

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Кваліфікаційна робота

магістра

на тему **Оптимізація процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в
умовах закладу вищої освіти**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0110
спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки
освітньої програми Педагогіка вищої школи
М. М. Мартянов

Керівник доцент кафедри педагогіки та
психології освітньої діяльності,
к.пед.н., доцент Голованова Т. П.

Рецензент професор кафедри педагогіки та
психології освітньої діяльності,
д.пед.н., професор Гура О. І.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра педагогіки та психології освітньої діяльності

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 011 Освітні, педагогічні науки

Освітня програма Педагогіка вищої школи

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

д.пед.н., проф. О.І. Іваницький

« ____ » _____ 2021 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

_____ Мартьянову Михайлу Михайловичу

1. Тема роботи Оптимізація процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти

керівник роботи Голованова Тетяна Петрівна, к.пед.н.

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1136-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) визначити та проаналізувати теоретичні засади процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи; оцінити рівень фізичної підготовки і соматичного здоров'я майбутніх тренерів в умовах вищої школи; розробити оптимальні режими тренувальних навантажень для майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти; впровадити методику оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти; експериментально перевірити ефективність методики оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
9 таблиць, 10 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Голованова Т.П., доцент		
Розділ 1	Голованова Т.П., доцент		
Розділ 2	Голованова Т.П., доцент		
Висновки	Голованова Т.П., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Аналіз літератури	січень-лютий 2021 р.	Виконано
2	Підготовка вступу	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	серпень-вересень 2021 р.	Виконано
5	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
6	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Захист	грудень 2021 р.	

Студент _____ М. М. Мартянов

Керівник роботи _____ Т. П. Голованова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ І.В. Козич

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 87 сторінок, 9 таблиць, 10 рисунків, 88 джерел.

Мета дослідження – розробити, впровадити та перевірити ефективність методики оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти.

Об'єкт дослідження – процес фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти.

Предмет дослідження – методи оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; медико-біологічні методи; педагогічне тестування; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що на основі цілісного наукового аналізу визначено й обґрунтовано ефективність оптимальних режимів тренувальних навантажень для майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти на заняттях зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення»; доповнена і теоретично обґрунтована методика процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти.

Практичне значення роботи: впроваджено в навчально-виховний процес фізичної підготовки майбутніх тренерів оптимальні режими тренувальних навантажень зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення» в умовах вищої школи; запропоновані матеріали можуть бути використані кураторами студентських спортивних груп, викладачами з фізичного виховання, інструкторами зі спорту.

Ключові слова: ОПТИМІЗАЦІЯ, ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА, ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, ТРЕНЕР, НАВАНТАЖЕННЯ, СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я.

SUMMARY

Martianov M. M. Physical Training Process Optimization of Potential Coaches in a Higher Education Institution.

The work is presented on 87 pages of printed text, contains 9 tables, 10 figures. The list of references includes 88 sources.

The purpose of the study is to develop, implement and test the effectiveness of methods for optimizing the process of physical training of future coaches in a higher education institution.

The object of research is the process of physical training of future coaches in a higher education institution.

The subject of research – methods of optimizing the process of physical training of future coaches in a higher education institution.

The paper identifies and analyzes the theoretical foundations of the process of physical training of future coaches in high school; the level of physical training and physical health of future coaches in the conditions of higher school is estimated; optimal modes of training loads for future coaches in the conditions of higher education institution are developed; introduced a method of optimizing the process of physical training of future coaches in a higher education institution; experimentally tested the effectiveness of the method of optimizing the process of physical training of future coaches in a higher education institution.

Practical significance of the work: the optimal modes of training loads on “Sports and pedagogical improvement” in the conditions of higher school are introduced into the educational process of physical training of future coaches; the proposed materials can be used by curators of student sports groups, physical education teachers, sports instructors.

Key words: optimization, physical development, callisthenics, physical fitness, coach, load, somatic health.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	11
1.1. Розвиток анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти.....	11
1.2. Основи методики розвитку фізичних якостей у майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти.....	18
1.3. Зміст та форма процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів у зкладах вищої освіти.....	24
1.4. Структура заняття з фізичної підготовки майбутніх тренерів у зкладах вищої освіти в умовах навчального заняття.....	29
РОЗДІЛ 2. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	38
2.1. Організація дослідження процесу оптимізації фізичної підготовки майбутніх тренерів.....	38
2.2. Методика оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти.....	43
2.3. Фізичне навантаження та способи його регулювання для оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів у закладах вищої освіти.....	57
2.4. Аналіз результатів дослідження.....	61
2.5. Визначення ефективності методики оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти.....	72
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80

ВСТУП

Розбудова незалежної України, відродження української нації спонукали до нового бачення професійної та фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи, спрямування її на потреби людини й держави. Глибокі соціально-економічні трансформації суспільства, розвиток економіки на ринкових засадах, поява ринку праці і зростання сектора освітніх послуг вимагає якісних змін у концептуальних засадах професійної підготовки, перепідготовки і підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання та спорту. Реалізація завдань до професійної підготовки майбутніх тренерів потребує плекання особистості, здатної до плідної професійної праці у сучасних умовах, готової до професійної діяльності, яка володіє не тільки системою спеціальних знань, професійних дій і соціальних відносин, а й сформованістю і зрілістю професійно значущих фізичних якостей, відповідною кваліфікацією. Все це вимагає нових підходів до розробки змісту, форм і методів професійної та фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи, впровадження у навчально-виховний процес закладів вищої освіти сучасних інформаційних технологій.

Концептуальні положення щодо змісту і організації професійної підготовки майбутніх тренерів у вищих навчальних закладах базуються на засадах Конституції України, Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», Державної національної програми «Освіта» («Україна ХХІ століття»), Національної доктрини розвитку освіти, Болонської декларації, Євросоюзу, рекомендаціях ЮНЕСКО, які наголошують на необхідності фундаменталізації, неперервності, диверсифікації й гнучкості, прогностичності, доступності, відкритості, гуманістичної спрямованості фізкультурної освіти.

Принципово нова політична, економічна й соціальна ситуація, яка склалася в Україні, її вихід самостійним суб'єктом олімпійського руху на міжнародну спортивну арену потребує суттєвих змін у професійній підготовці

майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту.

Розширення й оновлення діапазону освіти вимагає створення технологій професійної підготовки майбутніх тренерів, спрямованих на підвищення кваліфікації, професійної компетентності, конкурентоспроможності відповідно до зростаючих умов на ринках праці. Тому професійно підготувати майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту, здатних цілком відповідати високим професійним орієнтирам XXI століття, є складним і відповідальним завданням. Винятково важливого значення набуває професійна та фізична підготовка майбутніх тренерів у закладах вищої освіти, де забезпечується не тільки спрямування навчально-виховного процесу на озброєння майбутніх фахівців спеціальними знаннями, уміннями і навичками, а й розвиток фізичних якостей особистості майбутнього фахівця фізичного виховання та спорту, його інтелектуального потенціалу, можливостей, інтересів, нахилів, мотивів і ціннісних настанов.

Актуальність і доцільність дослідження проблеми оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи на даний момент зумовлені необхідністю подолання суперечностей, які виникають між:

- вимогами інформаційного суспільства до професійної та фізичної підготовки майбутніх тренерів у закладах вищої освіти і їх кваліфікацією відповідно до освітньо-кваліфікаційного рівня;
- процесами демократизації і гуманізації педагогічної науки і практики щодо забезпечення відповідної фізкультурної освіти і їх відображенням у професійній підготовці майбутніх тренерів в умовах вищої школи;
- потребами педагогічної науки і практики в урахуванні становлення й розвитку вітчизняної системи професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту, зарубіжного досвіду професійної підготовки майбутніх тренерів у закладах вищої освіти й недостатнім їх осмисленням і узагальненням в педагогічній науці;
- масовістю підготовки майбутніх тренерів у закладах вищої освіти та індивідуально-творчим характером їх професійної діяльності.

Вирішення наведених суперечностей потребує переосмислення мети, змісту, функцій і завдань професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у закладах вищої освіти України відповідно до вимог особистісно-орієнтованої парадигми освіти, необхідності забезпечення високої конкурентоспроможності викладача фізичного виховання, тренера з певного виду спорту.

Здійснений нами огляд науково-педагогічного забезпечення навчально-тренувального процесу в системі підготовки студентів у ЗВО дозволяє зазначити, що найменш дослідженими залишаються питання, які стосуються дидактичних засад оптимізації фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи. На важливість розв'язання цих проблем у системі підготовки майбутніх тренерів вказують вчені І. Аліханов, Б. Болобан, А. Тер-Ованесян, С. Толмачов, Б. Шиян та ін.

Незважаючи на наявність значної кількості психолого-педагогічних досліджень, проблему оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів у закладах вищої освіти недостатньо досліджено в теоретико-методологічному аспекті.

Мета дослідження – розробити, впровадити та перевірити ефективність методики оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти.

Об'єкт дослідження – процес фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти.

Предмет дослідження – методи оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Визначити та проаналізувати теоретичні засади процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи.
2. Оцінити рівень фізичної підготовки і соматичного здоров'я майбутніх тренерів в умовах вищої школи.
3. Розробити оптимальні режими тренувальних навантажень для

майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти.

4. Впровадити методикау оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти.

5. Експериментально перевірити ефективність методики оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; медико-біологічні методи; педагогічне тестування; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що на основі цілісного наукового аналізу визначено й обґрунтовано ефективність оптимальних режимів тренувальних навантажень для майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти на заняттях зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення»; доповнена і теоретично обґрунтована методика процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти.

Практичне значення роботи: впроваджено в навчально-виховний процес фізичної підготовки майбутніх тренерів оптимальні режими тренувальних навантажень зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення» в умовах вищої школи; запропоновані матеріали можуть бути використані кураторами студентських спортивних груп, викладачами з фізичного виховання, інструкторами зі спорту.

Кваліфікаційна робота пройшла апробацію на науково-методичному семінарі кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності (протокол № 4 засідання кафедри ППОД від 24.11.2021 р.).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Розвиток анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти

Для правильного управління процесами формування особи, педагоги далеко у минулому пробували періодизувати етапи людського життя.

Періодизація будується на виділенні вікових особливостей – специфічні для певної стадії життя анатомо-фізіологічні і психічні якості людини. Початкове положення педагогічної періодизації складають етапи фізичного і духовного формування, і, природно, умови, в яких проходить виховання. Найпоширеніша вікова періодизація була прийнята в 1965 році. За нею контингент тих, хто навчається у вузах відноситься до юнацького (17-21 років) і зрілого віку (І період – 22-35 років) [86]. Організуючи і проводячи заняття з даним контингентом, необхідно взяти до уваги їх вікові, морфофункціональні і психологічні особливості.

Медико-біологічними дослідженнями встановлено, що у студентів при завершенні зростання тіла в довжину продовжується морфофункціональний розвиток організму. Спостерігається збільшення маси тіла, обхвату і екскурсії грудної клітки, життєвої ємності легень, м'язової сили, фізичної працездатності [3]. В цей період біологічного розвитку, період завершення становлення організму молодой людини, їх організм володіє достатньо високою пластичністю, адаптацією до фізичних навантажень. Проте фізичне виховання набуває значення ефективного формуючого чинника при направленому вживанні засобів і методів відповідно до індивідуальних даних фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів [13].

Молодь повністю фізично сформована, розвинуті кістки скелету та м'язи,

моторна пам'ять, присутні вольові якості – цілеспрямованість, завзяття, дисциплінованість. Це дає змогу відтворити складну координацію рухів, відобразити стиль і характер рухів під час виконання вправ різного характеру.

У період від 19 до 28 років спостерігається фізичний розквіт людини, найбільший пік її активності, сили і витривалості [83].

У більшості чоловіків і жінок функціонування органів, швидкість реакцій, рухові навички досягають свого максимуму в проміжку між 20 і 30 роками.

Г. Крайг описує зміну основних показників фізичного розвитку починаючи з молодіжного віку і закінчуючи 80-річним віком.

До таких показників Г. Крайг відносить: швидкість проходження нервового імпульсу, функцію нирок, функцію серцево-судинної системи, силу м'язів, корисний об'єм та життєву ємність легенів.

В 20-річному віці ці важливі показники досягають максимуму і дорівнюють 100 відсоткам. З 30 років починається поступове зниження рівня функціонування фізіологічних систем організму [55].

Варто зазначити, що зниження працездатності кожної з функцій організму відбувається неоднаково. Так, життєва ємність легенів відчутно зменшується з віком (20 років – 100%, 40 років – 74%, 60 років – 50%, 80 років – 25%). А швидкість проходження нервового імпульсу в 20 років становить 100%, до 40 років практично не знижується, в 60 років становить 85 відсотків, а в 80 років дорівнює 78 відсотків [5].

Зниженню функціонування фізіологічних систем організму можна запобігти, ведучи здоровий спосіб життя, займаючись спортом, уникаючи шкідливих для здоров'я звичок [36; 37].

Фізичний розвиток в цей період веде за собою більш зрілі форми сексуальної поведінки і сексуальних стосунків, ніж у юності [38].

І період зрілого віку є сприятливим для народження дітей. Вагітність у жінки 20-25 років призводить до меншої витрати енергетичних резервів організму, ніж у жінки, вік якої близько 40 років. Молода жінка швидше відновлюється після пологів [39].

З психологічного боку молодь – це вже розвинена особистість із стійкими життєвими позиціями, з бажанням утворити гармонійні стосунки з партнером.

Зрілий вік – це перехідний період від дитинства до дорослого стану, що характеризується психоемоційною та соціальною незрілістю дівчини чи юнака [49].

У цьому періоді відбувається посилений ріст і розвиток усіх органів і систем, що зумовлено діяльністю залоз внутрішньої секреції – статевих, щитовидної, гіпофізу тощо. Складні процеси відбуваються і у центральній нервовій системі, внутрішніх структурах головного мозку. Збільшується об'єм грудної клітки, серця, уповільнюється пульс. Відбувається помітне накопичення м'язової маси, остаточно формується скелет. Слід пам'ятати, що надмірне навантаження на скелет у період його формування може призвести до розвитку плоскостопості, викривлення хребта. Відмічається нестійкість організму до температурних коливань, оскільки через процеси, що відбуваються в організмі, пристосувальні реакції недосконалі. Значні зміни відбуваються в органах чуття, особливо у складній оптичній системі – оці. Тому важливо виконувати всі рекомендації лікарів і педагогів щодо гігієни зору [40].

Не менш важливий і психологічний аспект. Розвиток психіки в цьому віці характеризується змінною емоційністю. Відчуваючи фізичні зміни, підліток намагається поводитися, як доросла людина, виявляє надмірну активність і невиправдану самовпевненість. Об'єктивно він потребує підтримки дорослих, але не визнає цього, що часто спричиняє конфлікти у сім'ї. У віці 19-24 роки загострюється потреба у дружбі, орієнтація на погляди колективу, компанії, зберігається віра в ідеал. Враховуючи те, що його оточення у більшості випадків не сприяє створенню психічного комфорту, він опиняється у стані підвищеної нервової напруги, що може бути не тільки причиною виникнення конфліктів, а й фактором розвитку багатьох захворювань серцево-судинної, травної, ендокринної систем. У зв'язку з цим в останній час багато говорять про необхідність вироблення вміння керувати своїми емоціями і почуттями [29].

Вкрай важливо дотримуватись певного режиму дня, враховувати те, що працездатність змінюється протягом доби, тижня, місяця відповідно до біологічних ритмів організму. Відомо, що на початку занять, тижня, навчального семестру працездатність дещо знижена, але поступово відбувається вихід на оптимальний рівень. Не слід перевантажувати організм без крайньої потреби. Навчання з кожним роком займає дедалі більше часу, тому важливо раціонально скласти розпорядок занять. Звичайно, складання розкладу занять в університеті відбувається без участі студентів, однак, виконуючи домашнє завдання, вони повинні навчитися правильно планувати роботу згідно з гігієнічними рекомендаціями. Тут допоможе єдине правило, відоме вам ще з першого класу: чим активніша праця на уроці – тим менше часу йде на підготовку домашнього завдання [26].

Структура психофізіологічного розвитку молоді має періоди підйомів, стабілізації і спадів. Стаціонарні стани зустрічаються нечасто. Розвиток психофізіологічних функцій має суперечливий характер, він відображає онтогенетичні закономірності, вплив трудової діяльності, практичного досвіду людини.

Б. Ананьєв виділяє дві фази в процесі онтогенетичного розвитку. Перша фаза характеризується загальним фронтальним прогресом функцій в юності, в ранній дорослості, на початку середньої дорослості. У другій фазі психічні функції спеціалізуються в певній діяльності і досягають максимуму в період середньої і пізньої дорослості. Досягнення високого рівня розвитку в період дорослості можливе завдяки тому, що психічні процеси знаходяться в умовах оптимального навантаження, посиленої мотивації, операційних перетворень. Вершини розвитку психофізичних функцій досягаються в більш пізні періоди дорослості, причому максимум спеціалізованих функцій може співпадати з початком інволюції загальних властивостей цих же функцій. Наприклад, вербально-логічні функції продовжують свій прогрес, коли еволюція вже вразила невербальний інтелект і сенсомоторику людини.

Двофазний розвиток психофізіологічної еволюції людини – це прояв

єдності людини, як індивіда, і особистості, як суб'єкта діяльності.

Зорова, слухова, кінестетична чутливість досягає свого максимуму у 18-20 років, а обсяг поля зору – в 20-29 років. Вікові зміни чутливості залежать від професійної діяльності людини. Так, у водіїв гострота зору, поле зору, окомір зберігаються до пенсійного віку завдяки включеності в професійну діяльність [23].

Обсяг, переключення та вибірковість уваги поступово зростає від 18 до 33 років, а після 34 років починає поступово падати. В той же час стійкість і концентрація уваги протягом всього періоду дорослості зазнає незначних змін.

У 22-29 років увага за своїм розвитком випереджає пам'ять і мислення. Це свідчить про рухливість і гнучкість взаємозв'язків між пам'яттю і увагою. У 30-33 роки знову настає високий розвиток уваги, а до 40 років швидкість сприймання інформації, інтенсивність уваги знижується [40].

Найбільш високий рівень розвитку уваги і найнижчий рівень розвитку пам'яті спостерігається у людей 41-46 років, а помітне зниження уваги спостерігається уже після 46 років. Такі показники розвитку уваги підтверджують гетерохронний характер дозрівання, збереження і згасання різних психічних функцій в структурі психіки людини [84].

Серед психофізичних функцій фундаментальне положення займають мнемічні функції, які полягають у закарбуванні, збереженні і репродуктивному відтворенні індивідуального досвіду.

Процеси пам'яті різноманітні, тому і спостерігається деяка різноманітність отриманих результатів при експериментальних дослідженнях пам'яті [5].

Так, Г. Еббінгауз сформулював положення про трифазну характеристику онтогенезу пам'яті, поступовий прогрес до 25 років, стабілізація функцій пам'яті від 25 до 50 років, а далі – еволюція і регрес пам'яті.

Дослідження свідчать про дійсне зниження деяких процесів пам'яті. На думку Б. Ананьєва, перш за все процес зниження відбувається з образною пам'яттю, причому ідентична пам'ять, послаблюється і зникає уже в підлітковому віці [16].

Високий рівень короткочасної вербальної пам'яті спостерігається у віці 18-30 років, а період зниження 33-40 років. Для довготривалої вербальної пам'яті характерне зростання у віці 18-35 років, а зниження рівня розвитку від 30 до 40 років. За даними Д. Конрада асоціативна пам'ять починає знижуватися з 20 років, процес зниження прискорюється після 45 років [64].

На думку С. Пако логічна пам'ять знижується в період між 20-50 роками на 35-40 відсотків. С. Пако вважав, що деякі функції пам'яті у менш освічених молодих людей знаходяться на рівні освічених людей похилого віку [24].

Інші дослідники пам'яті, М. Мальс (оперативна пам'ять), А. Греков (процес відтворення пам'яті), виявили, що у людей від 18 до 85 років найвищі оцінки отримали піддослідні 30-49 років, але відразу в групі людей 50-69 років оцінки значно знижуються. У віці 70-90 років страждає механічне запам'ятовування, краще за все зберігається логічна пам'ять. Основою міцності пам'яті в старшому віці є смислові зв'язки. Б. Ананьєв визначає протилежний хід розвитку вербальних і невербальних функцій. Близько 40 років стає помітним зниження невербальних функцій, разом з тим вербальні функції саме з цього періоду починають прогресувати і досягають найвищого рівня в 40-70 років. При високому рівні освіти спад вербальних функцій не відбувається до глибокої старості. З рівнем освіти пов'язана швидкість мови, ерудиція і логічне мислення [44].

Б. Ананьєв вважає, що уявлення про ранню інволюцію пам'яті у дорослих людей не відповідає дійсним потенціалам процесів пам'яті. У пам'яті, як і в перцептивних процесах діє така закономірність: у ранньому і середньому віці дорослості формується і досягає найвищого рівня загальна система пам'яті, а на її базі починає розвиватися спеціалізована система пам'яті, необхідна для конкретної практичної діяльності [16].

В психології існує дві точки зору на розвиток інтелектуальних здібностей в період дорослості. Одні вчені вважають, що інтелектуальні здібності досягають найвищої точки в кінці юнацького або на початку віку ранньої дорослості. Інші вчені стверджують, що інтелектуальні здібності у людей, які

займаються інтелектуальною працею, зберігаються тривалий час.

С. Пако і К. Ховланд припускають, що оптимум розвитку інтелектуальних функцій знаходиться між 18-20 роками. За даними Л. Баранової, В. Сергєєвої та В. Лисенкової найбільш високі показники коефіцієнту розумового розвитку виявляють молоді люди 19 років. Саме на 19 років припадає найбільший відсоток коефіцієнтів розумового розвитку – це є сенситивним періодом розвитку дорослої людини [81]. С. Пако також вважає, що інтенсивність інволюції інтелектуальних функцій залежить від двох факторів. Внутрішнім фактором є обдарованість. У обдарованих людей інтелектуальніший процес більш тривалий і інволюція настає пізніше. Зовнішнім фактором є освіта людини, вона протидіє старінню, гальмує інволюцію.

В. Овенс і Л. Шоенфельд вважають, що вербально-логічні функції досягають першого максимуму в ранній молодості, потім вони можуть зростати до 50 років і знижуватися близько в 60 років. В своєму дослідженні В. Овенс і Л. Шоенфельд отримали картину стаціонарного стану інтелекту з 18 до 60 років, вони відмічали виражені прогресивні зрушення, еволюцію загальних характеристик інтелекту дорослих людей, але особи, за якими вони спостерігали, постійно тренували інтелектуальні функції, тобто займалися розумовою працею [57].

За даними Д. Векслера, еволюція інтелектуальних функцій охоплює період з 19 до 30 років. Вершина лексичних функцій досягає свого максимуму в 40 років. Після 30 років спостерігається зниження інтелектуальних функцій, пов'язаних не з мовою, а з моторикою. В інтелектуальному розвитку людини Є. Степанова виокремлює 3 макроперіоди [31]. Перший період – від 18 до 25 років, другий – 26-35 років, третій – 36-40 років. Найбільші зміни інтелекту відбуваються в першому макроперіоді, а другий і третій макроперіоди характеризуються відносною сталістю, але вираженого підйому набуває вербальний інтелект.

Рання дорослість має характерні тільки для цієї стадії розвитку

інтелекту [56]. Так Д. Перрі вважає, що на першій стадії молоді люди інтерпретують події та явища авторитарними висловлюваннями на зразок «істина-брехня» і поділяють світ на біле і чорне.

Наступна, друга стадія когнітивного розвитку, виявляє терпимість молодих людей до інших точок зору, яких може бути багато і потрібно навчитися їх приймати та визнавати, а потім схвалювати думки інших людей.

Третя стадія дає можливість людині самостійно обирати позицію і нести відповідальність за свою точку зору. Когнітивна зрілість дорослої людини виникає як потреба мати особисту думку, знайти відповіді на поставлені питання, самостійно приймати рішення.

Середня дорослість вступає в стадію виконання соціальних обов'язків, коли людина відповідає не тільки за себе, але й за інших, і, приймаючи будь-яке рішення, враховує не тільки свої інтереси, а і інтереси оточуючих (чоловіка, дружини, батьків, дітей, колег по роботі).

1.2. Основи методики розвитку фізичних якостей у майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти

У кожній фізичній вправі можна умовно виокремити окремі її сторони: форму – техніку (вихідне положення, напрям і амплітуду, ритм тощо) і те, що проявляється при цьому, – силу, швидкість, витривалість [15].

Наявність двох сторін рухової діяльності (навичок і якостей) привело до виокремлення в процесі фізичного виховання двох напрямів, двох методик: навчання рухів і розвиток фізичних якостей [9].

Виокремлюються такі основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Природно, при виконанні рухів жодна з цих якостей не виявляється ізольовано. Кожний рух вимагає певного прояву сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності. Проте можна виділити вправи, що вимагають переважного прояву однієї якості або певного їх

поєднання: жим штанги – сили; біг на 60 м. – швидкості; марафон – витривалості; стрибок – сили і швидкості. Цим зумовлюється характер дії вправ на тих, хто займається [88].

В основі розвитку рухових якостей (як і навичок) лежить використання здібностей організму до накопичувальної (кумулятивної) адаптації, у процесі якої під впливом регулярних вправ, що повторюються, відбувається точне пристосування до характеру і сили дій, і підвищення функціональних можливостей організму в цьому конкретному напрямі. Ефект кумулятивної адаптації виникає за умови повторення з достатньою частотою вправ оптимальної величини [79].

Основний засіб розвитку рухових якостей – фізичні вправи. Кожна вправа, про яку згадувалося вище, характеризується його формою і співвідношенням рухових якостей. Організм адаптується як до форми руху, так і до його характеру, що проявляються у процесі його виконання. Фізичні якості можуть виявлятися до певної міри і при виконанні інших за координаційною структурою рухів. Це явище одержало назву перенесення якостей [84].

Термін «методика» означає сукупність способів доцільного проведення якої-небудь роботи. У методиці, по можливості, повинно міститися точне розпорядження про виконання послідовності певних дій (операцій), що приводять до вирішення поставленого завдання [83].

Методика має забезпечувати детермінованість і масовість. Детермінованість означає, що, користуючись цим алгоритмом, будь-яка людина може одержати правильний результат. Масовість означає, що розроблені правила можуть бути використані для вирішення великої кількості однотипних завдань (наприклад, розвиток сили за допомогою різних вправ у різних видах спорту тощо) [85].

Оскільки в практиці фізичного виховання і спортивного тренування зустрічається безліч варіантів однотипних завдань (розвиток якостей стосовно різних видів спорту, масової фізичної культури, професійної підготовки), це вимагає творчої, професійно грамотної діяльності викладача. Методика як

основне правило повинна мати рекомендації про виконання в певному порядку системи основних операцій, що приводять до вирішення певного завдання, з визначенням основних причинно-наслідкових зв'язків операції й очікуваних результатів [87]. У межах цих правил викладач повинен уточнити деталі операції та корегувати процес залежно від окремих завдань, ходу процесу й індивідуальних здібностей тих, хто займається. Цим методика розвитку якостей, що визначає процес управління саморегульованою системою людини, відрізняється від алгоритмів вирішення технічних або математичних задач, які застосовуються для детермінованих систем [6; 7; 8].

У процесі розвитку різних рухових якостей є дещо загальне – необхідність проведення схожих операцій в певній послідовності. Це робить доцільним виокремлення загальних правил побудови процесу виховання рухових якостей [27].

Принципова схема (структура) послідовності дій під час виховання рухових якостей у процесі різних форм фізичного виховання (групи загальної фізичної підготовки, групи здоров'я, спортивні секції тощо) включає такі операції [22]:

Вибір мети. Яку якість розвивати, вирішують на підставі вимірювання рівня розвитку якостей у конкретної людини і виду потреб (спортивні, оздоровчі), для застосування в конкретному виді діяльності (спортивної, професійно прикладної, побутової, оздоровчої), у певних вправах (з урахуванням явища перенесення якостей і навичок), до якого рівня (максимального, середньовікового, професійно-необхідного).

На підставі вибраної мети здійснюють вибір відповідних вправ, визначають їх основні ознаки і форми (жим штанги, присідання, стрибки тощо) з урахуванням ознак, що зумовлюють їх розвивальну дію на організм [21].

Потім визначають відповідний спосіб виконання окремої вправи: величину обтяжування, швидкість, тривалість тощо.

Після цього вибирають оптимальний спосіб повторення окремих вправ і їх місце на занятті. Спосіб (режим) повторення зумовлюється тим, у якій стадії

відпочинку після попередньої вправи повторюються подальші. Після тривалих вправ розрізняють три стадії відпочинку, виражені рівнем м'язової працездатності: неповного відновлення, початкову працездатність, повернення до робочого рівня. Після короткочасних вправ (стрибка, жиму штанги тощо) перша стадія може бути невиразною і тривати короткий час (18-30 сек.). Відповідно застосовують три основні способи повторних вправ: безперервні, інтервальні, повторні. Розглянемо їх більш докладно:

- безперервні вправи повторюються практично без пауз відпочинку (підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи тощо); у цих випадках комплекс вправ розглядається як серія, і повторення регулюється інтервалами відпочинку між серіями;

- інтервальні вправи, або серія, повторюються через чітко регламентовані інтервали відпочинку, засновані на стадіях після робочого відпочинку; комплекс вправ може об'єднуватися в серії;

- повторні паузи відпочинку між вправами чітко не дозуються; застосовуються під час навчання рухів на заняттях загальної фізичної підготовки (ОФП) тощо; стадії відпочинку можуть визначатися за рівнем працездатності, фазами відновлення частоти серцевих скорочень (ЧСС) або середньочасовими інтервалами.

Здатність побудови малого (тижневого) циклу. При цьому визначається кількість занять у циклі із застосуванням обраного способу, співвідношення занять різної спрямованості, послідовність їх розташування, умови чергування з відпочинком, динаміка величини навантаження [53; 54].

Спосіб побудови процесу, що припускає визначення тривалості періоду розвитку і необхідну кількість занять і малих циклів у ньому, динаміку підвищення або зниження величини навантаження, поєднання локальних програм, послідовність у розвитку якостей, виборі засобів, педагогічному контролі [41].

Зазначені параметри зовнішнього навантаження є регуляторами та зумовлюють характер і ефективність пристосованих (термінових і

накопичувальних) реакцій організму [77].

У межах загальної схеми методики розвитку якостей у конкретних умовах (плавання, штанга, ЗФП тощо) мають свою специфіку.

Фізична підготовка – це організований процес рухової діяльності людини з метою оптимізації розвитку її фізичних якостей [43].

Термін «фізична якість» віддзеркалює рухові можливості людини в основі яких лежать її природні задатки [60].

Отже, фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за якомога менший час потрібна швидкість; для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи потрібна витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість; а для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов необхідна спритність.

У спеціальній літературі можна зустріти терміни «фізичні якості», «рухові якості» або «фізичні можливості». Ними позначаються окремі сторони рухових можливостей людини. Не вдаючись у деталі теоретичних дискусій з приводу того чи іншого терміну, розглядаємо їх як рівнозначні [58].

Для подальшого розгляду фізичних якостей є потреба з'ясувати ще два терміни: «розвиток фізичних якостей» та «виховання фізичних якостей». Різні автори відстоюють той чи інший варіант, маючи на увазі одні і ті ж процеси. Певно, ми не відійдемо далеко від істини, якщо під терміном «розвиток» будемо мати на увазі зміни в показниках фізичної якості, що викликані запрограмованим природою шляхом. Термін «виховання фізичних якостей» свідчить про зміни, причиною яких є спеціальне втручання, цілеспрямована робота з прогнозом результатів [42]. Тобто, виховання є процесом управління розвитком тієї чи іншої фізичної якості, її вдосконалення.

Більшість фізичних якостей людини у процесі особистого розвитку

змінюються нерівномірно. В деякі роки та чи інша якість має дуже високі темпи приросту. Ці вікові періоди можуть чергуватися з роками дуже малого приросту якості або навіть спаду її показників. Термін «сенситивний» увійшов у спеціальну літературу і тому повинен бути знайомим майбутнім фахівцям оскільки означає особливо чутливі або «сенситивні» періоди стосовно розвитку фізичних якостей [59].

У віці 19-20 років, чоловічий організм сформований, і процеси зростання організму значно сповільнюються, а робота систем і органів врівноважується. У представників чоловічої статі, у віці 17-22 років, не всі фізичні якості досягають піку розвитку. Щоб дізнатися про особливості проявів рухових якостей в даному віці, необхідно охарактеризувати кожен якість окремо. Почнемо з сили. До 19-21 року завершується остаточне окостеніння скелета. М'язи в цьому віці ростуть в об'ємі, внаслідок чого збільшується їх сила, м'язовий корсет (він в цьому віці повністю сформований) і скелет (він в цьому віці майже повністю костеніє), що сформувався, дозволяє проявляти максимальні зусилля. У видах спорту, які вимагають максимального прояву сили, в 19-21 рік починається вдосконалення цієї якості до рівня граничних можливостей організму.

У віці від 19 до 25 років відносно зберігається гнучкість, стрибучість [70].

Швидкість. У віці, що цікавить нас, розвиток швидкості досягає високого рівня. Це характеризується швидкістю протікання нервово-м'язових процесів, збільшенням в м'язах кількості швидких міофібрил, збільшенням м'язової маси, а отже і сили (сила і швидкість тісно взаємозв'язані і обернено пропорційні один одному).

У віці 19-21 року у чоловіків починаються перші великі успіхи у видах спорту містять ці фізичні якості. З цього віку починається процес вищої спортивної майстерності у чоловіків.

Витривалість розвивається пізніше за інші фізичні якості. Вона залежить від стану серцево-судинної, дихальної, нервової (в анаеробних умовах стомлення в першу чергу відбувається в центральній нервовій системі) і інших систем організму.

Рівень витривалості в 19-21 рік досягає 85-90 % від максимального [61].

У 19-21 рік, адаптаційні можливості органів і систем організму до фізичних навантажень значно вище, ніж у школярів, і відновні процеси після фізичного навантаження відбувається швидше. Це дозволяє збільшити кількість тренувальних занять.

Спритність. До 19-21 року всі координаційні механізми відповідають рівню дорослої людини. Це обумовлюється тим, що нервова система розвинулася до кінця, і процеси збудження і гальмування повністю урівноважені. Це дозволяє оцінювати несподівані ситуації, що складаються, і без зволікання реагувати на них. Поліпшується м'язова чутливість, що дозволяє виконувати складні рухи в просторі. Саме в цьому віці починають надавати увагу вдосконаленню координації у видах спорту, що вимагають великого прояву спритності. Вік від 18 до 30 років вважають «золотим» в розвитку моторики людини, а отже вік 19-21 рік є початком розквіту рухових здібностей.

Гнучкість. Дана фізична якість з віком змінюється. Це пов'язано із зміцненням м'язів, зв'язок і сухожилць. У віці 19-21 року м'язи починають рости, а отже і зміцнюються зв'язки і сухожилля. В цьому віці гнучкості слід уділяти важливе значення. Якщо гнучкість достатня, то її необхідно підтримувати за допомогою спеціальних вправ. При недостатній гнучкості слід надавати удвічі більше уваги при її розвитку, ніж в більш юному віці [14].

1.3. Зміст та форма процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів у закладах вищої освіти

Навчальний процес – тяжка і напружена праця, яка виконується в умовах дефіциту часу на фоні різкого зниження рухової активності. Певною мірою підвищення розумової працездатності й охорони здоров'я молоді є збільшення їх рухової активності шляхом виконання фізичних вправ під час занять фізичною культурою і спортом.

Головною метою фізичної підготовки майбутніх тренерів на факультеті фізичного виховання – є формування фізичної культури як системної, так і інтегративної якості – невід’ємного компонента загальної культури майбутнього спеціаліста, здатного реалізувати її у навчальній, соціально-професійній діяльності та сім’ї [28].

Основна мета фізичної підготовки на факультеті фізичного виховання конкретизується в роботі зі студентами в наступних завданнях [47]:

1. Зміцнення здоров’я, сприяння гармонійного фізичного розвитку, підтримування високої працездатності протягом всього періоду навчання.
2. Сприяння різностороннього розвитку організму, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, розвитку професійно важливих фізичних якостей, психомоторних здібностей майбутніх спеціалістів.
3. Оволодіння системно впорядкованим комплексом знань, які охоплюють філософську, соціальну, природничо-наукову і психолого-педагогічну тематику, що тісно пов’язані з теоретичними, методичними і організаційними основами фізичної культури.
4. Формування потреби студентів у фізичному самовдосконаленні та підтримки високого рівня здоров’я із свідомим використанням всіх організаційно-методичних форм занять фізкультурно-спортивної діяльності.
5. Формування навиків самостійної організації дозвілля з використанням засобів фізичної культури і спорту.
6. Оволодіння основами сімейного фізичного виховання, побутової фізичної культури.

Фізична освіта у вищому навчальному закладі дає студентам знання про вплив фізичних вправ на організм людини, розвиває фізичні якості (здібності), рухові навички, забезпечує фізичну підготовку молоді до життя, суспільно-громадської діяльності [45; 46].

На заняттях зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення» фізичне на факультеті фізичного виховання викладач вирішує такі завдання [48]:

1. Виховання у студентів свідомості, моральних, вольових і фізичних

якостей, підготовка їх до майбутньої професійної діяльності.

2. Професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, враховуючи особливості роботи за фахом.

3. Засвоєння необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичної культури та підготовку до роботи в якості інструктора-методиста з фізичної культури і лікувальної фізичної культури [30].

4. Виховання у студентів переконання про необхідність виконання рухового режиму протягом робочого дня.

Форми організації фізичного виховання.

Вдосконалення фізичної підготовки майбутніх тренерів на факультеті фізичного виховання проводиться протягом всього періоду навчання і здійснюється на навчальних заняттях зі спортивних ігор, легкої атлетики та занять зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення» – повністю направлені на покращення фізичної підготовки майбутніх спеціалістів з фізичного виховання та спорту.

Навчальні заняття з теми спортивні ігри та легка атлетика [52]:

- до навчальних занять відносяться практичні та теоретичні заняття, практикуми-консультації, які передбачені навчальними планами;

- до навчальної форми організації процесу з фізичного виховання слід віднести також консультативно-методичні заняття, які спрямовані на подання студентам методичної і практичної допомоги в організації і проведенні самостійних занять фізичною культурою і спортом;

- як однією з форм навчальної роботи є індивідуальні заняття для тих студентів, які бажають підвищити свою фізичну підготовку, котрі організовуються за спеціальним розкладом кафедри теорії та методики фізичного виховання протягом навчального року.

Комплексне використання всіх форм фізичного виховання повинно забезпечити впровадження фізичної культури у повсякденне життя студентів, досягнення оптимального рівня їх фізичної активності [63].

Навчальні заняття зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення» [80]:

- до навчальних занять відносяться практичні заняття, які передбачені навчальними планами;

- головна мета навчальної програми – визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов’язкової фізкультурної освіти для майбутніх тренерів в умовах вищої школи;

- навчальні заняття носять тренувальний характер, направлені на розвиток фізичних якостей у майбутніх спеціалістів з фізичного виховання та спорту.

Навчально-виховний процес у навчальних відділеннях проводиться відповідно до науково-методичних основ педагогіки і системи фізичного виховання [2].

Практичний розділ програми подається у вигляді занять з розрахунку 144 год., розрахованих на 1 рік навчання. Практичні заняття доповнюються бесідами викладачів зі студентами в процесі самостійного вивчення студентами спеціальної літератури за весь період навчання [4].

Слід завжди пам’ятати, що засоби і методи фізичної культури в цьому відділенні використовуються, перш за все, для зміцнення здоров’я, профілактики та нормалізації функцій після різноманітних захворювань.

Звільнення від занять за станом здоров’я може бути тільки тимчасовим.

Практичний розділ навчальної програми містить навчальний матеріал, спрямований на вирішення конкретних завдань з фізичного виховання студентів факультету фізичного виховання [19].

При цьому студенти повинні [71; 72]:

- систематично відвідувати навчальні заняття зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення» в дні та години, що передбачені розкладом;

- проходити медичне обстеження у встановлений термін, здійснювати самоконтроль за станом свого здоров’я і фізичного розвитку, за фізичною підготовленістю;

- виконувати необхідні тести для визначення рівня фізичної і функціональної підготовленості;

- активно оволодівати знаннями з основ теорії і методики фізичного виховання, використовуючи сучасну літературу [10];
- дотримуватись раціонального режиму навчання, відпочинку і харчування;
- самостійно виконувати фізичні вправи, регулярно займатися ранковою і виробничою гімнастикою, спортом, туризмом, дотримуватись необхідного тижневого рухового режиму, використовуючи консультації викладача;
- зміцнювати здоров'я, підвищувати свою фізичну підготовленість на основі програмних видів спорту і вдосконалювати спортивну майстерність;
- брати активну участь у масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходах в навчальній групі, на курсі, факультеті, між навчальними закладами.

Загальні положення про залік зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення» [18].

Студенти здають семестровий залік з дисципліни з двох розділів навчальної програми: виконання тестів з фізичної підготовки і вимог із засвоєних теоретичних і методичних знань.

Залік для кожного студента містить свій набір контрольних тестів і вимог різної спрямованості (фізичної підготовленості) або вимог до засвоєння знань і методичних навиків.

У кожному семестрі рекомендується планувати п'ять-сім контрольних тестів, які розкривають вихідний та досягнутий рівні фізичної підготовленості студентів, а саме: силової, швидкісно-силової підготовленості, загальної витривалості та гнучкості [88].

Студенти, які пропустили навчальні заняття і не пройшли відповідної підготовки, до здачі контрольних тестів допускаються лише після відпрацювання пропущених занять. У випадку, коли пропуски були з поважної причини, вони можуть бути звільнені від виконання окремих тестів. Студенти, які звільнені від занять на довгий термін, здають заліки тільки з теоретичних і методичних розділів програми.

Під час вивчення даної дисципліни студенти мають знати:

- основи здорового способу життя;
- основи організації та методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності, й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- основи фізичного виховання різних верств населення.

Вміти:

- сформувати навичку до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості.

1.4. Структура заняття з фізичної підготовки майбутніх тренерів у закладах вищої освіти в умовах навчального заняття

Перед викладачами фізичного виховання завжди стояли й стоять питання: як сформувати у студентів мотивацію до занять фізичною культурою та спортом? Яким чином зробити ці заняття не тільки привабливими для студентів, але й показати їх беззаперечну необхідність для зміцнення здоров'я?

Реалізація завдання виховання здорового покоління передбачає проведення спеціальної роботи по підвищенню професійно-педагогічної компетентності студентів [14]; формування готовності викладачів до організації навчально-виховного процесу вузу на принципах зміцнення здоров'я;

вироблення знань традицій, звичаїв українського народу і інших народів, що проживають на території України і умінь використовувати виховний потенціал народної педагогіки; проведення профілактичних заходів і вживання різних форм оздоровчих робіт з використанням засобів фізичної культури і спорту [76].

За загальноприйнятою структурою, проведення занять з фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти, складається з 3-х частин:

- підготовча частина;
- основна частина;
- заключна частина.

Підготовча частина (розминка).

Підготовка майбутніх тренерів в умовах вищої школи до рішення головних задач заняття виражається в організації групи, переключенні їхньої уваги на предмет занять і створенні у них бадьорого настрою, підготовці рухового апарату і посиленні функцій внутрішніх органів. Вирішення цих задач проводиться майже одночасно. Для цього в підготовчій частині використовуються деякі стройові вправи, ходьба із звичною або підвищеною швидкістю, біг помірної швидкості і тривалості, спеціально організовані вправи на увагу, деякі ігри, загально-розвиваючі вправи з предметами (палиці, набивні м'ячі, скакалки), вправи на гімнастичних снарядах (гімнастичній стінці, лаві) [65].

Завдяки розминці створюються кращі умови для утворення рухового стереотипу.

Підбір вправ і їх дозування повинні забезпечувати хороше розігрівання організму, що оберігає від травм, можливих при виконанні основних вправ [69]. Вправи виконуються з великою амплітудою, що дозволяє більш повно використовувати фізіологічні можливості м'язів і створює хороші умови для кровообігу.

Для того, щоб забезпечити ефективність підготовчої частини заняття, треба проводити її без пауз, але не доводити тих, хто займається до стомлення.

Доцільно чергувати вправи, що забезпечують дію на різні частини тіла і групи м'язів, а також вправи на силу з вправами на розтягання, уникати виконання вправи в одному і тому ж темпі. Повільні і плавно виконувані вправи слід чергувати з більш швидкими і різкими [72].

Зміст підготовчої частини заняття визначається задачами, а, отже, і змістом основної частини і будується з урахуванням особливостей групи студентів, умов проведення заняття і його типу, що займаються [17].

Тривалість підготовчої частини при занятті 80 хвилин складе приблизно від 15 до 20 хвилин, в окремих випадках її тривалість може варіюватися у бік збільшення. Тривалість розминки залежить також від температури повітря, тобто при низьких температурах необхідне більш тривале розігрівання [83].

Основна частина.

У основній частині урочного заняття вирішуються наступні задачі: вивчення і вдосконалення спортивних навиків; подальший розвиток фізичних якостей (сили, спритності, швидкості, витривалості); виховання вольових якостей; поліпшення функцій органів дихання та кровообігу в цілях зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і підготовки майбутніх спеціалістів з фізичного виховання та спорту до виконання завдань з високими навантаженнями; розвиток уміння застосовувати засвоєні навички, знання і якості в конкретній змінній обстановці [20].

Для вирішення цих задач, в першу чергу використовуються основні вправи кожного виду спорту, гімнастики, ігор. Одночасно з цим широко використовуються загально-розвиваючі і спеціально-підготовчі вправи, а також допоміжні з окремих видів спорту і гімнастики [52].

Шляхом роботи над оволодінням основними вправами конкретного виду забезпечується вдосконалення необхідних рухових навичок.

Розвиток і вдосконалення фізичних якостей здійснюється двома шляхами: в процесі оволодіння руховими навичками (наприклад, при вивченні техніки бігу на короткі дистанції ведеться робота над розвитком швидкості) і спеціальним підбором вправ [80].

Виховання вольових якостей забезпечується при вивченні рухових навичок і формуванні фізичних якостей, а також шляхом створення більш важких умов – виконання вправ на складнішому снаряді, гра проти значно краще підготовленої команди і т.д. При підготовці організму до високих фізичних навантажень застосовуються також подовження заняття, збільшення тривалості і швидкості виконання вправ, а також кількості спроб, підвищення щільності заняття, ускладнення умов.

Застосовуючи ігри, смуги перешкод, навчальні змагання з супротивниками різної сили, а, також проводячи заняття в різні погодні умови, викладач систематично працює над вирішенням задачі з розвитку засвоєних навичок, знань і якості в конкретній змінній обстановці [32].

Успіх у вирішенні поставлених задач залежить від ряду чинників. По-перше, він залежить від того, як студенти підготовлені до оволодіння засобів основної частини заняття, тобто від якості підготовчої частини заняття; по-друге, яка послідовність вправ усередині основної частини заняття.

При розташуванні вправ усередині основної частини заняття треба керуватися наступними положеннями:

1. Вправи або дії, намічені до вивчення в даному занятті, необхідно ставити першими, тобто відразу після підготовчої частини заняття. Це положення підтверджується даними фізіологічної науки і досвідом. Відомо, що хороша увага – якість того, що засвоєння вправ при вивченні їх на початку основної частини заняття буде високою. І. Павлов указував, що «той подразник, який ви застосовуєте першим, робиться господарем кори, тобто представляє відомий тонус і знижує тонус основної кори».

2. Вправи, направлені на розвиток швидкості або вимагаючих високо координованій діяльності окремих частин тіла, слід вивчати на початку основної частини заняття. Так, наприклад, на заняттях з легкої атлетики основну частину рекомендується починати бігом на короткі дистанції або вивченням техніки метань або стрибків. Абсолютно не доцільно починати з бігу на середні дистанції і закінчувати роботою над швидкістю руху, оскільки в

цьому випадку стомлення, що розвивається, з'явиться гальмуючим чинником в роботі над швидкістю і точною координацією рухів [81].

3. Вправи, виконання яких супроводжуються різким підвищенням емоційного полягання і інтенсивності фізіологічних процесів, наприклад ігри з бігом, стрибками, подолання смуги перешкод, краще проводити в кінці основної частини заняття [33].

4. Вправи, пропонувані в цілях загального фізичного розвитку, можуть займати різне місце усередині основної частини. Якщо на занятті переслідуються цілі, головним чином, загального фізичного розвитку, то спеціальні вправи на силу, гнучкість, витривалість слід давати зразу ж за підготовчою частиною. На заняттях же направлених на оволодіння руховими навичками або тактичними уміньми, спеціальні вправи на виховання якостей краще виконати в кінці. При іншому розташуванні явища перевтоми, що розвиваються, негативно позначаються на оволодінні руховими навичками.

5. Чергування вправ повинне здійснюватися з урахуванням їх переважної дії на основні групи м'язів або характеру м'язової діяльності.

6. Перед окремими видами вправ основної частини заняття, якщо розв'язуються задачі оволодіння спортивними навичками, слід виконувати вправи спеціальної розминки, що сприяє більш швидкому перемикаю студентів від одних видів вправ до інших (біг і метання, рівновага і стрибки). Таким чином, на занятті необхідно мати декілька спеціальних розминок (в кінці підготовчої, при переході до вивчення різних видів вправ в основній частині).

7. Для вивчення техніки виконання вправ необхідно застосовувати вправи на гнучкість (розтягування). Їх доцільно використовувати перед вивченням деяких видів вправ (бар'єрний біг, акробатичні вправи, різні стрибки) або проводити в проміжках між спробами. Необхідність вживання вправ на гнучкість безпосередньо в основній частині заняття викликається тим, що їх результат у край нетривалий – 6-8 хвилин [82].

У цілях підвищення працездатності студентів, при проведенні вправ, пов'язаних з великими навантаженнями, необхідно широко використовувати

вправи на розслаблення [87]. Дослідженнями співробітників лабораторії А. Крестовнікова доведено, що відновлення збудливості нервово-м'язового апарату після силових вправ відбувається швидше, якщо застосовувати вправи на розслаблення.

Виходячи з вищесказаного можна вивести наступний план (структуру) основної частини заняття:

- основний вид вправ, над освоєнням якого викладач припускає особливо ретельно попрацювати на даному занятті.
- вправи другої черговості, розраховані на розвиток швидкості або вимагаючих високої координації рухів;
- вправи, що забезпечують переважно загальну дію на організм і високе емоційне забарвлення (стрибки, тривалий біг, ігри, вправи на снарядах);
- спеціальні вправи на розвиток м'язової сили, витривалості.

Прикладами можуть бути вправи на снарядах (підтягання, лазіння), робота з штангою, з набивними м'ячами, на гімнастичній лавці, з скакалкою і інші [51].

Між вправами першої, другої і третьої черговості, а також на початку основної частини заняття в міру необхідності застосовуються вправи спеціальної розминки, а також вправи на гнучкість і на розслаблення. Ці вправи можуть виконуватися кожним індивідуально.

Заключна частина (розслаблююча).

Заняття повинне організовано закінчуватися. Після проведення основної частини заняття спостерігається значне нервово збудження, підвищення частоти пульсу по відношенню до початкового, прискорене дихання, підвищення тону мускулатури [78]. Необхідно завершити роботу, забезпечивши перехід до іншої діяльності або до відпочинку. Цього можна досягти створенням умов для більш швидкого протікання відновних процесів, знижень явищ стомлення, підведенням підсумків заняття. Прагнути досягнення початкового рівня у майбутніх тренерів в умовах вищої школи (початок заняття) немає необхідності. Деяке нервово збудження, підвищення пульсу спостерігається і через декілька годин після заняття. Завершення заняття

повинне забезпечити хороше самопочуття студентів, відчуття бадьорості і бажання займатися надалі.

У завершальній частині доцільно використовувати вправи середньої інтенсивності, по характеру протилежні попередній діяльності. Це відповідає і вимогам активного відпочинку [86]. Такими вправами будуть деякі ігри, легкий біг, вправи для окремих частин тіла з великою амплітудою рухів.

Якщо після заняття студенти не приступають відразу до навчальних занять по іншій дисципліні, то немає необхідності спеціально перемикати увагу з предмету навчально-тренувального процесу. Добре закінчити заняття вправами, що знижують м'язову напругу, діяльність органів дихання і кровообігу. Після цього треба провести розбір роботи студентів на занятті [62].

Заняття в більшості випадків закінчується розбором виконаної роботи і постановкою задач на подальше. Після закінчення заняття доцільно прийняти душ і самомасаж, благотворно впливаючи на нервову систему, знижуючи тонус м'язів і діяльність внутрішніх органів.

Аналіз наукової та методичної літератури показав, що існують суперечливі підходи відносно до побудови навчального процесу з фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи.

Зробивши огляд джерелознавчої бази з питань фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи слід зазначити, що сьогодні існує багато статей, монографій, підручників та авторефератів з питань фізичної підготовки спеціалістів вищих навчальних закладів з фізичної культури та спорту. Так різними авторами розглядаються питання фізичної підготовки студентської молоді. Ряд авторів присвятили свої праці розгляду методик оцінки рівня фізичної підготовки студентів. Та мало хто з них присвятив увагу оптимізації фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи.

Особливо мало уваги приділяється комплексному розвитку фізичних якостей у майбутніх тренерів в умовах вищої школи. Мається на увазі усесторонній та гармонійний фізичний, духовний і моральний розвиток студента, майбутнього тренера-педагога.

Навчальний процес – тяжка і напружена праця, яка виконується в умовах дефіциту часу на фоні різкого зниження рухової активності.

Фізична освіта у вищому навчальному закладі дає студентам знання про вплив фізичних вправ на організм людини, розвиває фізичні якості (здібності), рухові навички, забезпечує фізичну підготовку молоді до життя, суспільно-громадської діяльності.

На заняттях зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення» фізичне виховання на факультеті фізичного виховання викладач вирішує такі завдання:

1. Виховання у студентів свідомості, моральних, вольових і фізичних якостей, підготовка їх до майбутньої професійної діяльності.
2. Професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, враховуючи особливості роботи за фахом.
3. Засвоєння необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичної культури та підготовку до роботи в якості інструктора-методиста з фізичної культури і лікувальної фізичної культури.
4. Виховання у студентів переконання про необхідність виконання рухового режиму протягом робочого дня.

Головною метою фізичної підготовки майбутніх тренерів на факультеті фізичного виховання – є формування фізичної культури як системної, так і інтегративної якості – невід’ємного компонента загальної культури майбутнього спеціаліста, здатного реалізувати її у навчальній, соціально-професійній діяльності та сім’ї.

За загальноприйнятою структурою, проведення занять з фізичної підготовки студентів, складається з 3-х частин:

1. Підготовча частина (розминка).
2. Основна частина заняття – тут вирішуються наступні задачі: вивчення і вдосконалення спортивних навиків; подальший розвиток фізичних якостей (сили, спритності, швидкості, витривалості); виховання вольових якостей; поліпшення функцій органів дихання та кровообігу в цілях зміцнення здоров’я, підвищення рівня фізичного розвитку і підготовки майбутніх спеціалістів з

фізичного виховання та спорту до виконання завдань з високими навантаженнями; розвиток уміння застосовувати засвоєні навички, знання і якості в конкретній змінній обстановці.

3. Заключна частина (розслаблююча) заняття – повинна організовано закінчуватися. Після проведення основної частини заняття спостерігається значне нервово збудження, підвищення частоти пульсу по відношенню до початкового, прискорене дихання, підвищення тону мускулатури. Необхідно завершити роботу тих, хто займається, забезпечивши перехід до іншої діяльності або до відпочинку. Цього можна досягти створенням умов для більш швидкого протікання відновних процесів, знижень явищ стомлення, підведенням підсумків заняття.

РОЗДІЛ 2

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Організація дослідження процесу оптимізації фізичної підготовки майбутніх тренерів

Дослідження проводилися на базі Бердянського державного педагогічного університету та Запорізького національного університету. В дослідженні брали участь 30 студентів 5 курсів факультету фізичного виховання. Студенти були поділені на дві групи: експериментальну та контрольну. Експериментальну групу складали 15 чоловік 5-го курсу Бердянського державного педагогічного університету, з них 11 хлопців і 4 дівчат, а контрольну групу – 15 чоловік 5-го курсу Запорізького національного університету, з них 11 хлопців і 4 дівчат.

Всі студенти, що взяли участь в дослідженні, пройшли медичний огляд і були допущені до занять.

Експериментальне дослідження проводилося в три етапи протягом 6 місяців.

На першому етапі здійснювалося педагогічне спостереження, попереднє дослідження і аналіз науково-методичної літератури, який дозволив вивчити стан досліджуваної проблеми і розробити план дослідження. Були визначені мета, завдання дослідження, підібрані доступні і інформативні методи дослідження, визначений контингент досліджуваних.

На другому етапі був проведений педагогічний експеримент, в ході якого здійснювалося попереднє і підсумкове тестування рівня фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи [33; 66]. Тестування проводилось за допомогою комплексного складання нормативів з фізичної підготовки на заняттях зі «Спортивно-педагогічне вдосконалення» (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Оцінка фізичної підготовки студентів з дисципліни «Спортивно-педагогічне
вдосконалення»

№ з/р	Форма контролю	стать	Оцінка (бали)		
			5	4	3
Залікові нормативи із загальної фізичної підготовки - 21 бал					
1	Швидкість				
	Біг 100м, с	ч	12,50	13,00	13,50
		ж	14,70	15,20	15,50
2	Витривалість				
	Біг 3000 м, хв. 2000 м, хв.	ч	11,00	11,30	12,00
		ж	9,00	9,30	10,00
3	Швидкісно-силові				
	Стрибок у довжину з місця, см	ч	260	250	240
		ж	210	200	180
4	Сила				
	Піднімання тулубу в сід, разів / хвилину	ч	50	45	40
		ж	40	35	30
5	Згинання рук в упорі, разів	ч	44	38	32
		ж	24	19	16
6	Спритність				
	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	8,80	9,20	9,70
		ж	10,20	10,50	11,10
7	Гнучкість				
	Нахил тулуба із положення сидячи, см	ч	17	15	13
		ж	19	17	15

Зміст тестування фізичної підготовки:

1. Біг на 100 метрів. Визначення швидкості відбувалося за допомогою

тесту «біг на 100 м». Обладнання: секундомір, що фіксує десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець), фінішна стрічка.

Описання проведення тестування: за командою «На старт!» учасники тестування стають на стартову лінію в положенні низького старту і зберігають нерухомий стан. За командою «Увага!» учасники тестування відривають коліна від землі. За сигналом «Руш!» вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження: дозволяється тільки одна спроба. Подається команда «Руш!» з одночасним сигналом прапорця для хронометристів. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо. Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки. Тестування має проводитися в погодних умовах, за яких учасники могли б показати свої кращі результати.

2. Біг 3000, 2000 метрів. Стартуючи з положення високого старту, пробігти дистанцію в помірному темпі не зупиняючись. Результат фіксується секундоміром з точністю до десятої частки секунди. Проводиться один забіг для всіх.

3. Стрибок у довжину з місця. Вихідне положення – напівприсід, стопи паралельні одна-одній, руки назад. Змахом руками та поштовхом ніг, вистрибнути вперед-вгору. Виконуються три спроби поспіль. Реєструється кращий результат (в сантиметрах).

4. Піднімання тулубу в сід. З положення лежачи на спині на маті, ноги зігнуті в колінах, руки за головою – підйом тулубу в положення сід. Результат фіксується за 1 хвилину.

5. Згинання рук в упорі. Вправи на визначення сили рук – згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Обладнання: рівний дерев'яний або земляний майданчик.

Опис проведення тестування: учасник тестування приймає положення

упору лежачи, руки випрямленні на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ніг опираються на підлогу. За командою «Почали!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження: при згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатись опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш 3 секунд, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

6. Човниковий біг 4x9 м. Визначення спритності відбувалося за допомогою тесту «човниковий біг 4x9 м». Обладнання: секундомір, що фіксує десяти частки секунди, рівна бігова доріжка, завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5x5 сантиметрів).

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

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження: результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик у півколо слід класти, а не кидати. Якщо кубик кинуто, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

7. Визначення гнучкості відбувалося за допомогою тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи». Обладнання: накреслена на підлозі лінія АБ і

перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Опис проведення тестування: учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкались лінії АБ. Відстань між п'ятами – 20-30 сантиметрів, ступні вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами, долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Почали!» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Вправу повторюють двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб. Загальні вказівки і зауваження: вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

Під час проведення експерименту студенти контрольної групи займалися за загальноприйнятою програмою навчання з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення». В процес фізичної підготовки експериментальної групи під час проведення дослідження до обов'язкової загальноприйнятої програми було додатково включено спеціальні вправи і рухливі ігри з використанням засобів легкої атлетики.

В ході занять з експериментальною групою, поступово підвищувались навантаження: збільшувалось дозування, складність і швидкість виконання вправ та ігор. Навантаження змінювалося згідно віку, стану фізичної підготовки і з урахуванням індивідуальних особливостей майбутніх тренерів в умовах вищої школи.

На третьому етапі проводилися обробка та порівняльний аналіз одержаних даних, які дозволили обґрунтувати ефективність впровадження авторської методики оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи. А також були зроблені висновки та розроблені практичні рекомендації.

Для контролю за динамікою розвитку фізичних якостей майбутніх тренерів в умовах вищої школи, ми спостерігали за результатами Державного тестування. В жовтні в рівних умовах студенти склали 7 контрольних нормативів. Результати тестування підлягали обробці методом математичної статистики.

Методи математичної статистики застосовувалися з метою обробки результатів педагогічного тестування, дослідження динаміки розвитку фізичних якостей студентів. Одержані під час дослідження матеріали були піддані статистичній обробці, яка проводилася засобами статистичного пакету програми Excel XP.

2.2. Методика оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти

Оптимізація процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи повинна бути направлена на підвищення у них рівня розвитку відстаючих фізичних якостей і морфофункціональних показників (покращення постави, регулювання маси тіла, збільшення життєвої ємності легень та ін.). Відомо, що вік людини накладає певний відбиток на його психологію, мотиви поведінки, інтереси. Соціологічні дослідження показують, що в цілому студентська молодь позитивно відноситься до занять фізичною культурою, спортом. Разом з тим у багатьох хлопців і особливо дівчат не сформовані фізкультурно-спортивні інтереси і природна потреба в активній руховій діяльності. Через цю обставину не створюються необхідні психологічні передумови для кращого засвоєння навчальної програми, предмету. Це, у свою чергу, негативно відображається на фізичній підготовленості і здоров'ї студентів. От чому формування відповідної мотивації діяльності треба розглядати як одну з найважливіших педагогічних задач. Розвиток у студентів фізкультурно-спортивних інтересів повинен здійснюватися на основі:

- посилення соціально-значущої мотивації інтересу;
- підвищення якості навчального процесу;
- подальшого поліпшення умов занять з фізичного виховання;
- повідомлення студентам більшого об'єму спеціальних знань і формування на цій основі усвідомленої потреби в заняттях фізичною культурою і спортом;
- встановлення взаємозв'язку інтересу до фізичної культури і спорту з іншими інтересами студентів (до професії, мистецтва і ін.);
- більш ретельного обліку бажань і схильностей студентів при розподілі їх по навчальних відділеннях і видах спорту;
- якостей і морфофункціональних показників (поліпшення постави, регулювання маси тіла, збільшення життєвої ємності легень і ін.).

Оцінка морфофункціональних даних студентів проводилася на основі зіставлення індивідуальних показників зі стандартами фізичного розвитку.

Методика оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи передбачала визначення:

- етапів навчання, загальних і конкретизованих завдань;
- засобів розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання технічних елементів;
- методів розвитку фізичних якостей;
- величини навантаження, послідовності його збільшення та способів регулювання;
- техніку безпеки під час занять зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення».

Загальноприйнята схема заняття, в інтересах підвищення ефективності навчально-тренувальної роботи зі студентами, за рекомендацією провідних фахівців галузі [75], нами була дещо модифікована. На кожному занятті зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення» в другій половині основної частини ми застосовували вправи для розвитку фізичних якостей. Для цього був зекономлений час за рахунок оперативного проведення підготовчої і заключної

частин заняття.

Економія часу в підготовчій частині була досягнута за рахунок більш чіткої організації роботи студентів. Для цього використовувалися наступні заходи:

- оперативне повідомлення завдань;
- виключення часу на перевірку відсутніх;
- виправдане скорочення проведення комплексів загальнорозвиваючих вправ (за рахунок проведення їх потоковим способом).

Економія часу в заключній частині була досягнута за рахунок оцінювання майбутніх тренерів з рухової підготовки в ході основної частини заняття.

Таким чином нами була удосконалена загальноприйнята структура заняття зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення». Основну частину ми розділили на дві підчастини і тому стало чотири відносно самостійних частини:

1) підготовча – 15-20 хв.;

2) основна – 50-55 хв.:

а) технічна підготовка – до 25 хв. (ознайомлення, повторення, закріплення та удосконалення рухових навичок). Тривалість цієї частини обумовлена завданнями заняття, ступінню їх складності, загальної кількості в уроці, умов, в яких проводиться заняття і методів організації студентів;

б) загальна фізична підготовка – 25 хв. (розвиток фізичних якостей).

3) заключна – 10 хв. (дихальні вправи, вправи на розслаблення, повідомлення загальних успіхів та недоліків, способів щодо їх усунення).

Висока загальна щільність забезпечувалась оптимізацією умов проведення занять та вибором найбільш раціональних методів організації діяльності студентів (фронтальний, потоковий, груповий, елементи змагального та ігрового методів, які окрім підвищення щільності занять, ще й сприяє позитивному емоційному фону).

Для підвищення моторної щільності основної частини заняття із загальної фізичної підготовки нами практикувався змінно-груповий метод організації діяльності майбутніх тренерів в умовах вищої школи.

Теорія і методика фізичної підготовки студентів 21-22 років в умовах вищої школи містить розвиток таких фізичних якостей: спритність, швидкість, сила, гнучкість та витривалість. Вони являють собою комплекс зовнішніх та внутрішніх впливів, що визначають розвиток фізичних якостей і особистісних особливостей школярів. Різноманітні форми, засоби і методи розвитку фізичних якостей забезпечують взаємодію дуже складних фізіологічних, біомеханічних, біохімічних, психофізичних і сенсомоторних функцій систем організму студентів.

Програма експерименту включала в себе впровадження в програму фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи додаткових вправ легкоатлетичного характеру для усестороннього розвитку фізичних якостей:

Вправи для розвитку швидкості:

1. Біг з високим підніманням стегна. При відштовхуванні опорною ногою стегно махової ноги піднімається до горизонталі і вище, плечі розслаблені, руки зігнуті в ліктьових суглобах, як при бігу, опорна нога і тулуб складають одну лінію. Вправа виконується в русі (бігом) у середньому і швидкому темпі, як по доріжці стадіону, так і по сходах. Цю ж вправу можна виконувати на різних відрізках і в перемінному темпі з плавним переходом з бігу з високим підніманням стегна в звичайний біг. Положення рук може бути різним: руки вільно опущені на пояс або закладені за спину. Ця вправа може виконуватися і зі скакалкою. Необхідно звертати увагу на відштовхування стопи від землі до повного випрямлення опорної ноги. Не розводити коліна в сторони, не відхиляти тулуба назад, не піднімати плечей.

2. Розслаблюючий біг. Нога, що стоїть попереду, по черзі ставиться на носок з наступним, злегка помітним торканням п'ятою ґрунту. Опорна нога повністю випрямляється, складаючи одну пряму лінію з тулубом. Плечовий пояс не напружений. Руки вільно опущені. Вправу виконують як на доріжці стадіону, так і на сходах, збігаючи вниз, у середньому і швидкому темпі. Можна виконувати вправу і у перемінному темпі на різних відрізках із плавним

переходом із дріботливого бігу в звичайний біг або біг із прискоренням. При цьому нога ставиться вперед на всю стопу з поступовим подовженням кроку. Необхідно звертати увагу на повне випрямлення опорної ноги в колінному суглобі при її опусканні. Не відводити таз назад. Стопи ставити паралельно.

3. Рух руками – як при бігу, з вихідного положення ноги на ширині плечей, тулуб трохи нахилений уперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах під прямим кутом. Рухи руками виконуються в середньому і швидкому темпі, серіями по 10-20 сек. Особливу увагу звертати на широку амплітуду рухів і розслаблення рук у плечовому суглобі.

4. Біг на місці з високим підніманням стегна в упорі. Тулуб під кутом 45-50 градусів. Почергові сильні відштовхування від землі з підніманням стегна якомога вище. Виконувати в середньому і швидкому темі серіями по 10-20 сек. Звертати увагу на повне випрямлення опорної ноги.

5. Бігові рухи ногами лежачи на спині і «стоячи на лопатках» («педалі»). Рухи ногами виконуються в середньому і швидкому темпі, серіями по 10-30 сек. Звертати увагу на широку вільну амплітуду рухів.

6. Стрибкоподібний біг. Почергове відштовхування за рахунок підсиленого розгинання стегна і стопи; руки активно допомагають виконанню руху, як при бігу. Вправа виконується сильними поштовхами вгору, з різною швидкістю пересування в залежності від швидкості і кута відштовхування. Звертати увагу на закінченість руху і повне розгинання поштовхової ноги.

7. Біг із закиданням гомілки назад. Швидкими рухами гомілка закидається назад, при цьому таз трохи виведений уперед, гомілка вільно опускається вниз з постановкою стопи ближче до проекції центра ваги тіла. Руки зігнуті в ліктьових суглобах, працюють, як при бігу.

8. Біг з високим підніманням стегна і наступним загрибаючим рухом гомілки вниз-назад. Вправа виконується так само, як і біг з високим підніманням стегна, але з більш швидким і енергійним опусканням стегна махової ноги вниз, з наступним загрибаючим рухом гомілки, стопа на землю ставиться на передню її частину. При виконанні вправи звертати увагу на

виведення таза вперед у момент відштовхування.

9. Стрибки – «біг на одній нозі» з нахилом тулуба. Швидкі відштовхування з рухами руками при бігу.

10. Швидка зміна ніг стрибками. З положення випаду вперед правою-лівою ногою. При цьому положення тулуба пряме. Вправа виконується серіями 10-15 разів.

11. Біг під гору. Виконується широкою і вільною амплітудою рухів з максимальною частотою і наростаючою швидкістю.

12. Вибігання по сходах. Виконується у швидкому темпі, іноді з фіксацією часу.

13. Виконання різних вправ по сигналу. Пробігти 10-30 м з різних вихідних положень (лежачи, сидячи). По сигналу або команді сісти, устати, схопити швидко предмет (м'яч).

14. Активні відштовхування зі швидким винесенням стегна вгору з положення, стоячи у опори, у нахилі під кутом до 60 градусів. Вправа виконується на кожен ногу серіями 20-30 разів.

15. Підняття ніг і тулуба з вихідного положення лежачи на спині до торкання руками носків ніг. Вправа виконується серіями 15-30 разів у швидкому темпі.

Крім цих вправ, для розвитку швидкості застосовуються: біг із прискоренням, з ходу на час, за лідером, зі старту по прямій і поворотів на різні відрізки дистанції. Ці вправи можуть проводитися і з гандикапом.

Вправи для розвитку гнучкості:

1. Пружинні нахили сидячи і стоячи. Ноги в колінних суглобах не згинати. Сидячи вправу можна виконувати і за допомогою партнера.

2. Нахили назад до торкання руками п'яток з положення ноги на ширині пліч.

3. Пружинні погойдування – присідання в напівшпагаті. Вправа виконується багаторазово до повного шпагату.

4. Випрямлення опорної ноги з положення, стоячи зігнутою ногою на

рейці гімнастичної стінки (інша нога вільно опущена), руками тримаючись за рейку вище плечей.

5. Напружені прогинання тулуба з положення стоячи спиною до гімнастичної стінки, права нога зігнута в колінному суглобі і закріплена за рейку, ліва на відстані 50 см від стінки.

6. Піднімання ніг до торкання носками підлоги за головою з положення, лежачи на спині, руки уздовж тулуба спираються на підлогу.

7. Вільні розмахування ногою з положення стоячи боком біля опори. Виведення вперед стегна зігнутої ноги в колінному суглобі з наступним закиданням гомілки назад. Вправа виконується з максимальною амплітудою руху окремо кожною ногою.

8. Піднімання ніг у висі на гімнастичній стінці до торкання рейки за головою носками. Вправа виконується в повільному темпі.

9. «Міст». Вправа виконується з різних вихідних положень: лежачи на спині, руки за головою, долоні близько до плечей, ноги зігнуті в колінних суглобах; через стійку на кистях; з основної стійки. Цю вправу можна виконувати за допомогою списа або гімнастичного ціпка.

10.«Качалка». Лежачи на животі, захопити руками гомілки. Можна за допомогою партнера.

11.Підйом розгином лежачи на спині, ноги підняті над головою.

12.Прогинання лежачи на животі, руки попереду у сторони.

13.Прогинання лежачи на боці, руки витягнуті вгору. Стежити, щоб під час виконання вправи тулуб був прямий (таз не прогинався назад).

14.Прогинання з основної стійки, дістаючи кистями гомілки.

15.Перенесення ваги тіла на руки за допомогою партнера. Відіпхнувшись ногами, намагатися переміщати вагу тіла на руки. Партнер, активно підштовхуючи під лопатки, притягує до себе напарника.

16.Прогинання, лежачи на животі, за допомогою партнера.

17.Прогинання, стоячи на колінах, до торкання головою підлоги. Виконуючи вправу таз зміщувати вперед.

18.Прогинання в грудній частині хребта в стійці на кистях, ноги тримає партнер.

19.Прогинання у гімнастичної стінки з положення, стоячи спиною до неї на відстані одного кроку. Руки послідовно захоплюють рейки усе нижче і нижче.

20.Присівши на відстані кроку від стінки, захопитися за верхню рейку, прогнутися вперед-вгору.

21.Та ж вправа, ліва нога попереду.

22.Прогинання в нахилі, стоячи у гімнастичної стінки, за допомогою партнера.

23.Прогинання у висі на гімнастичній стінці.

24.Вправи зі скакалкою. Стрибки на одній і двох ногах із закиданням гомілки назад і підніманням стегна нагору через скакалку. Вправа виконується серіями по 20-30 сек.

25.Біг під гору. Виконується широкою і вільною амплітудою рухів з максимальною частотою і наростаючою швидкістю.

26.Вибігання по сходах. Виконується у швидкому темпі, іноді з фіксацією часу.

27.Виконання різних вправ по сигналу. Пробігти 10-30 м з різних вихідних положень (лежачи, сидячи). По сигналу або команді сісти, устати, схопити швидко предмет (м'ячик).

28.Активні відштовхування зі швидким винесенням стегна вгору з положення, стоячи у опори, у нахилі під кутом до 60 градусів. Вправа виконується на кожну ногу серіями 20-30 разів.

29.Швидке винесення ноги, зігнутої в колінному суглобі, вгору-уперед. Звертати увагу на погодженість рухів ніг і рук.

30.Підняття ніг і тулуба з вихідного положення лежачи на спині до торкання руками носків ніг. Вправа виконується серіями 15-30 разів у швидкому темпі.

31.Крім цих вправ, для розвитку швидкості застосовуються: біг із

прискоренням, з ходу на час, по вітрі, за лідером, зі старту по прямій і з поворотами на різні відрізки дистанції. Ці вправи можуть проводитися і з гандикапом.

32.Прогинання в попереку з положення лежачи на гімнастичному козлу (коні), ноги закріплені. Вправа виконується в повільному і середньому темпі.

33.Почергове піднімання ніг з положення напівлежачи з опорою руками на гімнастичному коні. Вправа виконується прямими або зігнутими ногами при русі вгору.

34.Вільне піднімання ніг, до положення прогнувшись в попереку, лежачи на животі, на гімнастичному маті. Вправа виконується рухом махом назад.

35.Мах прямою ногою назад-вгору стоячи біля опори на відстані 2 кроків.

36.Підтягування п'яти відведеної ноги назад з положення стоячи на одній нозі, інша зігнута в колінному суглобі і відведена назад.

37.Виведення таза вперед стоячи на одній нозі, інша відведена назад і лежить на опорі.

Вправи для розвитку сили:

1. Біг з високим підніманням стегна в ямі з піском (по глибокому снігу, по воді), з обтяженням і без нього, на місці і з незначним просуванням вперед у різному напрямі.

2. Біг у гору з високим підніманням стегна у середньому і швидкому темпі. Звертати увагу на повне випрямлення опорної ноги.

3. Біг стрибками по м'якому ґрунту (тирсова поріжка, пісок, торф'яний ґрунт) у різному темпі варто звертати увагу на закінченість рухів при відштовхуванні. Біг стрибками може виконуватися в гору і по сходах нагору.

4. Стрибки на прямих ногах. Почергове відштовхування правою і лівою ногою виконуються за рахунок згинання і розгинання в гомілковостопних суглобах. Виконується в повільному і середньому темпі з незначним просуванням уперед по м'якому ґрунту. Необхідно звертати увагу на відштовхування тільки стопою з мінімальним згинанням ноги в колінному суглобі.

5. Стрибки в «кроці» через один-два бігових кроки. Виконуються в середньому і швидкому темпі. Особливу увагу звернути на кінець поштовху опорної ноги, повне її випрямлення і м'якість приземлення на махову ногу.

6. Стрибки на одній нозі з обтяженням. Потужне відштовхування ногою з просуванням уперед. Руки працюють, як при бігу. Звертати увагу на повне відштовхування опорною ногою і високий підйом стегна вперед-вгору.

7. Стрибки на двох ногах з невеликим просуванням вперед і підтягуванням стегон до грудей. Виконуються безперервно серіями 10-20 стрибків.

8. Підскоки на одній нозі, інша нога на опорі. Виконуються багаторазово з положення, стоячи обличчям або спиною до опори. Висота опори 90-110 см. Звертати увагу на виштовхування стопою, не згинаючи опорної ноги в колінному суглобі.

9. Вистрибування на одній нозі, що стоїть на опорі, з одночасним підтягуванням махової ноги стегном вгору. Виконується багаторазово на опорі висотою 50-60 см. Можна триматися руками за рейку гімнастичної стінки. Звертати увагу на повне випрямлення опорної ноги, як у колінному, так і в гомілковостопному суглобах і енергійне підтягування махової ноги стегном вгору.

10. Вистрибування із глибокого присіду. Вправа виконується багаторазово як на одній, так і на двох ногах без обтяження і з обтяженням.

11. Стрибки з місця: потрібні і багаторазові з різних положень. Сильно відштовхуючись опорною ногою, енергійно робити мах і високо піднімати стегно махової ноги зберігаючи нахил тулуба, як при бігу з низького старту. Довжина кроку максимальна. Ця ж вправа виконується і зі стартових колодок з подоланням висоти перешкоди на останньому стрибку. Багаторазові стрибки можуть виконуватися з фіксацією часу і відстані.

12. Біг під гору з низького старту. Крутість гори 10-20 градусів, пробігати відрізки дистанції 15-20 м.

13. Біг з низького старту з подоланням опору. Для виконання цієї вправи

партнер, ставши перед, упирається руками в плечі бігуна або бігун спирається об попереk переднього партнера, що створює опір просуванню вперед.

14. Можна створювати опір, утримуючи бігуна гумовим амортизатором, прикріпленим позаду до його пояса.

15. Багаторазові стрибки через перешкоди (бар'єри, набивні м'ячі, гімнастичні ослони) на одній і двох ногах. Вправа виконується серіями, звертати увагу на швидкість відштовхування.

16. Стрибкові вправи на снарядах (підкидна дошка) з вискакуванням і зстрибуванням униз на різні снаряди з поступовим збільшенням відстані і висоти снарядів.

17. Ходьба з високим підніманням стегна, торкаючись коліном махової ноги тулуба бігуна. Вправа застосовується для зміцнення м'язів, що безпосередньо беруть участь в енергійному підйомі стегна махової ноги в бігу.

18. Біг поштовхами з обтяженням (пояс, мішок з піском). Почергові швидкі, короткі рухи, як би перескакування з ноги на ногу, енергійно відштовхуючись стопою. Руки зігнуті в ліктьових суглобах або опущені. Стегно, гомілка і стопа в момент відштовхування складають пряму лінію.

19. Почергові вискакування на гімнастичний ослін і зістрибування з нього з положення стоячи ноги нарізно зі штангою

20. Вистрибування вгору прогнувшись з положення упору присівши або з упору лежачи перейти в упор присівши.

21. Піднімання стегна з обтяженням (мішок з піском, диск від штанги, гиря) вагою 15-30 кг. Вправа виконується стоячи на одній нозі, з опорою спиною об стінку і без опори. Звертати увагу на пряме положення тулуба і високе піднімання стегна.

22. Багаторазові вистрибування з гирею в руках, стоячи на двох рівнобіжних ослонах. Вправа виконується з напівприсіду і присіду з гирею вагою 20-40 кг серіями 12-15 разів.

23. Присідання з партнером на плечах. Вправа виконується з опорою руками на гімнастичну стінку серіями по 10-15 присідань.

24. Багаторазові вистрибування з напівприсіду на одній нозі (інша нога позаду) з обтяженням на плечах.

25. Рух руками – як при бігу, з обтяженням (гантелі, ядра). Вправа виконується серіями.

26. Викидання вперед одною ногою мішка з піском або набивним м'ячем (лежачого або висячого на стопі).

27. Вправа з опором для м'язів задньої поверхні стегна. Лежачи на животі, по черзі згинати ногу в колінному суглобі з помірним опором партнера. Можна згинати обидві ноги одночасно.

28. Вправа для зміцнення м'язів задньої поверхні стегна. Лежачи на животі (партнер тримає ноги за гомілковостопні суглоби), повільно піднімати тулуб назад до положення, стоячи на колінах і повільно повертатися у вихідне положення. Виконуючи вправу, стежити за підніманням прямого тулуба (можна прогнувшись).

29. Вправа для зміцнення м'язів передньої поверхні стегна. Стоячи на колінах, повільно нахилитися Назад до торкання головою долу і повільно випрямлятися до вихідного положення.

30. Багаторазові стрибки з однієї ноги на іншу. Тулуб трохи нахилений уперед. Нога при відштовхуванні ставиться пряма, на всю стопу, що зачіпає рухом униз-назад. Інша нога робить широкий мах вперед-вгору. Закінчення маху повинне збігатися з відштовхуванням, руки знизу через спину роблять мах уперед-вгору.

Вправи для розвитку спритності: спритність – це складна комплексна якість, тому їй треба уділяти час на кожному занятті. Основною умовою розвитку спритності – є новизна вправ. Вправи на спритність доцільно проводити на початку основної частини і включати у кожне заняття. Спритність можна виховати по-різному:

а) спритність, що проявляється у вправах, пов'язаних із зміною пози. Наприклад: швидко сісти, лягти, встати, нахилитися, обернутися і т.д.;

б) спритність, що проявляється у вправах, які виконуються в складних

умовах змінної обстановки. Наприклад: смуга перешкод, різні лазіння, перелазіння;

в) спритність, що проявляється у вправах із змінною опорою. Наприклад: перетягування і вправи типу єдиноборства;

г) спритність, що проявляється у вправах з маніпуляцією предметів. Наприклад: кидки і лов м'яча, цільові метання, жонгливання;

д) спритність, що проявляється в ігрових вправах, що вимагають взаємодії і протидії. Наприклад: обведення предметів, передачі м'яча і т.д.;

е) спритність можна розвивати ігровим та змагальним методами.

Вправи для розвитку витривалості: для розвитку витривалості у майбутніх тренерів в умовах вищої школи важливим засобом є інтервальний біг. Тобто, довжина ділянки бігу ділиться на відрізки, які повинні пробігатися із середньою швидкістю за раніше визначений час. Завчасно планується і тривалість відпочинку між відрізками. Довжина перших відрізків поступово збільшується, а наступних – зменшується. Одночасно зменшуються інтервали відпочинку. Наприклад, при інтервальному бігу на 800 м:

- 1) 300 + 300 + 300 м, відпочинок 6 хв.;
- 2) 400 + 300 + 200 м, відпочинок 6 хв.;
- 3) 400 + 400 + 300 м, відпочинок 5 хв.;
- 4) 500 + 400 м, відпочинок 5 хв.;
- 5) 500 + 300 + 200 м, відпочинок 4 хв.;
- 6) 600 + 200 + 100 м, відпочинок 3-4 хв.

З метою усунення односторонньої спрямованості роботи з майбутніми тренерами на кожному занятті зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення» ми акцентували увагу на більш доцільному розподілі бюджету часу на виконання фізичних вправ. Таким чином, на кожному занятті у другій половині основної частини ми проводили вправи для підвищення фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи. На одному занятті здійснювалося виховання не більше двох фізичних якостей, щоб не перенапружувати навчальний процес. В процесі фізичної підготовки майбутніх тренерів виконання всіх вправ

урізноманітнювалося:

- мінявся спосіб проведення;
- використовувався змагальний метод – для заохочення використовувалися додаткові нарахування балів для переможців;
- практикувався повторний метод – вправа виконувалася на максимальній швидкості, прагнучи в кожній спробі показати високий результат. Паузи між спробами робилися досить тривалими щоб наступна спроба проходила без зниження швидкості;
- практикувався метод вольових зусиль – виховання у майбутніх тренерів в умовах вищої школи уміння переборювати втому та втягнення всіх груп м'язів у роботу для мобілізації вольових зусиль;
- чередування вправ динамічного характеру та статичного – вправи на розтягнення із стрибками або бігом.

Під час занять зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення» нами було заплановано виховання не більше 2 фізичних якостей на 1 занятті, наприклад, на 1, 2, 5, 7, 10 занятті виховували швидкість; на 2, 3, 7, 8 – гнучкість, швидкість; на 3-5 – силу; на 4, 6, 9 – швидкісно-силові якості; з 10-13 – витривалість і т. д. Спритність розвивалася на кожному занятті, так як в кінці та середині заняття ми давали ігрові вправи та естафети, а як ми вже говорили: всі засоби ігрового та змагального методів сприяють розвитку координаційних здібностей.

Використання засобів фізичної підготовки, що спостерігається в процесі занять зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення», формує параметри функціональних відповідних реакцій, якими супроводжується прояв особистісних якостей майбутніх тренерів, що містяться в умовах, заданих спеціальними стандартними вправами, або сенсомотроними операціями. При звичайних формах проведення занять виникає стереотипна форма підготовки, інтерес до якої поступово знижується, якщо не використовувати комплекси різноманітних спеціально орієнтованих вправ. Виникає питання про те, що рухові здібності вимагають гармонійного розвитку, що забезпечує не

максимальні, а оптимальні темпи їхнього формування для створення передумов підвищення рівня розвитку всіх фізичних якостей в процесі оптимізації фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи.

2.3. Фізичне навантаження та способи його регулювання для оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів у закладах вищої освіти

В процесі фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи дозування навантажень відбувалося шляхом вибору методів виконання фізичних вправ та методичних прийомів інтенсифікації, регулюванням інтенсивності та обсягу виконаної фізичної роботи, а також тривалістю інтервалів відпочинку та його характером [12, 20].

В теорії і практиці фізичної підготовки студентів при дозуванні фізичних навантажень широко розповсюджене використання даних про сенситивні (чутливі) періоди біологічного розвитку різних фізичних якостей [10]. Згідно цієї теорії вибірково спрямовані впливи на ті чи інші фізичні якості в періоди, що характеризуються підвищеними темпами їх природного розвитку призводять до найбільших зрушень в розвитку цих якостей. Але у різних дослідників дані про терміни максимальних темпів приросту тих чи інших фізичних якостей [4, 35] значно відрізняються і окреслюють лише приблизні їх межі. Крім того сенситивні періоди суттєво коливаються в залежності від індивідуального темпу фізичного розвитку [18, 35], від особливостей соматичного розвитку (мезоморфний, екторморфний та ендоморфний соматотипи) та від клімато-географічних і екологічних умов. Врахування цих всіх факторів у масовому процесі фізичної підготовки досить проблематичне. Крім того такий підхід до розвитку фізичних якостей є дещо однобоким, оскільки ігнорується вдосконалення усіх інших важливих фізичних якостей.

Ми вважаємо, що більш доцільно дотримуватись положення, згідно з

яким процес розвитку фізичних якостей у студентському віці повинен бути спрямований на те, щоб:

– сприяти повному розвитку тих фізичних якостей, для прогресування яких на певних щаблях вікового розвитку створюються найсприятливіші біологічні передумови;

– не порушуючи біологічних закономірностей вікових затримок в розвитку окремих фізичних якостей.

Важливою і складною проблемою фізичної підготовки майбутніх спеціалістів в галузі фізичного виховання та спорту є диференційований підхід в оптимізації фізичних навантажень на заняттях зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення». Для його реалізації при розподілі студентів на підгрупи нами враховувалися результати тестування їх фізичної підготовки і рівень стану соматичного здоров'я (табл. 2.2):

Таблиця 2.2

Показники рівня фізичного розвитку майбутніх тренерів в умовах вищої школи

Вік	Рівень фізичного розвитку	Вага (кг)	Зріст (см)	ЖЄЛ (л)	ЧСС (уд/хв)
21-22 роки	Нижче середнього	60-68	162-168	3,1-3,5	80-та вище
	Середній	67-75	169-179	3,6-4,0	72-79
	Вище середнього	74-85	180-184	4,1-та вище	71-та нижче

При цьому, як вказує ряд фахівців [26; 29], не слід застосовувати інтенсивні навантаження і форсувати розвиток будь-якої рухової якості, поки вона не досягне достатньо високого щаблю свого природного розвитку.

Слід зауважити, що в залежності від особливостей соматотипу реакція на фізичні навантаження різної тренувальної спрямованості є різною для кожного індивіда, а тому по різному відбувається і вдосконалення рухових якостей. Проте навантаження, з точки зору підпорядкованості фізичного вдосконалення біологічним закономірностям розвитку організму, буде оптимальним для кожного студента, а, отже, по своєму гармонійним.

Зовнішні параметри фізичних вправ підбирались для кожного індивідуально. Враховуючи відносну самостійність різних сторін рухової активності студентів, диференціальний підхід здійснювався в межах кожної фізичної вправи. В залежності від рівня фізичної підготовленості, обиралась власна величина зовнішнього опору, швидкість скорочення м'язів та тривалість роботи.

Серед способів поступового підвищення величини фізичного навантаження в найбільшій мірі застосовувався хвилеподібний принцип, оскільки він повністю відповідає закономірностям розгортання процесів довгострокової адаптації організму школярів до фізичних навантажень і є найпростішим у плануванні динаміки величини фізичних навантажень.

У науковій літературі часто можна зустріти ствердження, що для досягнення оздоровчого ефекту підчас проведення занять з фізичної підготовки необхідно застосовувати оптимальні фізичні навантаження. При цьому автори запевняють, що один вид фізичних вправ (біг, легкоатлетичні вправи, народні та рухливі ігри та інші) може в достатній мірі зміцнювати здоров'я.

В нашому дослідженні ми пішли шляхом збільшення обсягу навантаження, спрямованого на розвиток фізичних якостей завдяки багаторазовим повторенням рухової дії, яку розучують майбутні тренери. У даному випадку зміцнення м'язових груп відбувається у тісному зв'язку з оволодінням програмним матеріалом.

Дозування навчального навантаження збільшували поступово. На початковому етапі навчання вправи виконували без предметів, в повільному темпі, з невеликою кількістю повторень. В міру опанування рухом навантаження збільшували, підвищуючи як темп виконання, так і кількість повторень. Для подальшого збільшення зусиль використовували вправи з предметами.

Після засвоєння вправи підвищували інтенсивність фізичного навантаження. Критерієм тривалості інтервалів відпочинку між повтореннями фізичних вправ була величина частоти серцевих скорочень, яка дорівнює:

ЧСС=(220 – вік)

При розвитку швидкості інтенсивність бігу становила 90-95%. Максимальною швидкістю вважали швидкість пробігання 50 м. з ходу. Повторне виконання вправи або серії вправ починали при ЧСС 120-130 уд/хв. Між повтореннями навантажень застосовували вправи на дихання, розслаблення м'язів та інші. Якщо швидкість бігу знижувалася до 60-65% від максимальної, то виконання вправи припиняли, щоб не спричинити перевтому організму.

Обсяг бігових навантажень підвищували поступово, з урахуванням функціональних можливостей хлопців та дівчат. У першій і другий тижні дистанції бігу в чергуванні з ходьбою становили 20-25% від максимальної відстані. За даними спостережень, максимальна відстань, яку спроможні пробігати хлопці 21-22 років, становить в середньому 2000-3000 м. Через кожні 6 занять обсяг бігового навантаження збільшували на 25-30% щодо першого заняття. Коли відстань, яку вони долали досягла 2000-2500 м., вплив бігового навантаження збільшувався за рахунок поступового підвищення швидкості бігу.

Інтенсивність навантажень на спритність (координацію рухів) визначалася координаційною складністю, міра якої залежала від підготовленості майбутніх тренерів до виконання конкретних вправ.

Критерієм інтенсивності навантажень в цілому на одному занятті була кількість виконаних вправ в одиницю часу – моторна щільність.

В педагогічному експерименті широко використовували рухливі ігри та методичні прийоми з елементами змагань для формування позитивного емоційного стану, інтересу до виконання фізичних вправ.

Участь у змаганнях та здача різноманітних нормативів викликає у займаючихся значну нервову напругу. Тому, складаючи план змагань та «залікових» занять, ми намагалися не перенасичувати ними навчальний процес.

В залежності від рівня підготовленості майбутніх тренерів в умовах вищої школи фізичне навантаження на заняттях регулювалось: довжиною

дистанції, швидкістю бігу, кількістю повторень виконання вправ, системою дихання.

Початкова дистанція бігу на початок навчального року визначалась в залежності від віку і фізичної підготовленості студентів, від 800 метрів до 1500 метрів.

На початку проведення експерименту за основу бралось 50 відсотків від максимального, тобто завдання занять виконувалось в режимі помірної інтенсивності при частоті серцевих скорочень від 130 до 150 уд/хв. Це давало найкращу можливість здійснювати необхідну взаємодію між функціональною діяльністю серцево-судинної, дихальної систем та рухового апарата. Час виконання роботи в цій зоні коливався в середньому від 12 до 16 хв. в залежності від віку.

2.4. Аналіз результатів дослідження

Фізична підготовленість майбутніх тренерів в умовах вищої школи визначалася за показниками розвитку швидкості, спритності, гнучкості, сили і витривалості. Використовувалися тести, пропоновані в робочій програмі з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» та «Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України».

За даними вимірювань стану фізичного розвитку майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти на початку експерименту у студентів контрольної та експериментальної груп показники майже не відрізнялися – $P \geq 0,05$ (табл. 2.3).

Таким чином, у студентів експериментальної групи середнє значення вагових показників дорівнювало 72,93 кг, а студентів контрольної групи – 74,87 кг. Середні значення показників зросту теж мало чим відрізнялися: експериментальна група – 172,53 см; контрольна група – 175,87 см (рис. 2.1.). За цими даними ми визначили відповідність між ростоваговими даними

студентів, яка майже була ідеальною. Тобто, показник ваги відповідає показнику зросту.

Таблиця 2.3

Показники стану фізичного розвитку майбутніх тренерів на початку експерименту

Група	Вага, кг	Зріст, см	ЖЄЛ, л	ЧСС, уд./хв.
	М ± m	М ± m	М ± m	М ± m
Контрольна	74,87 ± 5,62	175,87 ± 6,25	4,07 ± 0,35	72,60 ± 4,69
Експериментальна	72,93 ± 5,79	172,53 ± 5,91	4,11 ± 0,39	71,20 ± 3,25
t	0,70	1,20	0,30	0,80
P	≥ 0,05	≥ 0,05	≥ 0,05	≥ 0,05

Результати життєвої ємності легень відповідали рівню розвитку вище середнього. Так у студентів експериментальної групи цей показник дорівнює 4,11 л, а у студентів контрольної групи – 4,07 л.

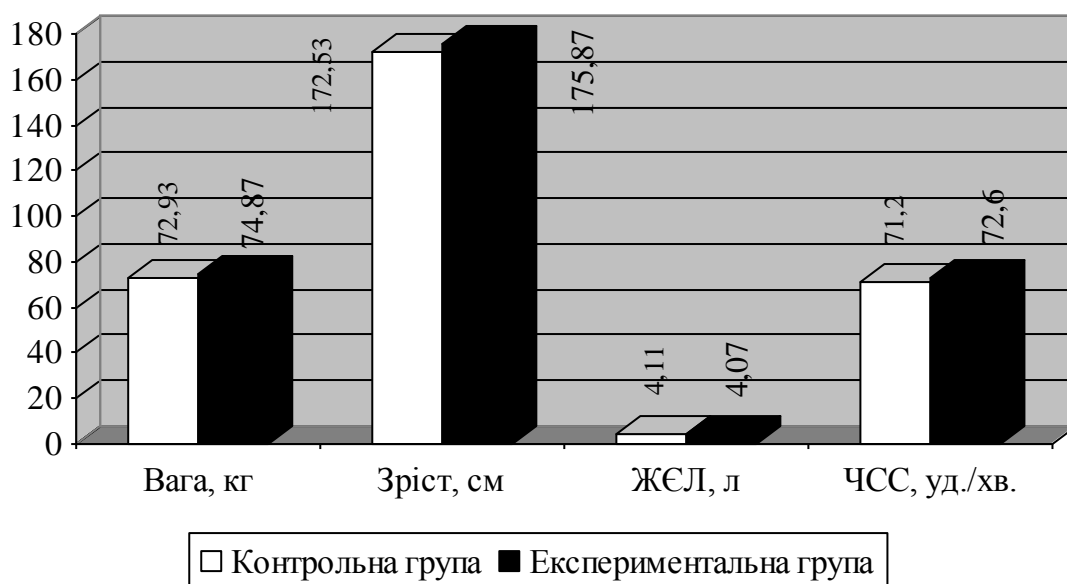


Рис. 2.1. Показники середніх значень рівня фізичного розвитку майбутніх тренерів на початку експерименту

Рівень розвитку серцево-судинної системи ми визначали за допомогою показника ЧСС (частота серцевих скорочень). Це об'єктивний показник, який дає змогу регулювати навантаження під час заняття. За отриманими даними ми

визначили середнє значення показника ЧСС: у студентів експериментальної групи він дорівнював 71,2 ударів/хвилину; у студентів контрольної групи – 72,6 ударів/хвилину.

Аналізуючи отримані показники стану фізичного розвитку майбутніх тренерів в умовах вищої школи на початку експерименту, можемо зробити висновок, що вони відповідають середньому рівню.

Під час порівняння результатів тестування рівня фізичної підготовки майбутніх тренерів з державними тестами, показало, що у студентів експериментальної групи на початку дослідження рівень фізичної підготовки відповідає середньому та вище середнього рівня, тобто 38% студентів отримали 3 бали; 42% – 4 бали та 20% – отримали 5 балів за кожен тест з 7 можливих; у студентів контрольної групи – середньому та вище середнього рівня, тобто 35% студентів отримали 3 бали; 50% – 4 бали та 15% – отримали 5 балів за кожен тест з 7 можливих. Один та два бали нами не було враховано через те, що ніхто із студентів не показав низького результату на початку та в кінці експерименту.

Аналізуючи результати тестів на визначення рівня фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи на початку та в кінці експерименту у контрольної та експериментальної груп відбулися суттєві зрушення.

Так, під час визначення рівня розвитку швидкості в бігу на 100 м на початку дослідження, у студентів КГ середній показник дорівнював $13,91 \pm 0,21$ с, а у студентів ЕГ – $13,25 \pm 3,64$ с (табл. 2.4, рис. 2.2.). Отримане емпіричне значення $t = 0,9$ і знаходиться в зоні незначущості.

Таблиця 2.4

Показники рівня розвитку швидкості майбутніх тренерів

Групи	Біг 100 м ($M \pm m$), с	
	На початку експерименту	В кінці експерименту
Експериментальна	$13,85 \pm 3,64$	$12,46 \pm 0,71$
Контрольна	$13,91 \pm 2,21$	$13,13 \pm 0,43$
t	0,9	2,85
P	$\geq 0,05$	$\leq 0,05$

Досліджуючи дані у експериментальній та контрольній групах, що були одержані після використання спеціально спрямованих вправ, що позитивно впливають на показники фізичної підготовки, виявлено, що у студентів – майбутніх тренерів експериментальної групи показники рівня розвитку швидкості значно покращали і ці відмінності носять достовірний характер ($P \leq 0,05$).

Про рівень розвитку сили судимо за показниками виконання трьох вправ різного характеру: згинання рук в упорі (к-ть разів), піднімання тулуба в сід за 1 хв (к-ть разів) та піднімання тулуба в сід (к-ть разів), які представлені в табл. 3.3.

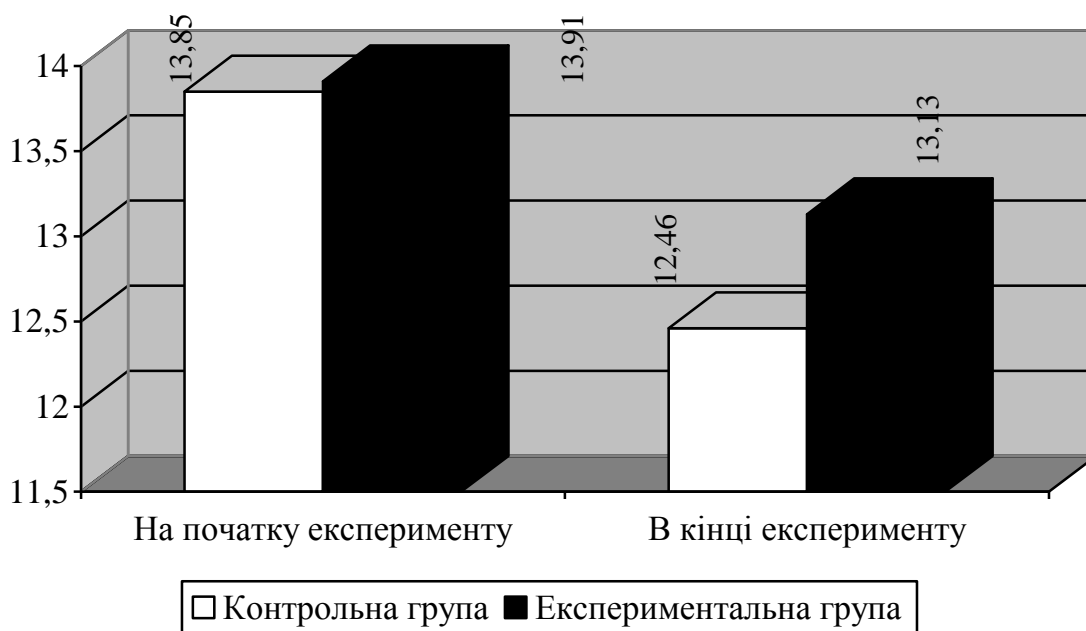


Рис. 2.2. Показники середніх значень рівня розвитку швидкості майбутніх тренерів

Під час аналізу отриманих результатів даних тестів достовірних відмінностей на початку експерименту між контрольною та експериментальною групами не виявлено. Отримані емпіричні значення t знаходяться в зоні незначущості.

Розглянемо дані у експериментальній та контрольній групах, одержані після використання комплексу спеціально спрямованих вправ, що позитивно

впливають на показники фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Показники рівня розвитку силових здібностей майбутніх тренерів

Групи	Згинання рук в упорі (M ± m), разів		Стрибок у довжину з місця (M ± m), см		Піднімання тулуба в сід (M ± m), разів	
	На початку експерименту	В кінці експерименту	На початку експерименту	В кінці експерименту	На початку експерименту	В кінці експерименту
Експериментальна	32,93± 7,28	40,60± 8,05	2,31± 0,15	2,42± 0,19	41,47± 2,29	48,80± 3,25
Контрольна	34,07± 2,34	38,53± 9,22	2,34± 0,11	2,33± 0,13	40,80± 3,68	43,07± 2,60
t	2,04	2,76	2,2	2,9	1,2	2,7
P	≥ 0,05	≤ 0,01	≥ 0,05	≤ 0,01	≥ 0,05	≤ 0,01

Встановлено, що в експериментальній групі показники рівня розвитку сили покращилися $P \leq 0,01$ (рис. 2.3, рис. 2.4, рис. 2.5).

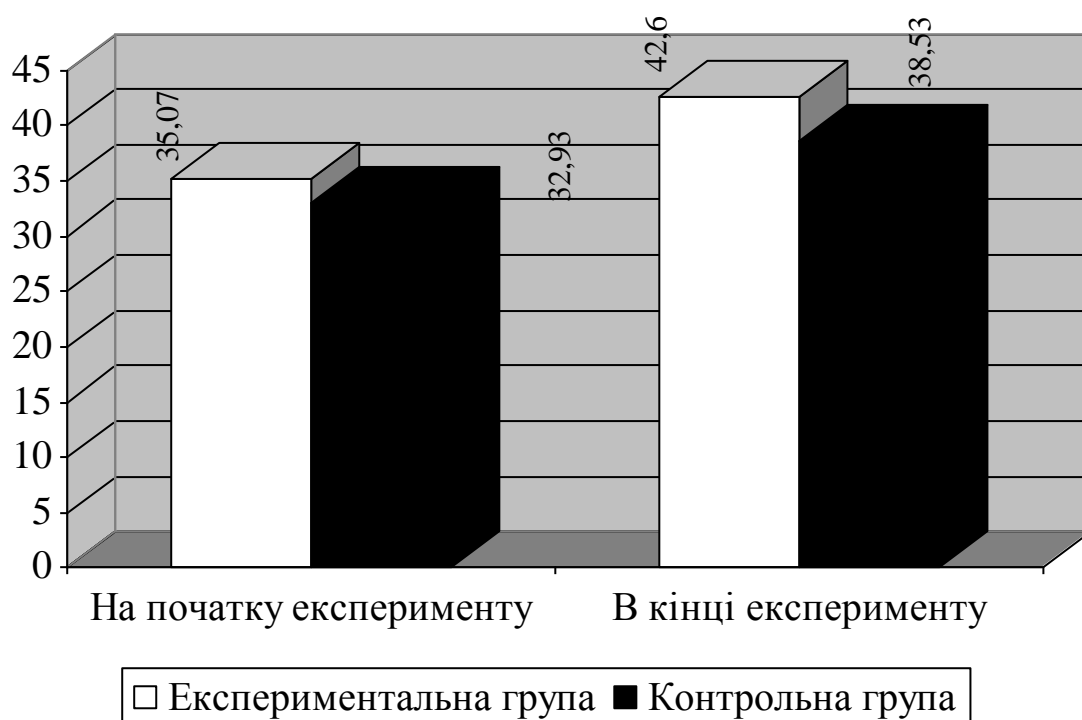


Рис. 2.3. Показники середніх значень рівня розвитку сили майбутніх тренерів за тестом «Згинання рук в упорі» (к-сть разів)

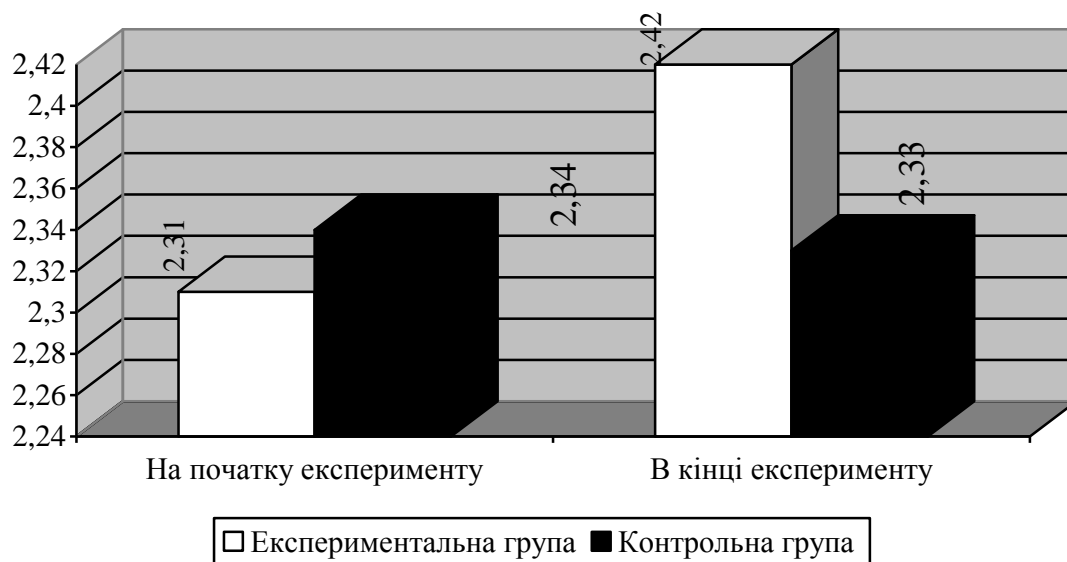


Рис. 2.4. Показники середніх значень рівня розвитку сили майбутніх тренерів за тестом «Стрибок у довжину з місця» (см.)

Отже, впровадження вправ, спрямованих на підвищення фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи, позитивно впливає на розвиток силових якостей, про що свідчать достовірні результати.

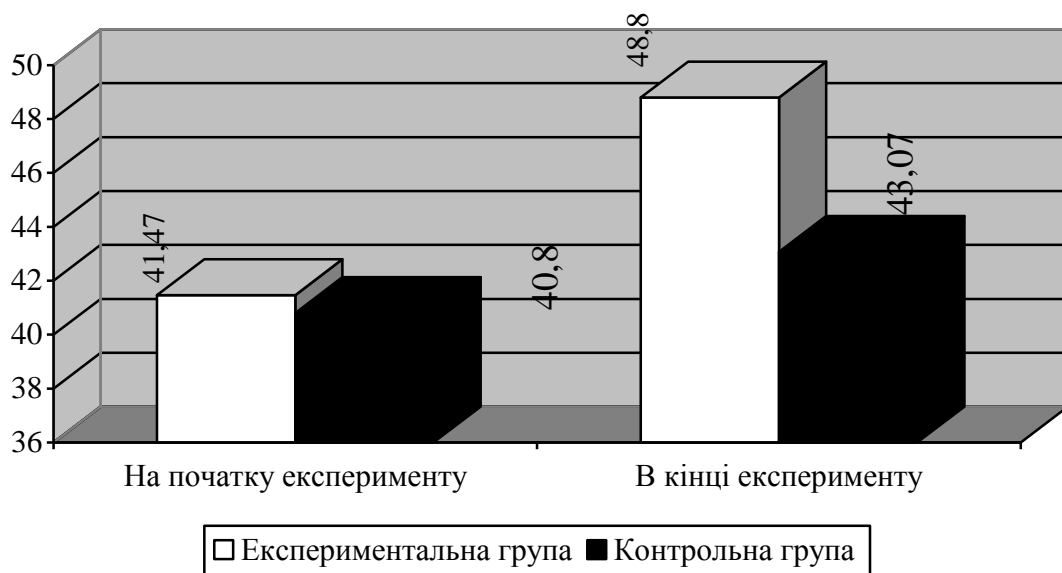


Рис. 2.5. Показники середніх значень рівня розвитку сили майбутніх тренерів за тестом «Піднімання тулуба в сід» (кількість разів)

Досліджуючи дані, одержані після використання спеціально спрямованих вправ, що позитивно впливають на підвищення рівня фізичної підготовки

студентів 5 курсу факультету фізичного виховання, виявлено, що у майбутніх тренерів в умовах вищої школи, показники рівня розвитку спритності значно покращали і ці відмінності носять достовірний характер ($P \leq 0,01$) (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Показники рівня розвитку спритності майбутніх тренерів

Групи	Човниковий біг 4x9 м ($M \pm m$), с	
	На початку експерименту	В кінці експерименту
Експериментальна	$9,73 \pm 0,6$	$9,18 \pm 0,51$
Контрольна	$9,24 \pm 0,25$	$9,41 \pm 0,18$
t	0,5	1
P	$\geq 0,05$	$\geq 0,05$

Аналіз результатів човникового бігу експериментальної групи виявив, що середнє значення пробігання відрізка 4x9 на початку експерименту дорівнювало $9,73 \pm 0,6$ с, що значно вище ніж в контрольній групі – $9,24 \pm 0,25$ с. Та все одно показник достовірності був незначущим, тобто відмінність була невеликою для проведення експерименту. Після проведення експерименту, у контрольній групі результат погіршився до $9,41 \pm 0,18$ с. В експериментальній групі після проведення експерименту результат покращився і дорівнював $9,18 \pm 0,51$ с (рис. 2.6).

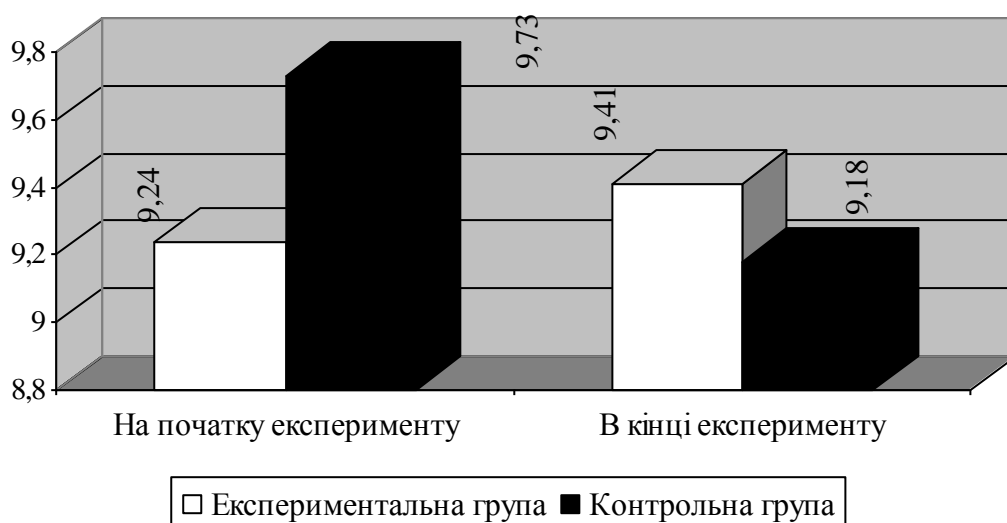


Рис. 2.6. Показники середніх значень рівня розвитку спритності майбутніх тренерів в (с)

Високий рівень розвитку спритності в експериментальній групі був досягнутий завдяки проведенню ігрових та змагальних вправ легкоатлетичного характеру. Тому можна впевнено говорити про ефективність авторської методики для розвитку вище вказаної якості. Рівень розвитку витривалості майбутніх тренерів в умовах вищої школи визначався за показниками виконання бігу на 3000 м (хв.) – хлопці та 2000 м (хв.) – дівчата.

Аналіз одержаних результатів на початку експерименту не виявив істотних відмінностей між контрольною та експериментальною групами ($P \geq 0,05$). В експериментальній групі на початку дослідження результат бігу на 3000 м (хлопці) дорівнював $11,54 \pm 0,43$ хв., а в контрольній групі – $11,55 \pm 0,43$ хв. (табл. 2.7, рис. 2.7). Результати тестів були достовірні, показник $t = 0,9$ і знаходився в зоні незначущості. Після проведення дослідження, в ЕГ результат дорівнював $11,31 \pm 0,25$ хв., а в КГ – $11,59 \pm 0,32$ хв. Показник достовірності змінився ($P \leq 0,01$), а отже доведено позитивний вплив методики, щодо розвитку витривалості у хлопців експериментальної групи.

Таблиця 2.7

Показники рівня розвитку витривалості майбутніх тренерів

Групи	Біг 3000 м – хлопці (М ± m), хв		Біг 2000 м – дівчата (М ± m), хв	
	На початку експерименту	В кінці експерименту	На початку експерименту	В кінці експерименту
Експериментальна	$11,54 \pm 0,43$	$11,31 \pm 0,25$	$10,10 \pm 0,37$	$9,13 \pm 0,27$
Контрольна	$11,55 \pm 0,43$	$11,59 \pm 0,32$	$9,51 \pm 0,67$	$9,55 \pm 0,33$
t	0,9	2,4	0,4	1,1
P	$\geq 0,05$	$\leq 0,01$	$\geq 0,05$	$\geq 0,05$

В бігу на 2000 м дівчата показали дещо гірші результати (табл. 2.7). Так в експериментальній групі на початку дослідження результат бігу на 2000 м дорівнював $10,10 \pm 0,37$ хв., а в контрольній групі – $9,51 \pm 0,67$ хв. Отримане емпіричне значення $t = 0,4$ і знаходиться в зоні незначущості. В кінці дослідження у дівчат експериментальної групи результат дорівнював $9,13 \pm 0,27$ хв., а у контрольній групі – $9,55 \pm 0,33$ хв. (рис. 2.8)

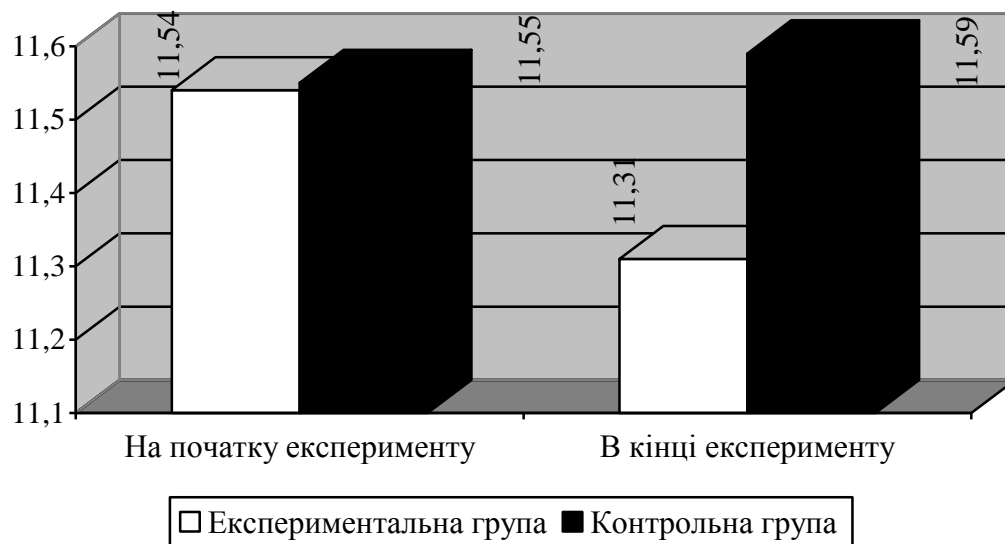


Рис. 2.7. Показники середніх значень рівня розвитку витривалості майбутніх тренерів (хлопці)

Таким чином, аналіз даних повторного дослідження, виявив тільки природний приріст показників, що відображають ступінь розвитку витривалості, як у студентів експериментальної, так і контрольної груп. Виходячи з цього можна стверджувати, що використання спеціально спрямованих вправ, що підвищують фізичну підготовку студентів, не носить негативного впливу на рівень розвитку витривалості майбутніх тренерів.

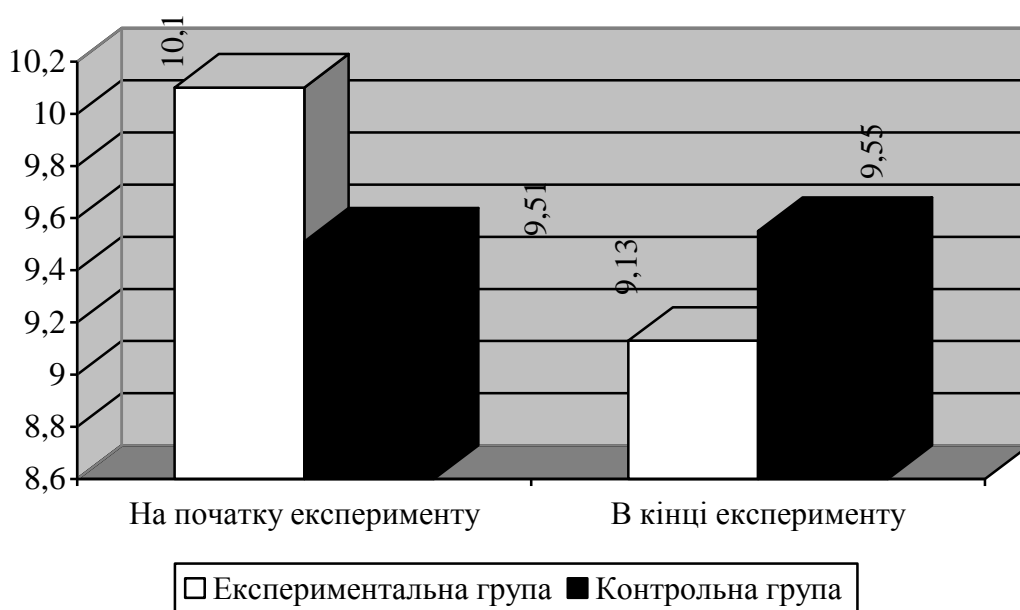


Рис. 2.8. Показники середніх значень рівня розвитку витривалості у майбутніх тренерів (дівчата)

Досліджуючи дані, одержані після впровадження в навчальний процес вправ для оптимізації фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи, визначено, що в експериментальній групі показники рівня розвитку гнучкості достовірно покращали ($P \leq 0,01$) (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Показники рівня розвитку гнучкості майбутніх тренерів

Групи	Нахил тулуба із положення сидячи ($M \pm m$), см	
	На початку експерименту	В кінці експерименту
Експериментальна	$14,40 \pm 1,28$	$20,53 \pm 3,51$
Контрольна	$14,8 \pm 1,49$	$14,8 \pm 1,49$
t	0,7	4,7
P	$\geq 0,05$	$\leq 0,01$

На початку дослідження в експериментальній групі середній показник дорівнював $14,40 \pm 1,28$ см, у контрольній групі – $14,8 \pm 1,49$ см (рис. 2.9). Достовірних відмінностей не виявлено ($P \geq 0,05$). Після впровадження авторської методики в процес фізичної підготовки, було проведено контрольне тестування гнучкості. В експериментальній групі середній показник дорівнював $20,53 \pm 3,51$ см, у контрольній групі – $14,8 \pm 1,49$ см.

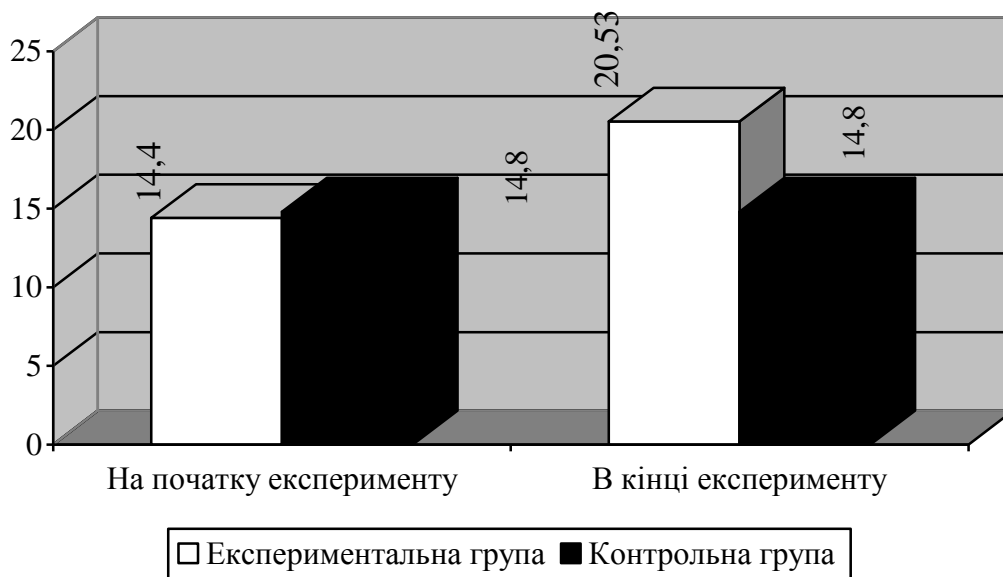


Рис. 2.9. Показники середніх значень рівня розвитку гнучкості у майбутніх тренерів

Аналіз даних повторного дослідження, виявив природний приріст показників, що відображають ступінь фізичного розвитку. Виходячи з цього можна стверджувати, що оптимізація процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи носить не тільки позитивний вплив на рівень фізичної підготовки, а ще й на стан фізичного розвитку (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Показники стану фізичного розвитку майбутніх тренерів в кінці експерименту

Група	Вага, кг	Зріст, см	ЖЄЛ, л	ЧСС, уд./хв.
	М ± m	М ± m	М ± m	М ± m
Контрольна	74,8 ± 5,12	175,87 ± 6,25	4,28 ± 0,10	71,07 ± 3,41
Експериментальна	71,33 ± 6,22	172,53 ± 5,91	4,43 ± 0,28	69,13 ± 2,28
t	1,4	1,2	1,2	1,4
P	≥ 0,05	≥ 0,05	≥ 0,05	≥ 0,01

Таким чином, у студентів експериментальної групи середнє значення вагових показників в кінці дослідження дорівнювало $71,33 \pm 6,22$ кг, а студентів контрольної групи – $74,8 \pm 5,12$ кг. Середні значення показників зросту не змінилися: ЕГ – $172,53$ см; КГ – $175,87$ см (рис. 2.10).

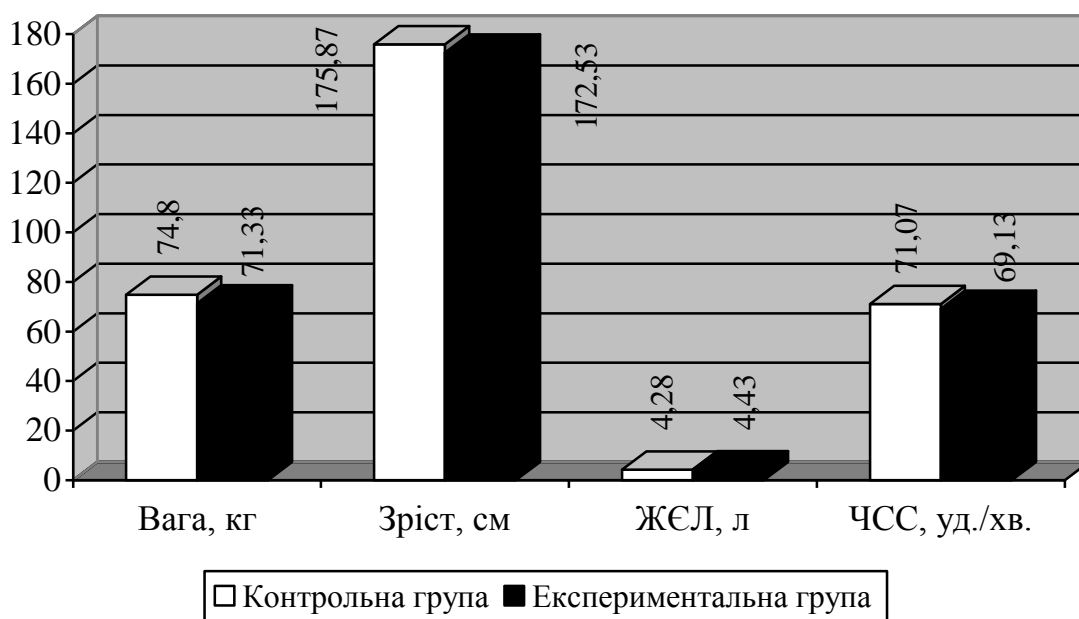


Рис. 2.10. Показники середніх значень рівня фізичного розвитку в кінці експерименту у студентів контрольної та експериментальної груп

За цими даними видно, що у студентів експериментальної групи показник вагових даних зменшився до норми, що дає можливість говорити про ефективність авторської методики в оздоровчому плані.

Результат життєвої ємності легень у студентів експериментальної групи в кінці експерименту дорівнював $4,43 \pm 0,28$ л, а у студентів контрольної групи – $4,28 \pm 0,10$ л. Збільшення життєвої ємності легень дає можливість добре пристосовуватися до анаеробних та аеробних занять з фізичної підготовки.

Результати частоти серцевих скорочень в експериментальній групі після експерименту дорівнював 69,13 ударів/хвилину; у студентів контрольної групи – 71,07 ударів/хвилину. Середній показник експериментальної групи став нижчим ніж у контрольній, а це ще раз доводить, що авторська методика оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи позитивно впливає на соматичне здоров'я студентів вищих навчальних закладів.

2.5. Визначення ефективності методики оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах закладу вищої освіти

Аналіз науково-методичної літератури дає підставу стверджувати, що не дивлячись на наявність певного числа робіт, що свідчать про те, що рівень фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи залежить від величини навантаження, яка регулюється ЧСС на заняттях «Спортивно-педагогічного вдосконалення» зі студентами 5 курсів факультету фізичного виховання. На розвиток фізичних якостей, таких як швидкість, спритність, сила, гнучкість та витривалість майбутніх тренерів можна впливати легкоатлетичними вправами, рухливими іграми, естафетами та ігровими вправами.

Нами було досліджено вплив комплексу легкоатлетичних вправ, спрямованих на покращення рівня фізичної підготовки майбутніх тренерів в

умовах вищої школи, який визначався за якістю виконання тестів, що проводились за допомогою комплексного складання нормативів з фізичної підготовки на заняттях зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення»

Показники первинного тестування фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи дозволяють стверджувати, що рівень розвитку фізичних якостей, при порівнянні з державними нормативами, в середньому відповідає оцінці «задовільно» (швидкість – нижче за оцінку 4 бали; координаційні здібності – 4 бали, силові здібності – 4 бали, витривалість – 3 бали, гнучкість – 4 бали).

У процесі відкритого педагогічного спостереження встановлено, що розроблені правила і вимоги в значній мірі підвищують дисциплінованість, замінюють керівний акт емоційним станом, а наступні подолання труднощів при виконанні ігрових вправ сприяють підвищенню рівня вольових якостей (смівливості, рішучості, витримки).

Аналіз результатів повторних досліджень, одержаних після використання комплексу спеціальних вправ виявив, що в показниках рівня розвитку фізичних якостей відбулися зміни.

Дослідження рівня фізичної підготовки після використання комплексу легкоатлетичних вправ свідчить про достовірне поліпшення у майбутніх тренерів в експериментальній групі рівня розвитку всіх фізичних якостей.

Позитивні результати тестувань фізичної підготовки експериментальної групи в кінці нашого дослідження свідчать про обґрунтованість нормування фізичного навантаження для студентів 21-22 років. Нами пропонуються підвищенні норми навчального і фізичного навантаження. Покращення рівня фізичної підготовки і соматичного здоров'я студентів експериментальної групи в кінці нашого дослідження свідчать про обґрунтованість запропонованих норм навантаження. Результати дослідження та їх аналіз дає підстави говорити, що в умовах занять зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення» доцільно поєднувати навчальне та тренувальне навантаження з використанням засобів легкої атлетики.

Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованих нами комплексів легкоатлетичних вправ на рівень фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи, що дозволяє рекомендувати педагогам та тренерам з фізичної культури та спорту доповнювати зміст процесу розвитку або вдосконалення фізичних якостей розробленою системою спеціально спрямованих вправ на розвиток вище сказаних якостей у майбутніх тренерів в умовах вищої школи.

Аналіз теоретичної роботи дозволив нам визначити основні засоби дослідження рівня фізичної підготовки та стану фізичного розвитку майбутніх тренерів в умовах вищої школи.

Дослідно-експериментальна робота здійснювалась у три етапи. Зміст кожного етапу передбачав розширення спектру професійних знань, умінь та навичок студентів, підвищення їх мотиваційно-ціннісного ставлення до професії тренера взагалі.

На першому етапі здійснювалося педагогічне спостереження, попереднє дослідження і аналіз науково-методичної літератури, який дозволив вивчити стан досліджуваної проблеми і розробити план дослідження. Були визначені мета, завдання дослідження, підібрані доступні і інформативні методи дослідження, визначений контингент досліджуваних.

На другому етапі був проведений педагогічний експеримент, в ході якого здійснювалося попереднє і підсумкове тестування рівня фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи.

На третьому етапі проводилися обробка та порівняльний аналіз одержаних даних, які дозволили обґрунтувати ефективність впровадження авторської методики оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи. А також були зроблені висновки та розроблені практичні рекомендації.

Методика оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи передбачала визначення нами:

- етапів навчання, загальних і конкретизованих завдань;

- засобів розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання технічних елементів;
- методів розвитку фізичних якостей;
- величини навантаження, послідовності його збільшення та способів регулювання;

Загальноприйнята схема заняття, в інтересах підвищення ефективності навчально-тренувальної роботи зі студентами, за рекомендацією провідних фахівців галузі, нами була дещо модифікована. Основну частину було розбито на дві підчастини:

а) технічна підготовка – до 25 хв. (ознайомлення, повторення, закріплення та удосконалення рухових навичок). Тривалість цієї частини обумовлена завданнями заняття, ступенем їх складності, загальною кількістю в уроці, умов, в яких проводиться заняття і методів організації студентів;

б) загальна фізична підготовка – 20 хв. (розвиток фізичних якостей).

Методика оптимізації фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи включала в себе усесторонній розвиток таких фізичних якостей як сила, витривалість, спритність, гнучкість та швидкість. Вона проходила у другій половині основної частини. Зовнішні параметри фізичних вправ підбирались для кожного індивідуально.

Серед способів поступового підвищення величини фізичного навантаження в найбільшій мірі застосовувався хвилеподібний принцип, оскільки він повністю відповідає закономірностям розгортання процесів довгострокової адаптації організму школярів до фізичних навантажень і є найпростішим у плануванні динаміки величини фізичних навантажень.

Величина фізичних навантажень регулювалась показником ЧСС та зовнішніх ознак показників втоми (почервоніння, максимальне потовиділення, втрата рівноваги і т. д.).

Фізична підготовленість майбутніх тренерів в умовах вищої школи визначалася за показниками розвитку швидкості, спритності, гнучкості, сили і витривалості. Використовувалися тести, пропоновані в робочій програмі з

дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» та «Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України».

Показники первинного тестування рухової підготовленості школярів 9 років дозволяють стверджувати, що рівень розвитку фізичних якостей, при порівнянні з державними нормативами, в середньому відповідає оцінці «задовільно» (швидкість – нижче за оцінку 4 бали; координаційні здібності – 4 бали, силові здібності – 4 бали, витривалість – 3 бали, гнучкість – 4 бали).

Аналіз результатів повторних досліджень, одержаних після використання комплексу спеціальних вправ виявив, що в показниках рівня розвитку рухових якостей та стану фізичного розвитку майбутніх тренерів в умовах вищої школи відбулися зміни.

Дослідження рівня фізичної підготовленості після використання комплексу спеціальних вправ свідчить про достовірне поліпшення у школярів експериментальної групи рівня розвитку швидкості ($P \leq 0,01$), координаційних здібностей ($P \leq 0,01$), гнучкості ($P \leq 0,01$) і сили ($P \leq 0,01$). Показники витривалості мали дуже високий результат в кінці дослідження в експериментальній групі і носили достовірний результат.

Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованих нами комплексів спеціально спрямованих вправ на оптимізацію процесу фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи і, як наслідок, на їхній стан фізичного розвитку, що дозволяє рекомендувати педагогам в області фізичної культури і спорту, вчителям початкових класів, тренерам з видів спорту, розробленою системою спеціальних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей.

ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що на факультетах, в інститутах та університетах фізичної культури під час викладання дисциплін спортивно-педагогічного напрямку домінує традиційний підхід, який зорієнтований, в основному, на відтворення програмового матеріалу без його поточного коригування інноваційними підходами, відсутня індивідуальна й групова спрямованість навчання, неефективний контроль за якістю підготовки до майбутньої професії. Студент у навчальному процесі виступає в ролі пасивного об'єкта. При цьому не формується його творча самостійна ініціатива, не розвивається професійна рефлексія.

Аналіз наукової та методичної літератури показав, що існують суперечливі підходи відносно до побудови навчального процесу з фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи.

Зробивши огляд джерелознавчої бази з питань фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи слід зазначити, що сьогодні існує багато статей, монографій, підручників та авторефератів з питань фізичної підготовки фахівців з фізичної культури та спорту. Так різними авторами розглядаються питання фізичної підготовки студентської молоді. Ряд авторів присвятили свої праці розгляду методик оцінки рівня фізичної підготовки студентів. Та мало хто з них присвятив увагу оптимізації фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи.

Особливо мало уваги приділяється комплексному розвитку фізичних якостей у майбутніх тренерів в умовах вищої школи. Мається на увазі усесторонній та гармонійний фізичний, духовний і моральний розвиток студента, майбутнього тренера-педагога.

Аналіз теоретичної роботи дозволив нам визначити основні засоби дослідження рівня фізичної підготовки та стану фізичного розвитку майбутніх тренерів в умовах вищої школи.

Дослідно-експериментальна робота здійснювалась у три етапи. Зміст кожного етапу передбачав розширення спектру професійних знань, умінь та навичок студентів, підвищення їх мотиваційно-ціннісного ставлення до професії тренера взагалі.

Порівняння навчальних програм з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення», котрі використовуються у вищих навчальних закладах III-IV рівнів акредитації, показало, що на фізичну підготовку майбутніх тренерів в умовах вищої школи відводиться дуже мало часу.

Тому, загальноприйнята схема заняття, в інтересах підвищення ефективності навчально-тренувальної роботи зі студентами, за рекомендацією провідних фахівців галузі, нами була дещо модифікована. Основну частину було розбито на дві підчастини:

а) технічна підготовка – до 25 хв. (ознайомлення, повторення, закріплення та удосконалення рухових навичок). Тривалість цієї частини обумовлена завданнями заняття, ступенем їх складності, загальною кількістю в уроці, умов, в яких проводиться заняття і методів організації студентів;

б) загальна фізична підготовка – 20 хв. (розвиток фізичних якостей).

Методика оптимізації фізичної підготовки майбутніх тренерів в умовах вищої школи включала в себе усесторонній розвиток таких фізичних якостей як сила, витривалість, спритність, гнучкість та швидкість. Вона проходила у другій половині основної частини. Зовнішні параметри фізичних вправ підбирались для кожного індивідуально.

Серед способів поступового підвищення величини фізичного навантаження в найбільшій мірі застосовувався хвилеподібний принцип, оскільки він повністю відповідає закономірностям розгортання процесів довгострокової адаптації організму школярів до фізичних навантажень і є найпростішим у плануванні динаміки величини фізичних навантажень.

Величина фізичних навантажень регулювалась показником ЧСС та зовнішніх ознак показників втоми (почервоніння, максимальне потовиділення, втрата рівноваги і т. д.).

Фізична підготовленість майбутніх тренерів в умовах вищої школи визначалася за показниками розвитку швидкості, спритності, гнучкості, сили і витривалості.

Дотримання сформованих педагогічних умов дозволило збільшити моторну щільність занять до 82,3% і зменшити кількість пропусків занять через хворобу. При цьому розвиток фізичної підготовки студентів експериментальної групи на кінець експерименту статистично достовірно ($P < 0,05$) переважав розвиток фізичної підготовки студентів контрольної групи.

Оптимальні режими тренувальних навантажень для майбутніх тренерів в умовах вищої школи з пріоритетним використанням легкоатлетичних вправ є:

- в процесі розвитку швидкості – інтенсивність 90-95%;
- інтервали відпочинку до відновлення ЧСС в межах 140-150 уд/хв.;
- кількість повторень лімітується зниженням швидкості бігу до 70-75% від максимальної

В кінці дослідження студенти експериментальної групи мали значно вищий рівень загартованості, ніж студенти з контрольної групи. Належний рівень загартованості був виявлений у 50% студентів експериментальної групи, що на 39,47% більше, ніж на початку дослідження.

Кількісний аналіз результатів випробувань фізичної підготовки виявив статистично значимі зрушення ($P < 0,01$) у розвитку фізичних якостей студентів експериментальної групи. Найбільші зрушення відбулися в розвитку швидкості та витривалості. В експериментальній групі вони покращились на 35%, а в контрольній лише на 12%.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ареф'єв В. Г., Столітенко В. В. Фізичне виховання в школі : навч. посіб. Київ : Вища школа, 1997. 151 с.
2. Бабушкин Г. Д. Актуальные проблемы профессионального становления и воспитания специалистов по физической культуре и спорту. *Теория и практика физической культуры*. 1985. № 7. С. 11-15.
3. Багнюк К. О. До питання поліпшення прикладного значення анатомії людини на факультеті фізичної культури. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні*. Луцьк, 1994. С. 64-65.
4. Балбенко С. Ю. Дослідження контролюючої функції вчителя фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві*. 1999. С. 182-185.
5. Берестецкая И., Вовченко И. Обоснование информативных критериев оценки уровня здоровья детей 7-10 лет. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Київ-Вінниця, 1998. Ч. II. С. 9-11.
6. Бех І. Д. «Система фізичного виховання має формувати в учнів загальнолюдські гуманістичні цінності». *Фізичне виховання в школі*. 1998. № 1. С. 3.
7. Борисенко А. Планування навчально-виховного процесу з фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 1998. № 1. С. 13-17.
8. Борисенко А. Система фізичного виховання учнів початкової школи. *Фізичне виховання в школі*. 1997. № 2. С. 15-17.
9. Борисенко А. Управління руховим режимом учнів початкових класів : методичні рекомендації. Київ : Радянська школа, 1988. 95 с.
10. Виленский М. Я., Сафин Р. С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей : метод. пособ. Москва : Высшая школа, 1989. 159 с.
11. Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. Система фізичного

- виховання молодших школярів : метод. посіб. Київ : ІЗМН, 1998. 232 с.
12. Войнар Ю. Тенденции и проблемы профессионального образования в сфере физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 1999. № 10. С. 25-40.
 13. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся : метод. реком. Київ : Радянська школа, 1988. 183 с.
 14. Волкова Н. П. Особливості професійної підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту для роботи з дітьми молодшого шкільного віку. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні*. Луцьк, 1994. С. 169-170.
 15. Выдрин В., Собянин Ф. Исследование профессионально-педагогической пригодности будущих учителей физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 1993. № 3. С. 7-8.
 16. Гнітецький Л. Рівень знань учнів початкових класів про форми фізичного виховання. *Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка*. 2000. № 7. С. 93-96.
 17. Горбачева В., Романина Е. Формирование образовательных потребностей студентов как одна из проблем высшего физкультурного образования. *Теория и практика физической культуры*. 1999. № 10. С. 56-58.
 18. Готліб В. М., Куриш В. І., Чаплинський М. М. Оцінка професійних знань студентів інституту фізичної культури з врахуванням рівнів їх засвоєння. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні*. Луцьк, 1994. С. 254-256.
 19. Григоренко В. Г. Системний підхід в організації професійної підготовки вчителя фізичної культури. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні*. Луцьк, 1994. С. 149-151.
 20. Грицюк Л. К. Проблеми фізичного виховання в початковій національній школі. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні*. Луцьк, 1994. С. 369-370.
 21. Данилевич М. В. Фізичне виховання дітей – турбота спільна. *Фізична*

- культура, спорт та здоров'я нації*. Київ-Вінниця, 1998. С. 30-32.
22. Дмитренко С. Об'єм рухової активності і рівень фізичної підготовленості у дітей, що проживають на територіях, забруднених радіонуклідами. *Фізичне виховання в школі*. 1998. № 4. С. 32-36.
 23. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді України та його корекція : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Львів, 1999. 21 с.
 24. Дубенчук А. Фізична культура: змінюємо пріоритети. *Фізичне виховання в школі*. 1999. № 2. С. 36-40.
 25. Дубовис М. Учись і вчи! *Фізичне виховання в школі*. 1998. № 1. С. 2.
 26. Дубогай О. Д. Особисто-орієнтовані підходи у фізичному вихованні школярів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 1998. Ч.І. С. 32-36.
 27. Дубогай О. Д., Щербань Л. В. Пріоритетні напрямки організації виховного процесу формування здорового способу життя молодших школярів засобами фізичної культури в системі «школа – сім'я». *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 1998. Ч. II. С. 245-251.
 28. Емец А. И. Формирование педагогической направленности личности учителя физической культуры в процессе спортивной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Киев, 1985. 23 с.
 29. Євгенєва Л. Я. Земцова І. І., Бринзак В. П. Особливості підготовки студентів по курсу «Медико-біологічні основи фізичної культури». *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні*. Луцьк, 1994. С. 73.
 30. Ємець О. Педагогічні ситуації в підготовці вчителя фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 1998. № 4. С.10-12.
 31. Ємець О., Скрипка В. Фізкультура: педагогічні ситуації : методичні рекомендації. Чернігів, 1997. 54 с.
 32. Ємець О. Формування творчої особистості вчителя фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 1. С. 24-26.
 33. Ильина Л. Н. К вопросу о профессионализме деятельности учителя физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 1994. № 2.

- С. 9-11.
34. Капська А. Й. Деякі особливості формування готовності студентів до професійної творчості. *Моделювання виховної діяльності в системі професійної підготовки студентів : Теорія, практика, програми*. 1998. С. 5-12.
35. Качеров О., Козетов І. Здорова родина – здорове суспільство. *Фізичне виховання в школі*. 1998. № 1. С. 44-49.
36. Кит Г. Г. Пути повышения эффективности практической готовности студентов педвузов к воспитательной работе в школе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00,01. Киев, 1991. 24 с.
37. Кліш І. Виховання у дітей норм і навиків здорового способу життя. *Молода спортивна наука України*. 1999. Вип. 3. С. 150-153.
38. Козленко О. Формування мотивів фізичного вдосконалення. *Фізичне виховання в школі*. 1999. № 4. С. 29-31.
39. Кондрашова Л. В. Морально-психологічна готовність студента до вчительської діяльності: методичні рекомендації. Київ : Вища школа, 1987. 54 с.
40. Круцевич Т. Оцінка як один з факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. *Фізичне виховання в школі*. 1999. № 1. С. 47-50.
41. Кузьмин А. М. Теоретические аспекты профессионального воспитания студентов вуза физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 1999. № 10. С.19-21.
42. Кузьмина Н. В., Реан А. А. Профессионализм педагогической деятельности. Санкт-Петербург : Рыбинск, 1993. 54 с.
43. Курамшин Ю. Ф., Николаев Ю. М. Осмысление интегративной сущности физической культуры – магистральный путь формирования ее теории. *Теория и практика физической культуры*. 1996. № 5. С. 59-62.
44. Куц А. С. Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения Центральной Украины. Киев : Искра, 1993. 225 с.

45. Кучеров І. Здоров'я нації – проблема педагогічна. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 1. С. 51-53.
46. Лахманюк Т. В. Розбудова системи вищої освіти з напрямку «Фізичне виховання і спорт». *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 1998. Ч. II. С. 281-285.
47. Линенко А. Ф. Теорія і практика формування готовності студентів педагогічних вузів до професійної діяльності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00,01, 13.00.04. Київ, 1996. 44 с.
48. Ложкін Г. В., Петровська Т. В., Толкунова І. В. Пролонгована оцінка розвитку професійно – значимих якостей майбутнього вчителя фізичного виховання. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні*. Луцьк, 1994. С. 111-113.
49. Лоза Т. О. Готовність студентів до виконання професійно-педагогічної діяльності вчителя фізичної культури. *Біосоціокультурні та педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту*. Суми, 2000. С. 114-118.
50. Лой Б. І. Фізична підготовленість абітурієнтів факультету фізичного виховання та деякі шляхи її вдосконалення під час навчання у вузі. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні*. Луцьк, 1994. С. 129-130.
51. Магльований А., Белов В., Котова А. Організм і особистість. Діагностика і керування : навч. посіб. Львів : Медична газета України, 1998. 250 с.
52. Марищук В. Блудов Ю., Плюхтенко В. Методика психодіагностики в спорті. Москва : Просвещение, 1980. 198 с.
53. Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика фізического воспитания с основами теории. Москва : Просвещение, 1991. 191 с.
54. Методика фізического воспитания школьников / под ред. Г. Б. Мейксона, Л. Е. Любомирского. Москва : Просвещение, 1989. 141 с.
55. Мильнер Е. Г. Двигательная активность и здоровье. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 110 с.
56. Мицкан Б., Мокров О., Заець Л. Тестова методика оцінки знань студентів і

- її дидактичні можливості. *Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка*. 2000. № 7. С. 140-142.
57. Моделирование педагогических ситуаций: Проблемы повышения качества и эффективности общепедагогической подготовки учителей / под ред. Ю. Н. Кулюткина, Г.С. Сухубской. Москва : Педагогика, 1981. 120 с.
58. Моляко В. О. Психологічна готовність до творчої праці. Київ : Знання, 1989. 44 с.
59. Москаленко М. Комплексний підхід щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах. *Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка*. 2000. № 7. С. 90-93.
60. Найн А. А. Критерии оценки деятельности педагога физической культуры. *Теория и практика физической культуры*. 1999. № 10. С. 15-18.
61. Нісімчук А. С., Падалка О. С., Шпак О. Т. Сучасні педагогічні технології. Київ : Просвіта, 2000. 365 с.
62. Новосельський В. Ф. Професія: вчитель фізичної культури. Київ : Знання, 1991. 45 с.
63. Овчарек О. М., Бобошко В. В., Снімщикова Г. Г. Удосконалення системи професійної підготовки вчителя фізичної культури. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні*. Луцьк, 1994. С. 117-118.
64. Оніщук Л. Формування професійної активності вчителя. *Початкова школа*. 1998. № 4. С. 50-51.
65. Основы педагогического мастерства / под ред. И. А. Зязюна. Москва : Просвещение, 1989. 302 с.
66. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры. Москва : Просвещение, 1980. 111 с.
67. Платонов В. М., Панюков В. С., Патрушев В. І. Про наукову концепцію фізичної культури і спорту. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні*. Луцьк, 1994. С. 3-4.

68. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. Львів : Троян, 1991. 104 с.
69. Профессиональная деятельность молодого учителя / под ред. С. Г. Вершловского, Л. Н. Лесохиной. Москва : Педагогика, 1982. 144 с.
70. Психологическая диагностика : учебное пособие / под ред. К. М. Гуревича, Е. М. Борисовой. Москва : УРАО, 1997. 301 с.
71. Раєвський Р. Т., Ареф'єв В. Г., Зубалий М. Д. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України. *Початкова школа*. 1994. № 8. С. 50-54.
72. Рогинский В. М. Азбука педагогического труда. Москва : Высшая школа, 1990. 109 с.
73. Сінгаєвський С. Фізичне виховання школярів. *Фізичне виховання в школі*. 1999. № 2. С. 25.
74. Слостенин В. А., Виленский М. Я. Реформа школы и готовность учителя к профессиональной деятельности: вопросы методологии и теории. *Теория и практика физической культуры*. 1985. № 6. С.43-45.
75. Теория и методика физического воспитания / под ред. Б. М. Шияна. Москва : Просвещение, 1988. 224 с.
76. Хоменко Н. М. Формування мотивів фізкультурно-спортивної діяльності в майбутніх учителів. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні*. Луцьк, 1994. С. 172-174.
77. Хомич Л. Професійно-педагогічна підготовка вчителя початкових класів. *Початкова школа*. 1999. № 5. С. 55-57.
78. Царик А. В. Физическая культура как основа здорового образа жизни сегодня и в XXI веке. *Теория и практика физической культуры*. 1991. № 1. С. 2-4.
79. Цвек С. Ф. Планування і поурочні розробки навчально-виховного процесу з фізичної культури для семирічних першокласників. *Фізичне виховання в школі*. 1998. № 1. С. 18-26.
80. Цвек С. Ф. Фізичне виховання молодших школярів. Київ : Радянська

школа, 1986. 125 с.

81. Цьось А. В., Овчаренко Т. Г. Навчальна практика студентів з курсу спортивно-педагогічного удосконалення. Луцьк : Академія наук вищої школи, Волинський академічний дом, 1992. 22 с.
82. Чернобай І. Про підготовку вчителів початкових класів з питань фізичної культури, валеології та охорони здоров'я. *Фізичне виховання в школі*. 1999. № 2. С. 41-43.
83. Шиян Б. М. Що потрібно для формування національної системи фізичного виховання школярів. *Фізичне виховання в школі*. 1997. № 2. С. 3-6.
84. Шиян Б. М., Папуша В. Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Львів : ЛОНМІО, 1996. 216 с.
85. Шиян О. Проблема здоров'я учнів в контексті впровадження інноваційних технологій у навчальний процес. *Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка*. 2000. № 7. С. 196-197.
86. Шкребтій Ю. М. Стан та напрямки удосконалення системи підготовки кадрів для фізичного виховання і спорту. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні*. Луцьк, 1996. С. 3-16.
87. Ялович В. Т. Формування педагогічних здібностей у майбутніх учителів фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00,01. Івано-Франківськ, 1996. 23 с.
88. Яремчук С. В. Формування професійно-психологічної спрямованості особистості майбутнього вчителя : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 1999. 20 с.