛАДНИХ НАУК**

*вул. Джосона Маккейна, 29, м. Київ, 01042, +38 044 529 1423, +38 044 529 1309*

*E-mail: kdtlp@ukr.net, код ЄДРПОУ 00301931*

17.07.2023 № 352

Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Результати дисертаційного дослідження, проведеного Черновським Сергієм Михайловичем в дисертаційній роботі на тему: «Формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання» впроваджені у в освітній процес Київського фахового коледжу прикладних наук при викладанні дисципліни «Фізична культура». Програма передбачає оптимізацію і поліпшення рівня розвитку професійно значущих фізичних якостей і функціонального стану систем організму, які необхідні для успішної роботи майбутньому дизайнерові.

Розроблено методичні рекомендації «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-дизайнерів» до практичних занять для студентів спеціальності 022 «Дизайн» з дисципліни «Фізичне виховання».

Від впровадження методичних рекомендацій отримано позитивний ефект, який виявився у підвищення рівня розвитку професійно значущих координаційних здібностей у майбутніх фахівців дизайнерів.

Директорка КФКПН  
докторка технічних наук



Ганна ЩУЦЬКА



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ТЕХНОЛОГІЙ ТА ДИЗАЙНУ**

вул. Мала Шияновська, 2, м. Київ, 01011, тел./факс: 280-05-12, тел. 256-84-23  
E-mail: knutd@knutd.edu.ua Web: http://www.knutd.edu.ua Код ЄДРПОУ 02070890

03.08.2023 № 05-85/1379

На № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Результати дисертаційного дослідження, проведеного Черновським Сергієм Михайловичем в дисертаційній роботі на тему: «Формування спеціальних умінь та навичок майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання» впроваджені у Київському національному університеті технологій та дизайну в освітній процес кафедри фізичного виховання та здоров'я при викладанні дисципліни «Фізичне виховання», а саме: розроблено програму тестування рівня розвитку професійно значущих координаційних здібностей, що включає нормативні критерії оцінки фізичної підготовки у майбутніх дизайнерів. Розроблено методику вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей студентів-дизайнерів, опанування даної методики дозволяє цілеспрямовано та ефективно внести педагогічну корекцію у навчальний процес з фізичного виховання спеціальності 022 Дизайн.

Завідувачка кафедри  
фізичного виховання та здоров'я  
к.м.н., доцент

Лілія ТОМИЧ

Проректор з наукової та інноваційної  
діяльності Київського національного  
університету технологій та дизайну,  
д.е.н., професор



Людмила ГАНУЩАК-ЄФІМЕНКО