

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міністерство освіти і науки України

Національний університет фізичного виховання і спорту України
Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

МУСА ДЖАМІЛЬ САЛІМ АЛСАРАЙРЕХ

УДК 796.011.3:371.71:321.91

ДИСЕРТАЦІЯ

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ ТВОРЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ

017 Фізична культура і спорт

01 Освіта / Педагогіка

Подається на здобуття ступеня доктора філософії

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

_____ Муса Джаміль Салім Алсарайрех

Науковий керівник: Коробейнікова Леся Григорівна, доктор біологічних
наук, професор

Київ – 2022

АНОТАЦІЯ

Муса Джаміль Салім Алсарайрех. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців творчих спеціальностей у процесі фізичного виховання. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2022.

Дисертація присвячена актуальній проблемі формування спеціальних фізичних якостей майбутніх фахівців творчих спеціальностей в процесі фізичного виховання з урахуванням психофізіологічних властивостей.

В Україні особливої популярності набуває професійна творча сфера. У зв'язку з цим виникає необхідність вдосконалення навчального процесу на кафедрах фізичного виховання університетів з метою інтенсифікації розвитку найбільш важливих у діяльності такого роду професійно-значущих рухових якостей і психофізіологічних властивостей, оптимізації фізичного стану та здоров'я майбутніх фахівців, зростання їх інтересу і потреби у фізкультурно-спортивній діяльності.

Важливе значення в цьому відіграє професійно-прикладна фізична підготовка, яка враховує умови, в яких працює людина.

Мета роботи: розробити програму професійно-прикладної фізичної підготовки для майбутніх фахівців творчих спеціальностей, щодо формування професійно-значущих рухових якостей.

Наукова новизна результатів дослідження, на відміну від інших робіт подібного профілю, полягає в тому що у ній:

Вперше:

- виявлені професійно-значущі рухові якості та психофізіологічні властивості для дизайнерів;
- розроблені контрольні вправи для оцінювання рівня розвитку професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей;

- розроблена шкала оцінювання психофізіологічних властивостей дизайнерів;
- підібраний склад засобів професійно-прикладної фізичної підготовки для дизайнерів;
- експериментально обгрунтована ефективність впливу програми фізичного виховання з професійною спрямованістю на оптимізацію психофізіологічних показників студенток-дизайнерів;
- доведено, що заняття за експериментальною програмою, впливаючи на мотиваційно-емоційну сферу студенток, орієнтують їх на прояв більшої фізичної активності і самостійності, збільшують інтерес і потребу у фізкультурно-спортивній діяльності.

Розширено та доповнено наукові дані про:

- вплив академічних занять фізичним вихованням на загальну і професійно-прикладну фізичну підготовленість студенток університетів;
- організаційні та змістовні аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки студенток, які навчаються за спеціальністю “Дизайн”.

Подальшого розвитку набули:

- теоретико-методичні засади організації освітнього простору з фізичного виховання, питання контролю і оцінювання ефективності фізичного виховання студенток ЗВО з позиції комплексного підходу.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості їх використання для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, а також рівня розвитку професійно-значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей студенток, які навчаються за фахом “Дизайн”, шляхом оптимізації процесу фізичного виховання, відповідно до сучасних вимог, що пред’являються до майбутньої професійної діяльності.

Основні теоретичні положення дисертаційної роботи впроваджено в освітній процес Київського національного університету технологій та дизайну, Національного університету фізичного виховання і спорту України, що підтверджено відповідними актами впровадження.

Вивчення особливостей професійної діяльності фахівців-дизайнерів дало змогу виявити основні та додаткові чинники, що впливають на загальний зміст ППФП студенток-дизайнерів: низька рухова активність, тривала статична напруга обмежених м'язів, механічне здавлення кровоносних судин задньої поверхні стегон, переважання дрібних локальних рухів м'язів передпліччя і кисті, висока нервово-емоційна напруга і внаслідок цього, прояв втоми від розумової та частково фізичної праці.

Ключовою особливістю проведеного дослідження є визначення найбільш інформативних тестів, за результатами яких можна судити про рівні розвитку професійно-важливих психофізіологічних властивостей фахівців творчих професій. До них відносяться наступні: диференційні якості (точність відтворення заданої зусилля; точність відтворення заданої амплітуди руху); реагувальні якості (тест “Ловля лінійки”; тест на визначення реакції на рухомий об’єкт; тест на визначення простої та складної зорово-моторної реакції); рівновага (проба Ромберга, повороти на гімнастичній лавці); орієнтаційні якості (тест “Лабіринт”, тест “Дриблінг”, тест “Подання у ціль”); тест “Відшукування чисел” (розподіл уваги); тест “Кількість чоловічків” (обсяг оперативної пам’яті); тест “Складання пазлів за певний час” (розподіл уваги та швидкість оперативного мислення); тест “Кубики Косса” (швидкість оперативного мислення); швидкість перемикавання, зосередженість уваги та точність виконання завдання. Показники цих тестових вправ доцільно використати в якості контролю за рівнем психофізіологічної підготовленості студенток-дизайнерів.

Дослідження динаміки розвитку рухових якостей і психофізіологічних властивостей студенток 1-4 курсів, які навчаються за фахом “Дизайн”, показало, що рівень усіх видів вищезгаданих якостей і показників до кінця навчання істотно знижується (в середньому на 18%).

Виконання професійних обов’язків вимагає від фахівців творчих професій прояву загальної витривалості та сили м’язів спини, ший, живота і рук (особливо кистей), що дає змогу вважати вказані якості професійно-

важливими. З числа професійних психофізіологічних функцій слід виділити: увагу (розподіл, обсяг), пам'ять, мислення, урівноваженість, комунікабельність, стійкість до стресів тощо.

Аналізуючи отримані результати тестів для визначення рівня розвитку професійних якостей студенток-дизайнерів, необхідно відмітити, що до 4 курсу покращали показники успішності за такими важливими в майбутній професійній діяльності дисциплінами, як живопис і композиція. В цілому позитивні результати дало художнє тестування, трохи підвищилася точність відтворення заданого малюнка. Проте швидкість виконання студентками-дизайнерами малюнка збільшується. Це, безумовно, негативний факт. Він вказує на погіршення цього професійного уміння у студенток в процесі їх навчання в університеті.

Підвищення показнику здатності до конструктивного праксису з 1 по 4 курс склало 21,7%, і це - позитивна динаміка, яка свідчить про поліпшення наочно-образного мислення і здатності орієнтуватися у просторі у студенток до кінця навчання в професійному ЗВО. Проте необхідно відмітити і негативну динаміку деяких показників рівня розвитку професійних якостей студенток-дизайнерів 1-4 курсів. Зокрема, спостерігається зниження від 1 до 4 курсу значення показників розподілу уваги, обсягу механічного запам'ятовування, умінь і навичок швидко і точно розміщувати предмети у просторі відповідно до заданих параметрів.

Аналіз результатів дослідження кінестетичних, реагувальних та орієнтаційних якостей, здібності до збереження рівноваги студенток-дизайнерів показав неоднозначний характер з 1 по 4 курс. Спостерігається зниження показників точності відтворення амплітуди руху, відтворення заданої величини зусилля, зниження показника реакції на предмет, що вертикально падає, показника статичної рівноваги.

Результат комплексного тесту відображає загальну негативну зміну досліджених психофізіологічних показників кінестетичних, реагувальних та орієнтаційних якостей студенток-дизайнерів в процесі їх навчання в

університеті. Необхідно відмітити, що студентки усіх курсів мають дуже низький рівень показника комплексного тесту.

Проведений кореляційний аналіз взаємозв'язків професійно значущих рухових якостей майбутніх дизайнерів із психофізіологічними показниками (виявлено 23 кореляційних зв'язка, середній коефіцієнт 0,61) і складена професіограма діяльності дизайнерів свідчить про значну міру значущості для цієї професії наступних якостей: орієнтаційні якості (3 зв'язка), диференційні якості (6 зв'язків), кінестетичні якості (6 зв'язків), реагувальні якості (8 зв'язків).

Розроблена у дисертації програма з фізичного виховання студенток-дизайнерів упродовж усього періоду навчання спрямована на удосконалення професійності за рахунок розширеного впровадження теоретичної частини професійно-прикладної фізичної підготовки, що забезпечує отримання студентками необхідних знань і умінь, видів спорту і фізичних вправ, які сприяють розвитку професійно-значущих рухових якостей і психофізіологічних властивостей. Важливою складовою частиною профільованої програми має бути мотиваційний компонент, який забезпечує вироблення, підтримку інтересу і потреби до фізкультурно-спортивної та професійно-прикладної діяльності майбутнього фахівця.

Практично доведено, що впровадження до програми з фізичного виховання студенток-дизайнерів з першого курсу навчання елементів ППФП, виходячи з особливостей майбутньої професійної діяльності, збільшує інтерес і сприяє стійкій потребі у фізкультурно-спортивній діяльності. Це сприятливо позначається на збільшенні активності та самостійності у руховій діяльності, підвищенні рівня психофізіологічного стану майбутніх фахівців і підтримці його надалі на оптимальній величині.

Експериментально доказано, що збільшення обсягу засобів ППФП до 25%, 50% або до 75% не призводить до достовірного погіршення показників загальної фізичної підготовленості студенток, тоді як професійно значимі показники фізичної підготовленості та психофізіологічні показники

статистично достовірно покращуються. Збільшення обсягу засобів ППФП до 75% не привело до збільшення кількості показників рівня ППФП, ніж при використанні програми з 50% засобів ППФП.

Дослідженням доведено, що застосування блоків вправ, що входили до експериментальної програми, ефективно вплинули на розвиток професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей студенток ЕГ, формування їх професійно-важливих якостей і поліпшення рівня їх загальної фізичної підготовки. Це свідчить про те, що цілеспрямовані та систематичні педагогічні дії на студенток 1 курсу здатні істотно змінити показники рівня їх фізичного стану, удосконалити професійно-значущі якості та в цілому активізувати процес фізичного виховання у ЗВО.

Експериментальна програма сприяла розвитку механічного запам'ятовування у студенток експериментальних груп на 9,9-18,0%, а традиційна програма з фізичного виховання сприяла зміні цього показника у студенток КГ тільки на 3,2%. Покращення цього показника у студенток ЕГ свідчить про покращення здібності до механічного запам'ятовування.

Молодій людині, яка проходить навчання, потрібна присутність уваги, потрібний контроль над виконуваною дією. Покращення показника розподілу уваги у студенток експериментальних груп явно позитивний чинник, який впливає на процес і результат формування професійно-важливих якостей майбутніх дизайнерів.

Покращення показника розподілу уваги та швидкості оперативного мислення у студенток експериментальних груп свідчить про підвищення рівня розвитку тонкої моторики рук, а також про високий рівень розвитку у студенток ЕГ здібності орієнтуватися у просторі, складаючи з окремих елементів єдине ціле.

Аналізуючи зміни показника точних реакцій на рухомий об'єкт (ТРРО) можна сказати про суттєве покращення цього показника у студенток експериментальних груп. Зміна цього показника свідчить про підвищення дослідженої реагуючої якості студенток експериментальних груп.

Показана студентками контрольної групи кількість запізнювальних реакцій порівняно із загальною їх кількістю, запропонованою в ході тестування, є досить високою, і це – дуже негативний показник для характеристики однієї з найважливіших якостей майбутніх дизайнерів – бачити предмет у просторі, у русі. Головним показником реакції на рухомий об'єкт є не абсолютна швидкість реагування, а своєчасність, яка впритул пов'язана із концентрацією уваги.

У студенток експериментальних груп достатньо зменшився час, необхідний на зборку пазлів. Покращення цього показника складає у студенток ЕГ 8,2-13,5%, а у студенток КГ – приблизно 3,6%. Це свідчить про підвищення рівня розвитку тонкої моторики рук, а також про високий рівень розвитку у студентів здібності орієнтуватися у просторі, складаючи з окремих елементів єдине ціле.

Зміни показника часу простої зорово-моторної реакції у студенток виявили те, що він підвищився на 16,3-33,0% у студенток експериментальних груп після етапу спеціалізованого фізичного виховання, а у студенток КГ – на 5,7%. Це, поза сумнівом, є позитивним чинником, який впливає на якість професійної підготовленості майбутніх дизайнерів.

Для оптимізації навчального процесу і поліпшення рівня розвитку професійно-значущих фізичних якостей і функціонального стану систем організму, які необхідні для успішної роботи майбутньому дизайнерові, потрібно до занять з фізичного виховання цілеспрямовано включати ППФП у обсязі 50%.

Ключові слова: студентки, заклад вищої освіти, активний відпочинок, біологічний вік, фізичні вправи, фізичне виховання, психофізіологічні властивості, рухові якості, дизайн.

SUMMARY

Mousa Jamil Salim Alsaraireh. Professional and applied physical training of future specialists in creative specialties in the process of physical education. It is of Qualifying of scientific work on rights for a manuscript.

Dissertation to obtain the scientific level of the Doctor of Philosophy under the specialty 017 – Physical culture and sports (field of knowledge 01 - Education / Pedagogy). – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2022.

Dissertation is sanctified to the issue of the day of forming of the special physical internalss taking into account psychophysiology properties of future specialists of creative specialties in the process of physical education.

In dissertation maintenance and structure of forming professionally of meaningful motive internalss and psychophysiology properties of students-designers are exposed on employments after physical education.

Aim. To develop a program of professional and applied physical training for future professionals in creative specialties, the formation of professionally significant motor skills.

Found out professionally meaningful motive internalss and psychophysiology properties for designers.

It is worked out control exercises and scale for the evaluation of level of development professionally of meaningful motive internalss and psychophysiology properties.

Experimentally reasonable efficiency of influence of the program of physical education is with a professional orientation on optimization of psychophysiology indexes of students-designers. It is well-proven that employments on the experimental program, influencing on the motivational-emotional sphere of students, orient them on the display of greater physical activity and independence, increase interest and requirement in athletic-sporting activity.

Scientific data are extended and complemented about influence of the academic engaging in physical education on general and professionally-applied physical preparedness (PAPP), organizational and rich in content aspects of the professionally-applied physical preparation of students that study after speciality “Design”.

Existent theoretical and methodological principles of application of facilities of the professionally - applied physical preparation of students-designers are improved.

Theoretical and methodical principles of organization of educational space purchased further development from physical education, question of control and evaluation of efficiency of physical education of students of universities of from position of complex approach.

The practical value of results of dissertation research consists in development, experimental verification and introduction in practice of work of establishments of higher education of the program of development professionally of meaningful physical internalss and psychophysiology properties of students, that study on speciality “Design”, by optimization of process of physical education, in accordance with modern requirements, that were to future professional activity.

The acceleration of development of science, economic and technological transformations, require the considerable quantitative increase of highly skilled shots. The socio-economic value of quality professional rises, including physical, preparations of specialists, whose labour in the conditions of modern scientific and technical progress has the special value.

A professional creative sphere acquires in our country of the special popularity. Presently in the list of the most necessary and prestige professions in Kyiv, where the infrastructure of specialists of such profile is most developed, four first places are occupied by the representatives of creative specialities.

At the same time given about the insufficient level of physical preparedness, the state is healthy’I and labour activity of specialists of similar profile.

In connection with it there is a necessity of perfection of educational process on the departments of physical education of universities with the aim of intensification of development of most essential in activity such professionally meaningful motive internalss and psychophysiology properties, optimizations of bodily condition and healthy future specialists, increases of their interest and requirements in athletic-sporting activity.

An important value is herein played by the professionally-applied physical preparation, that takes into account terms a man works in that.

Without regard to wide prevalence of creative specialities, in the system of preparation of specialists yet not spared the proper attention to description of labour psychophysiology sphere, the best ground of professional orientation of physical education.

That is why actual researches of psychophysiology features of professional activity of workers of creative profile and influence of different facilities of physical culture and sport are on development professionally of meaningful motive internalss and psychophysiology properties of person, on forming of motivation to the healthy way of life and professional trade.

The key feature of the conducted research are determinations of the most informing tests, on results that it is possible to judge about the levels of development professionally of important psychophysiology properties of specialists of creative professions. To them the following behave: differential internalss (exactness of recreation of set is effort; exactness of recreation of the set amplitude of motion); reactive internalss (a test "Catching of line"; test on determination of reaction on movable object; test on determination outages and difficult visually - agile reaction); equilibrium (Romberg's test, turns on a gymnastic bench); orientation internalss (a test is "Labyrinth", test "Dribbling", test of "Presentation in aim"); test of "Searching for of numbers" (distribution of attention); a test is "Amount of men" (a volume operative memory); a test of "Stowage of pazls is for set time" (distribution of attention and quickness of the operative thinking); a test is "Blocks of Koss" (speed of the operative thinking);

switching quickness, concentration of attention and exactness of the job processing. The indexes of these test exercises it is expedient to use as control after the level of psychophysiology preparedness of students-designers.

Research of dynamics of development of motive internalss and psychophysiology properties of students of 1-4 courses, that study on speciality "Design", showed that the level of all types of the above-mentioned internalss and indexes (kinesthetics, orientation, reactive, capacities for keeping balance) to the end of studies went (on the average on 18%) down substantially.

Conducted cross-correlation analysis of connections professionally meaningful motive internalss of future designers with psychophysiology indexes (it is discovered 23 cross-correlation connection, mid-coefficient 0,61) and made to professiogramme activity of designers testifies to the considerable measure of meaningfulness for this profession of next internalss: orientation internalss (3 connections), differential internalss (6 connections), kinesthetics internalss (6 connections), reactive internalss (8 connections).

The program worked out in dissertation from physical education of students-designers during all period of studies is sent to professionalism due to the extended introduction of theoretical part of the professionally-applied physical preparation (PAPP) that provides the receipt of necessary knowledge and abilities students, types of sport and physical exercises, that assist to development professionally of meaningful motive internalss and psychophysiology properties. Important component part of the profiled program must be a motivational component, that provides making, support of interest and necessities to athletic-sporting and professionally-applied activity of future specialist.

It is practically well-proven that introduction to the program from physical education of students-designers from the first course of studies of elements of PAPP, coming from the features of future professional activity, increases interest and assists a proof requirement in athletic-sporting activity. It favourably affects increase of activity and independence in motive activity, increase of level of the

психофізіологічного state of future specialists and support of him in future on an optimal size.

Experimentally доказано, that an increase of volume of facilities of PAPP is to 25%, 50% or to 75% does not result in the reliable worsening of indexes of general physical preparedness of students, while professionally the meaningful indexes of physical preparedness and психофізіологічні indexes statistically get better for certain. The increase of volume of facilities of PAPP to 75% did not bring indexes over of level of PAPP to the increase of amount, than at the use of the program from 50% facilities of PAPP.

For optimization of educational process and improvement of level of development professionally of meaningful physical internalss and functional state of the systems of organism, that need for successful work to the future designer, it is needed to employments after physical education purposefully to include PAPP in the volume of 50%.

Keywords: students, establishment of higher education, active rest, biological age, physical exercises, physical education, psychophysiology properties, motive internalss, design.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Коробейнікова ЛГ, Муса Джаміль СА, Перепилиця АВ, Ричок ТМ, Аксютін ВВ. Обґрунтування спеціалізованої фізичної підготовки спеціалістів творчих професій. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019;4(5):384-9. DOI: 10.26693/jmbs04.05.384 Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних.*

2. Mousa Jamil SA, Korobeynikova LG, Maximovich NY. Study of physiological and psychological indices of university students. Науковий часопис

Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021;7(138):11-6. DOI: [10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).02) Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних.*

3. Муса Джаміль Салім Алсарайрех. Фізичні якості та особистісні властивості професійної діяльності дизайнерів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021;(2): 109-13. DOI: [10.32652/tmfvs.2021.2.109-113](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.2.109-113) Фахове видання України.

4. Коробейнікова ЛГ, Муса Джаміль СА. Вплив якісного співвідношення загальної фізичної підготовки та професійно-прикладної на удосконалення психофізіологічних властивостей студенток-дизайнерів. Український журнал медицини, біології та спорту. 2022;7(1):331-6. DOI: [10.26693/jmbs07.01.331](https://doi.org/10.26693/jmbs07.01.331) Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Муса Джаміль Салім Алсарайрех. Обґрунтування спеціалізованої фізичної підготовки фахівців-дизайнерів. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 12-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2019 Трав 17; Київ. Київ: НУФВСУ; 2019. с. 327-8. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_0.pdf

2. Муса Джаміль, Коробейнікова Л. Психофізіологічні особливості професійної діяльності. В: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Матеріали 2-ї Всеукр. наук. електрон. конф. [Інтернет]; 2019 Жовт 22; Київ. Київ: НУФВСУ; 2019. с. 32-3. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_ii_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi_aktualni_problemy_psyhologo-

[pedagogichnogo_suprovodu_ta_rozvytku_subyektiv_sportyvnoyi_diyalnosti.pdf](#)

Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних.

3. Коробейнікова Л, Муса Джаміль Салім Алсарайрех. Психофізіологічні особливості професійної діяльності дизайнерів. В: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Матеріали 3-ї Всеукр. наук. електрон. конф. [Інтернет]; 2020 Жовт 23; Київ. Київ: НУФВСУ; 2020. с. 103-4. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/zbirnyk_iii_vseukrayinskoyi_naukovoyi_konferenciyi.pdf

Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних.

4. Муса Джаміль Салім Алсарайрех. Ефективність експериментальної програми з фізичного виховання для студенток творчих професій з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки. В: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Матеріали 4-ї Всеукр. наук електрон. конф. [Інтернет]; 2021 Жовт 29; Київ. Київ: НУФВСУ; 2021. с. 83-5. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/zbirnyk_iv_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi_-_2021r.pdf

[i_elektronnoyi_konferenciyi_-_2021r.pdf](#)

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Korobeinikova LG, Djamil MSA, Cynarski WJ, Ulizko VM, Stavinskiy Y. Change of psychophysiological indices in female students of creative occupations. Health, sport, rehabilitation. 2021;7(4):98-110. DOI: 10.34142/HSR.2021.07.04.08 *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, аналізі отриманих даних.*

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	18
ВСТУП.....	20
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА СПРЯМОВАНOSTІ ЗАНЯТЬ З РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ТВОРЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	27
1.1 Професіограма та професійно значущі якості дизайнера.....	33
1.2 Вікові психофізіологічні особливості контингенту студентів-дизайнерів.....	41
1.3 Особливості розвитку спеціальних фізичних якостей студентів творчих професій на заняттях з професійно-прикладної фізичної підготовки	44
1.4 Розвиток професійно значущих рухових умінь і навичок у студентів-дизайнерів.....	50
Висновки до розділу 1	58
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	60
2.1 Методи дослідження.....	60
2.1.1 Теоретичні методи.....	60
2.1.2 Інструментальні методи.....	62
2.1.3 Методи математичної статистики.....	69
2.2 Організація дослідження.....	70
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЗМІН ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СТУДЕНТОК-ДИЗАЙНЕРІВ.....	72
3.1 Аналіз рухового і психомоторного компонентів у професійній діяльності сучасних дизайнерів.....	73
3.2 Дослідження рівня загальної фізичної підготовленості та здоров'я студентської молоді.....	75

3.3 Аналіз змін показників рівня розвитку професійно значущих рухових якостей студенток-дизайнерів.....	89
3.4 Виявлення професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей у студенток-дизайнерів.....	115
Висновки до розділу 3.....	122
РОЗДІЛ 4. РОЗРОБКА І ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТОК ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ З ЕЛЕМЕНТАМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	
4.1 Розробка і обґрунтування експериментальної програми.....	124
4.2 Фізична підготовленість студенток-дизайнерів на початку експерименту.....	130
4.3 Психофізіологічні показники груп, що досліджувалися, на початку експерименту.....	132
4.4 Динаміка показників фізичної підготовленості студенток-дизайнерів впродовж експерименту.....	136
4.5 Динаміка психофізіологічних показників студенток-дизайнерів впродовж досліджень.....	141
4.6 Міжгрупові відмінності показників фізичної підготовленості студенток-дизайнерів у кінці експерименту.....	152
4.7 Міжгрупові відмінності психофізіологічних показників студенток-дизайнерів у кінці експерименту.....	155
Висновки до розділу 4.....	161
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	
ВИСНОВКИ.....	184
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	188
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	191
ДОДАТКИ.....	223

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЗВО – заклад вищої освіти;

ЖІ – життєвий індекс;

ВРІ – ваго-ростовий індекс;

ЖЄЛ – життєва ємність легенів;

РФС – рівень фізичного стану;

АРКР – аналізатор рухово-координаційних реакцій;

ЛПЗМР – латентний період зорово-моторної реакції;

ЗЧЗМР – загальний час зорово-моторної реакції;

МКЗМР – моторний компонент зорово-моторної реакції;

ШР – швидкість руху;

ЧТ – час торкань;

КТ – кількість торкань;

ТРРО – точні реакції на рухомий об'єкт;

ВРРО – випереджальні реакції на рухомий об'єкт;

ЗРРО – запізнювальні реакції на рухомий об'єкт;

ПЗМР – проста зорово-моторна реакція;

СЗМР – складна зорово-моторна реакція;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

ЦНС – центральна нервова система;

АТФ – аденозинтрифосфатна кислота;

ЗЦТ – загальний центр тяжіння;

ЗЦМ – загальний центр мас;

ЕГ – експериментальна група;

КГ – контрольна група;

ЗФП – загальна фізична підготовка;

ППФП – професійно-прикладна фізична підготовка;

СФП – спеціальна фізична підготовка;

СП-1 – електроспірометр;

ПТ-1 – пневмотахометр;

ПП – початкові показники;

КП – кінцеві показники;

НДР – Німецька Демократична Республіка;

В.п. – вихідне положення;

О.с. – основна стійка;

ТЗН – технічні засоби навчання.

ВСТУП

Актуальність. Стан і рівень фізичної підготовки студентів вищої школи останніми роками є предметом пильної уваги і серйозної турботи фахівців [3,7,30,105 та ін.]. Низький рівень загальної фізичної підготовки, слабка рухова активність, відсутність постійних фізичних навантажень негативно відображаються на стані здоров'я студентської молоді. Враховуючи ж те, що рухові якості виступають основою формування багатьох професійно значущих якостей майбутніх фахівців, можна говорити про комплексний негативний вплив слабкої рухової активності на молодь.

Залежність рівня розвитку професійно значущих рухових якостей, психофізіологічних властивостей і рівня професіоналізму фахівців різних сфер діяльності не раз була відмічена в наукових дослідженнях [14,34,85 та ін.]. Для професійного розвитку і зростання у багатьох професіях потрібні не лише хороша фізична підготовленість, але і необхідний рівень розвитку психофізіологічних властивостей, які значною мірою визначають рівень рухових можливостей людини [20,33,151 та ін.].

У останнє десятиліття комп'ютеризація охопила практично усі сфери життєдіяльності людини. Звідси зрозумілий інтерес до професій, які пов'язані з різними видами дизайну (фотовідеодизайнер, промисловий дизайнер, дизайнер фірмового стилю, дизайнер аксесуарів та ювелірних виробів, дизайнер брендової продукції, web-дизайнер, дизайнер стилю та зачіски, motion-дизайнер, дизайнер інтер'єру та меблів та ін.).

Проте цей вид професійної діяльності припускає переважно розумову працю, яка протікає в умовах малої рухової активності при тривалому збереженні одноманітної статичної пози, що призводить до виникнення умов для підвищеної стомлюваності, зниженню працездатності та погіршенню самопочуття [10,120,165 та ін.].

У зв'язку з цим до студентів, які навчаються творчим спеціальностям, пред'являються підвищені вимоги до рівня розвитку окремих фізичних якостей і психофізіологічних властивостей організму, які сприяють ефективнішому виконанню професійної діяльності [35,38,56 та ін.].

Для майбутніх дизайнерів рухова активність дуже важлива. При втіленні їх творчих задумів ключову роль грає тонка координація рухових дій рук, високі вимоги пред'являються до тонкого диференціювання просторових, силових і часових параметрів дрібних рухів при різного роду оформлювальних роботах, орієнтації в просторі, а також до здатності перемикання видів рухових проявів в процесі діяльності.

Відомо, що рання спеціалізація дизайнерів, невисока рухова активність (пленери в канікулярний час, знаходження у мольберта або за комп'ютером більше 4 годин на день) негативно позначаються на рівні фізичної підготовленості. Значною мірою недолік рухової активності студенток університетів, починаючи з 1 курсу, міг би бути заповнений на заняттях з фізичного виховання.

В зв'язку з цим виникає необхідність вдосконалення навчального процесу на кафедрах фізичного виховання університетів з метою інтенсифікації розвитку найбільш важливих у діяльності такого роду професійно значущих рухових якостей і психофізіологічних властивостей, оптимізації фізичного стану і здоров'я майбутніх фахівців та зростання їх інтересу і потреби у фізкультурно-спортивній діяльності [15,68,85,94 та ін.].

Важливе значення в цьому повинна зіграти професійно-прикладна фізична підготовка, яка враховує умови, в яких працює людина [97,105,115,126 та ін.].

Незважаючи на широку поширеність творчих спеціальностей, в системі підготовки фахівців ще не приділяється належної уваги характеристиці трудової психофізіологічної сфери, найкращому обґрунтуванню професійної спрямованості фізичного виховання. Ось чому є актуальними дослідження психофізіологічних особливостей професійної діяльності працівників

творчого профілю і впливу різних засобів фізичної культури і спорту на розвиток професійно значущих рухових якостей і психофізіологічних властивостей особи, на формування мотивації до здорового способу життя і професійної майстерності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційна робота виконана відповідно до плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2016-2020 рр., згідно з темою кафедри психології і педагогіки “Технології психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб’єктів спортивної діяльності” (номер державної реєстрації 0121U108308) та плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021-2025 рр. 2.9 «Мобілізація особистісного ресурсу суб’єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» (номер державної реєстрації: 0121U108308).

Мета роботи: розробити програму професійно-прикладної фізичної підготовки для майбутніх фахівців творчих спеціальностей, щодо формування професійно-значущих рухових якостей.

Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців творчих спеціальностей у процесі фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз сучасної спеціальної науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет та провідного світового досвіду щодо удосконалення розвитку фізичних якостей майбутніх фахівців творчих спеціальностей в процесі фізичного виховання з урахуванням їх психофізіологічних властивостей.

2. Встановити провідні психофізіологічні властивості та фізичні якості, що впливають на процес удосконалення ефективності професійної діяльності дизайнерів.

3. Розробити і експериментально перевірити ефективність експериментальної програми з професійно-прикладної фізичної підготовки для студенток-дизайнерів.

4. Підготувати практичні рекомендації щодо удосконалення професійно значущих рухових навичок та психофізіологічних показників майбутніх дизайнерів.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студенток творчих спеціальностей.

Предмет дослідження – інформативні професійно-значущі рухові якості фахівців творчих спеціальностей.

Методи дослідження. Для реалізації основних завдань дослідження на різних його етапах буде використано такі теоретичні й емпіричні методи:

– *теоретичний аналіз, синтез, порівняння та зіставлення* – для визначення стану розкриття проблеми дослідження у філософській та педагогічній науковій літературі, вивчення нормативно-правових документів у сфері освіти, словників, енциклопедій, авторефератів, дисертацій, Інтернет-ресурсів, досвіду роботи науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти України;

– *порівняння, класифікація, узагальнення* – для визначення спільних характеристик об'єктів на основі опрацювання та інтерпретації теоретичних джерел з теорії та методики фізичного виховання, теорії та методики спортивного тренування, державних стандартів вищої освіти, освітньо-кваліфікаційних характеристик, професіограм фахівців, визначення закономірностей фахової підготовки, формулювання висновків та рекомендацій;

– *діагностування* (опитування – анкетування, бесіда; спостереження – педагогічне спостереження, самоспостереження; тестування) – для визначення фізичної підготовленості, рівня розвитку професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей дизайнерів у студенток закладів вищої освіти;

– *педагогічний експеримент* (констатувальний, формувальний етапи) – для отримання інформації, необхідної для розроблення програми формування

професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей майбутніх дизайнерів у процесі фізичного виховання;

– *математичної статистики* – для опрацювання отриманих експериментальних даних й обчислення статистичних показників з метою перевірки ефективності програми розвитку професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей студенток закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання.

Наукова новизна результатів дослідження, на відміну від інших робіт подібного профілю, полягає в тому що у ній:

Вперше:

- виявлені професійно значимі рухові якості та психофізіологічні властивості для дизайнерів;
- розроблені контрольні вправи для оцінювання рівня розвитку професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей;
- розроблена шкала оцінювання психофізіологічних властивостей дизайнерів;
- підібраний склад засобів професійно-прикладної фізичної підготовки для дизайнерів;
- експериментально обґрунтована ефективність впливу програми фізичного виховання з професійною спрямованістю на оптимізацію психофізіологічних показників студенток-дизайнерів;
- доведено, що заняття за експериментальною програмою, впливаючи на мотиваційно-емоційну сферу студенток, орієнтують їх на прояв більшої фізичної активності і самостійності, збільшують інтерес і потребу у фізкультурно-спортивній діяльності.

Розширено та доповнено наукові дані про:

- вплив академічних занять фізичним вихованням на загальну і професійно-прикладну фізичну підготовленість студенток університетів;
- організаційні та змістовні аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки студенток, які навчаються за спеціальністю “Дизайн”.

Подальшого розвитку набули:

- теоретико-методичні засади організації освітнього простору з фізичного виховання, питання контролю і оцінювання ефективності фізичного виховання студенток ЗВО з позиції комплексного підходу.

Особистий внесок здобувача у спільно опублікованих наукових працях полягає у визначенні напрямку дослідження, аналізі спеціальної літератури за темою дослідження, його організації та проведенні, статистичному аналізі та інтерпретації отриманих результатів, підготовці матеріалів до друку. Внесок співавторів визначається участю у формулюванні завдань дисертації, організації вивчення окремих наукових напрямів, допомогою в обробці матеріалів.

Публікації. Наукові результати дисертації висвітлені в 9 наукових публікаціях (зараховуються як 8): 4 статті (зараховуються як 3) у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України; 4 публікації апробаційного характеру; 1 публікація додатково відображає наукові результати дисертації (додаток А).

Апробація результатів дисертації. Результати досліджень опубліковані у фахових виданнях та представлені на конференціях, а саме, на: XII Міжнародній конференції молодих вчених «Молодь та олімпійський рух» (м. Київ, 17 травня 2019 р.); II Всеукраїнській науковій електронній конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (м. Київ, 22 жовтня 2019 р.); III Всеукраїнській науковій електронній конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (м. Київ, 23 жовтня 2020 р.); IV Всеукраїнській науковій електронній конференції «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності» (м. Київ, 29 жовтня 2021 р.); щорічних наукових кафедральних конференціях (кафедра психології та педагогіки) НУФВСУ, 2019, 2020, 2021 (додаток Б).

Практична значущість. Отримані результати дослідження сприяють підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості, а також рівня розвитку професійно-значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей студенток, які навчаються за фахом “Дизайн”, шляхом оптимізації процесу фізичного виховання, відповідно до сучасних вимог, що пред’являються до майбутньої професійної діяльності.

Основні теоретичні положення дисертаційної роботи впроваджено в освітній процес Київського національного університету технологій та дизайну, що підтверджено відповідними актами впровадження (додатки В, Г).

Структура та обсяг дисертації.

Матеріали роботи викладено на 230 сторінках тексту комп’ютерного набору державною мовою. Вона складається з анотації, переліку умовних позначень, вступу, п’яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних літературних джерел та додатків. Дисертація ілюстрована 29 таблицями та 38 рисунками. Список використаних джерел містить 293 найменування, серед яких 115 – іноземні автори.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМИ МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА СПРЯМОВАНOSTІ ЗАНЯТЬ З РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ТВОРЧИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У сучасну епоху інформаційної постіндустріалізації, значно зростають вимоги до людини, до міри та якості її розвитку. Разом з високим коефіцієнтом інтелекту, вільною орієнтацією у широкому інформаційному просторі, людині необхідно бути повноцінно розвиненою естетично, морально та фізично [5, 97, 203].

Психологічний аналіз професійної діяльності є обов'язковим первинним етапом роботи в області психології праці. Він грає роль фундаменту, на якому будується будь-яке конкретне дослідження. Залежно від поставленого завдання, точка зору, під яким аналізується професія, може мінятися. Але психологічне вивчення професій може мати і самостійніший аспект.

Різноманіття видів професійної діяльності висувало і висуває перед психологією праці проблему психологічної класифікації професій, виявлення загальних характеристик психологічних рис різних видів праці, знаходження, що об'єднує і, навпаки, роз'єднує професії з психологічної точки зору [17, 29, 90].

Усе різноманіття психіки, так або інакше, проявляється у професійній діяльності людини, але в той же час ці прояви носять різний характер, який обумовлений специфічними для кожної професії предметами і знаряддями праці, а також і трудовими завданнями. Для вивчення цього різноманіття, виділення професійно важливих ознак можна проводити за наступним планом: спочатку виявити психологічні особливості сенсорної діяльності, а

потім, хоча це усе невід'ємно один від одного, розглянути увагу, пам'ять, емоційно-вольову сферу і особливості особистості.

Сенсорна діяльність в різних видах праці може відрізнятися, передусім, за навантаженням того або іншого аналізатору (зоровий, слуховий, шкірний, м'язово-суглобовий тощо) або за комплексом аналізаторів. Окрім аналізатора треба мати на увазі особливості характеру самого сприйняття. Цілий ряд професій вимагає тривалого стеження в широкому сенсорному полі. Ряд професій, навпаки, вимагає різкого звуження поля сприйняття, та зате впродовж тривалого часу [96, 101, 105].

Є професії, в яких велике значення має стеження за об'єктами, що рухаються і які миготять. Це повинно бути також враховано при аналізі професії з точки зору сприйняття. Коли говорять про моторну діяльність, правильніше розглядати сенсорну координацію навіть у тих випадках, коли моторний компонент діяльності украй легкий. Оскільки всяка моторна діяльність викликається сенсорним компонентом, його реалізація контролюється так само сенсорним компонентом. За сенсорною координацією професії дуже різко відрізняються одна від одної.

Є професії, в яких моторний компонент дії носить дуже простий характер, а саме: у відповідь на якусь ситуацію, яка виникає, необхідно провести якісь ручні дії - поворот важеля, натиснення на кнопку та інше. Але у ряді випадків грає роль швидкість реакції, тобто дія сама з себе проста, але все повинно реалізуватися досить швидко. При уповільненні можуть з'явитися небажані результати. З іншого боку, ряд професій вимагає складної сенсорної координації не лише рук, але і ніг [112, 126, 152].

Мислення є обов'язковим компонентом будь-якої діяльності, але мислення, як професійно важлива ознака, передусім виділяють в тих професіях, в яких доводиться оцінювати яку-небудь ситуацію, що вимагає ухвалення певного рішення залежно від положення, що склалося, і реалізації його у вигляді адекватних дій.

Для процесу мислення, передусім, мають значення ті складні часові зв'язки, які утворюються між мозковими кінцями аналізаторів. Оскільки діяльність окремих ділянок кори головного мозку завжди детермінується зовнішніми подразниками, то нервові зв'язки, що утворюються при одночасному їх збудженні, характеризують дійсні залежності між явищами і предметами активного світу. Ці зв'язки (асоціації), що закономірно викликаються зовнішніми подразниками, і складають фізіологічну основу процесу мислення [3, 143, 156].

Науково-технічний прогрес, механізація, автоматизація вимагають наявності мислення навіть в робочих професіях. У багатьох видах діяльності важко розділити фізичну і розумову працю. У цілому ряду видів ручної праці найчастіше має місце, так зване наочно-дієве мислення. Але є види праці, особливо в автоматизованих системах, в яких роль інтелектуального компонента значно підвищується. Доводиться оцінювати ситуації за цілим рядом параметрів, знаходити рішення з урахуванням вірогідності настання якоїсь події, вибирати різні варіанти дій залежно від ситуацій, що міняються.

Увага, яка здійснює функцію контролю діяльності, невіддільно від сприйняття, від мислення, вона обов'язково присутня у будь-якій діяльності. Але в різних професіях окремі властивості уваги мають різне значення. У деяких потрібно тривала, впродовж усього робочого дня, стійка увага на одному або навіть декількох об'єктах і періодична її концентрація. Іноді потрібно виключно розширення уваги та її перемикавання. Взагалі, в трудовій діяльності важко відокремити розподіл уваги від її перемикавання.

Вивчення пам'яті дослідниками дало змогу виявити її види - слухову, моторно-слухову, зорову, основою яких є розвиток сенсорних систем людини [14, 112].

Фізіологічною основою пам'яті є сліди, що відбувалися раніше тих нервових процесів, що зберігаються в корі великих півкуль головного мозку в результаті пластичності нервових процесів. При сприйнятті центральні фізіологічні процеси безперервно підтримуються роздратуванням рецепторів,

а в процесі пам'яті вони є лише “слідами” тих нервових процесів, що відбувалися раніше [168].

Пам'ять потрібна завжди, незалежно від видів праці. Але необхідно визначити пам'ять як професійно важливу ознаку. Велике навантаження на пам'ять потрібно в період навчання будь-якому виду трудової діяльності, але коли основні навички сформувалися, навантаження на пам'ять знижується.

Проте є професії, в яких пам'ять є найбільш важливою ознакою. Йдеться про короткочасну, або оперативну пам'ять як про найбільш важливу професійну ознаку. Наприклад, в роботі телеграфіста, друкарки та ін. вимагається на якийсь нетривалий час утримувати в пам'яті положення або ситуації [119, 127].

При психологічному аналізі емоційно-вольової сфери особистості при професійній діяльності краще розглядати її разом з особливостями самої особистості. Особистість - це інтеграція в людині усіх якостей, властивостей, стосунків, що забезпечують її існування у суспільстві, у світі, її індивідуальність та неповторність [35, 144, 167].

Також важливо враховувати і специфічні емоції, які викликаються безпосередньо конкретною трудовою діяльністю. Ці емоції виділяються в першу чергу, як професійно значущі. Вони підрозділяються на дві підгрупи: перша - це ті емоції, які зв'язують стосунки людей з колективом в процесі певного колективного виду праці. Друга підгрупа професійних емоцій - це ті емоції, які виникають в процесі самої роботи і в таких професіях емоційно нестійкі люди працювати ефективно не можуть.

Виховання професійно важливих фізичних якостей і психофізіологічних характеристик, формування прикладних рухових умінь і навичок, властивих цій професії, це і є ті напрями, за якими здійснюється професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП).

Численні дослідження показують, як і наскільки ефективно фізичні вправи можуть вплинути на розширення діапазону функціональних можливостей людини, розширити арсенал її рухової координації, забезпечити

адаптацію організму до численних чинників її діяльності. І все-таки фізична культура і спорт є відмінним засобом виховання і розвитку необхідних професійних фізичних якостей і психофізіологічних властивостей, швидкого пристосування до усіх вимог професії, сприяють доведенню професійних рухових дій до високої ефективності високої [1, 8, 55].

Рухове уміння - придбана здатність не автоматичного управління діями, рухова навичка - автоматизований процес управління рухом. Значення тут грає раціональна послідовність їх освоєння. Для ППФП принципово важлива міра освоєння рухових дій, а також їх складність, що не завжди поєднується з автоматизмом.

Це положення підкреслює проблему вибору: які з необхідних навичок мають досить стабільну цінність у професійній діяльності, які рухові дії мають бути освоєні та до якого рівня.

Процес ППФП передбачає відповідність структури дії, що вивчається, фізичним можливостям того, хто навчається. Чим багатіше колишній руховий досвід і представлення людини, тим швидше вона освоює нову для себе дію.

Професійну діяльність можна визначити як динамічний стереотип, що складається з ряду складних умовних рефлексів. З'являється "програма", в яку закладаються стосунки між м'язами як силові, так і часові, точність їх зусиль.

М.О. Бернштейн [21] вказував, що при автоматизації рухів свідомість розвантажується лише від другорядних за сенсом деталей корекційного управління рухами; ведучі ж, тобто головні на цей момент смислові корекції, ніколи не йдуть з поля свідомості людини. Вони перемикаються з одного рівня регуляції руху на інші, відповідно до того, що в даний момент людина хоче і повинна контролювати.

Чим простіше дія, тим легше вона випадає із смислового контролю, який внаслідок цього може перемикатися на ситуацію, результат і навіть на інші дії (мовні, розумові і так далі). Тому при виконанні автоматизованих

рухів виразній свідомості та осмисленню можуть піддаватися як результат здійснюваної дії, так і тактильно-м'язового та іншого відчуття, але в один і той же час і не однаковою мірою. Автоматизація дії не є обов'язковою ознакою навички. Головне у навичці (умінні) - це якість використання дії, що відповідає заданому образу [48, 62, 114].

Формування прикладних знань, умінь і навичок, а також розвиток якостей незмінно повинно розглядатися у світлі єдності фізичної і психологічної діяльності тих хто навчається в певних умовах зовнішнього середовища. При цьому повинен всемірно враховуватися рівень попередньої фізичної підготовленості тих хто займається та їх досвід по володінню різними руховими діями.

У закладах вищої освіти немає інших каналів, окрім навчального предмету “Фізичне виховання” і його розділу ППФП, для передачі майбутнім фахівцям відповідних знань і досвіду, накопиченого в спортивній практиці, в сферу професійної праці [112, 139].

В процесі фізичного виховання не повинно бути різкого розмежування і, тим більше, протиставлення ППФП і різнобічної фізичної підготовки, оскільки це єдиний організований процес виховання у майбутніх фахівців психофізіологічної готовності до тривалої і високопродуктивної праці в обраній професійній діяльності. Тут має місце, акцентоване виховання фізичних якостей людини: сили, швидкості, витривалості, координаційних якостей та гнучкості. Найбільший ефект у вихованні прикладних фізичних якостей дає комплексний метод тренування. Але зв'язок рухових якостей такий, що практично розвиток однієї з них гальмує іншу. Перенесенням тренуваності можна управляти шляхом обґрунтованого обсягу, інтенсивності, характеру підготовчих і спеціальних вправ. У разі припинення систематичних тренувань рівень розвитку рухових якостей знижується. Найшвидше втрачається швидкість, повільніше - сила, ще повільніше - витривалість [140, 142].

1.1. Професіограма та професійно значущі якості дизайнера

Прогрес сучасного виробництва і еволюція праці лежать в основі чинників, що визначають загальну спрямованість ППФП. Також існують чинники, що обумовлюють конкретний зміст ППФП (форми праці, умови, характер, режим праці та відпочинку, динаміка працездатності фахівця). Таким чином, вивчення цих чинників дозволяє визначити відповідний розділ професіограми фахівця, тобто перелік тих необхідних прикладних знань, умінь і навичок, фізичних і спеціальних якостей, які забезпечують успішність професійної діяльності. Це дозволяє поставити конкретні завдання і визначити зміст ППФП, тобто підібрати найбільш ефективні засоби фізичної культури і спорту, сприяючі здійсненню якісної професійної підготовки.

Ефективність засобів фізкультурних заходів досягається лише при комплексному аналізі даних про характер трудової діяльності [35, 129].

Психологічне вивчення конкретних видів трудової діяльності називається професіографуванням, або професіографією (опис професії), а результат вивчення - професіограмою. Професіограма включає цілу сукупність характеристик про цей вид праці; техніко-економічні характеристики; соціальні, соціально-психологічні та санітарно-гігієнічні характеристики умов праці. Виділені в професіограмі характеристики ще радянські психотехніки назвали професійно важливою ознакою і розглядали їх як сукупність психічних процесів і особливостей особистості, які актуалізуються цим видом праці та впливають на результат [33, 112, 127].

Виходячи із складності та масовості професій, запропоновані декілька систем їх класифікації. При цьому класифікація повинна охоплювати увесь діапазон робочих професій. Для цілей професійно-прикладної фізичної підготовки можуть бути використані деякі з них. Одна з класифікацій заснована на спільності фізіологічного критерію професійної придатності в різних професіях. Якнайповнішу класифікацію професій, що представляє

інтерес для ППФП, запропонував Ф.Т. Ткачов [10]. Усі професії він класифікував на 15 груп. Наприклад, 15-а група професій характеризується розумовою напругою, одноманітністю робочої пози (сидяча), крайньою обмеженістю в русі (коректори, конструктори, інженери, вчені, і так далі), великим навантаженням на розумові і обслуговуючі їх психологічні процеси (сприйняття, пам'ять, увага тощо).

На основі наявних умов і характеру трудової діяльності можна синтезувати той комплекс вимог до організму (психофізіологічні характеристики, фізичні якості, рухові уміння і навички, участь аналізаторів тощо), який потрібний для складання професіограми [136, 141 та ін.].

Для ППФП доцільно, щоб професіограма включала:

1. Характеристику виробничого процесу з описом прийомів роботи, характеристику типових аварій, травм, організації праці.

2. Опис санітарних умов праці (мікроклімат, вимоги до освітлення, вентиляції) і професійної шкоди (запиленість, загазованість, шум, вібрація тощо). При цьому слід відмічати не лише особливості цього виробництва, але і те типове, що властиво цій професії.

3. Вимоги до фізичних якостей, рухових умінь і навичок. Їх слід розташовувати у порядку значущості для процесу навчання професії і роботи.

4. Функціональні вимоги до психофізіологічних властивостей. Для ряду складних, сучасних професій ці характеристики є найважливішими. Психофізіограми професій, які характеризують роль особових чинників у виробничому процесі, просто потрібні для операторських спеціальностей і робіт, пов'язаних з ризиком для життя і екстремальними ситуаціями [10, 36, 44 та ін.].

Окрім цього в професіограмі мають бути відображені й інші моменти:

1. Які аналізатори є найбільш важливими при прийомі інформації (переважаючі види сигналів: оптичні, кінестетичні, звукові тощо), рівень упізнання сигналів. Розвиток яких аналізаторів (зорового, слухового та ін.)

особливо потрібний для конкретної роботи і посади. Важливі міра завантаження аналізаторів і вимоги до рівня їх функціонування. Основні психічні процеси, що беруть участь в прийомі інформації: зорові відчуття, слухові, м'язово-рухові (відображення положення тіла в просторі, рух тіла і його частин тощо). Тактильні відчуття, температурні, органічні (бадьорість, втома, стомлення тощо). Чутливість, сприйняття простору, відстані між предметами та їх положення, сприйняття часу, спостереження і його функції, представлення (зорові, слухові, рухові тощо).

2. Які психічні процеси найбільшою мірою беруть участь у зберіганні та переробці інформації: пам'ять і її особливості, переважаючі процеси, види пам'яті (оглядова, рухова, емоційна), переважаючі види мислення і розумові операції, особливості ухвалення рішення, вибір варіанту рішення.

3. Моторні дії, міра значущості моторної дії, в структурі трудового процесу. Обсяг моторного поля і робочих рухів. Переважаючі рухові акти, домінуючі моторні компоненти. Особливості змісту моторних дій, стабільності рухових завдань, міра їх автоматизму. Основні чинники, що мають первинне значення при регулюванні дій. Робочі органи, що беруть участь в моторних діях (руки, кисті, ноги, одна рука або нога і так далі). Кількість рухових дій, їх тривалість. Характеристика простору, моторних дій. Навантаження на окремі органи і фізіологічні системи.

4. Емоційний стан: напруга, стрес, стомлюваність і динаміка працездатності, тяжкість роботи, адекватність навантаження за фізіологічними і психологічними можливостями.

Маючи повні дані та опис про професію, можна скласти професіограму з тим щоб використати її у ППФП і для допомоги молоді при виборі професії з урахуванням усіх психофізіологічних вимог. За складеною професіограмою без зусиль можна виділити ті професійно значущі психофізіологічні характеристики і фізичні якості, розвиток і вдосконалення яких допоможе майбутньому фахівцеві в оволодінні спеціальністю [41, 46, 48].

Професійно спрямована фізична культура на тлі збільшення фізичних можливостей організму покращує його готовність до виконання розумової роботи. Адже чим багатіше руховий, досвід, досконаліше координація, тим успішніше відбувається процес формування і засвоєння різноманітних рухових навичок у поєднанні з продуктивною розумовою діяльністю [49, 59, 64].

Розглядаючи професію дизайнера з точки зору рухової активності, можна в цілому сказати, що тут рухова активність дуже мала, а рухи не відрізняються своєю різноманітністю. Ця спеціальність відноситься до ряду тих, в яких немає великих обсягів фізичного навантаження, рівень рухових умінь і навичок невисокий, а розумова діяльність виходить на перший план.

Основне положення тіла при роботі - це статична поза сидячи. Тіло трохи нахилене назад для поліпшення кровообігу і зменшення тиску на поперековий відділ хребта. Руки розслаблені і вільно опущені на клавіатуру, передпліччя і кисті розташовані паралельно полу, плече і передпліччя під кутом 90 градусів. Стегно знаходиться під прямим кутом до тулуба, гомілка - під прямим кутом до стегна. Голова дивиться прямо, погляд на центр екрану спрямований під кутом 15-20 градусів донизу [10, 78, 95].

У цій позі руху здійснюють верхні кінцівки, більшою мірою передпліччя і кисті рук. Тут спостерігається статична витривалість м'язів тулуба і рук з відмінною координацією кистей і пальців при відносній нерухомості нижніх кінцівок.

Основними вимогами до рівня фізичної підготовленості виступатимуть чинники, що забезпечують загальну фізичну підготовленість, загальну і статичну витривалість, координаційну здатність, просторове орієнтування, вестибулярну стійкість, а також мислення, пам'ять і увагу [93, 105, 176].

Витривалість є поняттям, що має відношення до різних проявів життєдіяльності організму. Термін "витривалість" широко використовується як для характеристики м'язової або розумової роботи, так і для різних чинників зовнішнього і внутрішнього середовища - високої або низької

температури, зниженого атмосферного тиску, прискорень, різних дій, що викликають біль тощо.

Розвиток витривалості людини завжди пов'язаний з поліпшенням регуляції функцій організму. Наявність витривалості, перешкоджає розвитку стомлення, сприяє тривалішому збереженню працездатності, віддаляє момент настання зниження працездатності. При малій витривалості працездатність і міра опірності організму несприятливим діям знаходиться на низькому рівні [174, 236].

У життєвій практиці людини особливо велике прикладне значення має так звана загальна витривалість, що характеризує здатність людини здійснювати динамічну роботу середньої або помірної інтенсивності впродовж тривалого часу [7, 181, 267].

Людина довго може здійснювати роботу у разі досконалішої координації рухових функцій, яка забезпечується меншим включенням до роботи сторонніх для цього руху м'язів [16, 86, 231].

М.О. Бернштейн, якого можна назвати основоположником вчення про рухову координацію, виділив три етапи розвитку цієї функції в онтогенезі: перший - коли змінюється симптом генофункції пропріорецептивної координації, другий, - стадія вироблення пропріорецептивної координації *post factum* (компенсаторна або вторинна координація) і третій - розвиток звичної координації [23].

Специфіка виду діяльності пред'являє різні вимоги до режиму функціонування комплексу координаційних якостей. Так, доведена до високої міри досконалості координаційні якості гімнастів і майстрів ювелірної справи, не лише мають різні форми, але і реалізуються в різних рухових діапазонах [21].

Дослідження виявили вплив занять гімнастикою на прояв координаційних якостей [1,36,43]:

- координаційні якості швидко-силового характеру позитивно пов'язані із здатністю диференціювати просторові та силові параметри руху із здатністю орієнтуватися у просторі;

- виявляється позитивний зв'язок асиметрії з руховою пам'яттю, координацією у стрибкових вправах і балістичною координацією.

У природній діяльності рухова активність грає головну роль, яка визначається точністю просторового орієнтування.

Вестибулярна моторика є основною базою розвитку рухової координації, яка потрібна для життєдіяльності [90, 125].

Навіть бухгалтери потребують хорошої вестибулярної стійкості, оскільки, за даними болгарських учених, у них найчастіше зустрічаються запаморочення і розлади рівноваги як під час роботи, так і у післяробочий час, в результаті знижується працездатність [124, 126].

Висока вестибулярна стійкість є показником резервних можливостей організму, вона дозволяє виробляти і підтримувати різні рухові навички. Зниження вестибулярної стійкості супроводжується погіршенням функціонального стану і порушенням працездатності. Показники рівноваги і вестибулярної стійкості знижуються, розпочинаючи вже з 6-го класу [32, 60].

Для збереження і підвищення вестибулярної стійкості слід проводити активне тренування. При цьому більшою мірою тренуванню піддаються вестибулосенсорні та соматичні процеси, в меншій - вестибуловегетативні процеси [58, 83].

Роль фізичної культури і спорту у розвитку і вдосконаленні професійно важливих фізичних якостей і психофізіологічних характеристик, поза сумнівом, важлива, і розвиток спеціалізованого (профільованого) фізичного виховання також необхідно розвивати у відповідності з темпами розвитку виробництва і суспільства.

Студентам, які навчаються за фахом дизайн, у своїй навчальній діяльності доводиться досить багато часу проводити за комп'ютером. І уся їх подальша робота буде пов'язана із тривалим перебуванням перед екраном

монітора. Нерухома статична поза, мінімальні рухи верхніх кінцівок, характер яких одноманітний, а також постійна напруга зору, усе це негативно позначається на самопочутті людини. Попередити несприятливі дії цих чинників - означає зберегти здоров'я.

Високий рівень навчального навантаження на тлі низької рухової активності та тривалого збереження одноманітної статичної пози є одним з чинників затримки фізичного розвитку і психофізіологічного стану організму [86, 95, 104].

У дизайнерів, в першу чергу, відмічають порушення зору, стомлення м'язів рук і хребта, а також загальну втому [10, 105, 106].

Розумова діяльність людини супроводжується зміною функціонального стану різних органів і систем організму. Знижується величина умовних реакцій, згладжується реакція на різні за силою подразники, збільшується час реакції, знижується стійкість уваги. Збудливість зорового аналізатора підвищується після невеликою за інтенсивністю роботи. Найбільшій напрузі піддаються системи безпосереднього запам'ятовування і зосередження уваги. Розумова праця протікає при малій руховій активності. Це призводить до виникнення умов для підвищеної стомлюваності, зниження працездатності та погіршення самопочуття [8, 59, 190].

Погіршення зору серед дизайнерів пов'язано не лише з кількістю годин перебування у монітора, але і з порушенням санітарно-гігієнічних норм. Тривала напружена робота викликає стомлення м'язів зорового апарату, розвиваються далекозорість або короткозорість. А посилює ці захворювання недотримання санітарних норм і правил, а також режим праці та відпочинку.

Американські учені зафіксували швидке зростання так званих ергономічних захворювань як виду професійних хвороб. Причому зростання числа захворювань цього виду відповідало темпам зростання комп'ютеризації установ у США [62, 122, 237]. Аналізуючи причини різкого зростання "комп'ютерних" захворювань, американські фахівці відмічають слабе ергономічне опрацювання робочих місць. Причини захворювань -

занадто високо розташована клавіатура, непідходяще крісло, емоційні навантаження, а також тривалий час роботи на клавіатурі.

Серед людей, які працюють за фахом дизайнер, можна виділити захворювання серцево-судинної системи, напади головного болю, порушення зору, а також хвороби, обумовлені травмою навантажень, що повторюються, які є погіршеннями здоров'я, що поступово накопичуються. Захворювання, обумовлені травмою навантажень, що повторюються, включають хвороби нервів, м'язів і сухожиль руки. Найчастіше страждають кисть, зап'ясток і плече, також може торкнутися шийна область. Зазвичай починає хворіти права рука, потім ліва, оскільки і на неї лягає велике навантаження. У числі таких професійних захворювань - тендовагініт, травматичний епіконділіт, хвороба Кервена, тендосиновіт, синдром каналу зап'ястка тощо [119, 130]. Тендовагініт - запалення і опухання сухожилля. Захворювання поширюється на кисть, зап'ясток, плече. Травматичний епіконділіт (тенісний лікоть, променеплечовий бурсит) - роздратування сухожилля, що сполучають м'язи передпліччя і ліктьовий суглоб. Хвороба Кервена - різновид тендовагініту, при якому страждають сухожилля, пов'язані з великим пальцем кисті рук. Тендосиновіт - запалення синовіальної оболонки сухожильної основи кисті і зап'ястка. Синдром каналу зап'ястка - утиск медіального нерву руки в результаті опухання сухожилля або синовіальної оболонки або вигину зап'ястка, що повторюється.

Для попередження цих захворювань досить виконувати рекомендовані з цього приводу правила з організації робочих місць і застосовувати засоби фізичної культури.

Ще великий лікар Симон Андре Тіссо 300 років тому, коли не існувало профілактики захворювань, а медицина була представлена чисто емпіричними рекомендаціями, побачив вражаючі можливості фізичних вправ. А декілька тисяч років до цього на нашій планеті та в античній Греції, і в древніх Індії і Китаї існували розвинені та різні системи занять фізичними

вправами, які не лише витримали перевірку часом, але і у наші дні успішно конкурують з найсучаснішими оздоровчими методами [148, 175, 224].

Здатність людини до тривалої та інтенсивної праці багато в чому обмежується його індивідуальними фізичними можливостями.

Методично правильна організація занять ППФП благотворно впливає на рівень функціональних можливостей людини, підвищує емоційну стійкість, знижує захворюваність, забезпечує прискорення процесу впрацьованості, сприяє тривалому збереженню оптимального темпу, швидкості та економічності робочих рухів [36, 63, 70, 77 та ін.].

1.2. Вікові психофізіологічні особливості контингенту студентів-дизайнерів

Вік студентів-дизайнерів, які навчаються в закладах вищої освіти (ЗВО) України, в середньому знаходиться у межах 17-22 років. Це обумовлює певний психофізіологічний рівень їх розвитку у рамках вікової фізіології та психології [159]. Слід враховувати і те, що основний контингент тих, хто навчається на факультетах дизайну, - це дівчата, що також характеризує процеси і стан їх психофізіологічного розвитку, припускаючи цілком певні способи впливу на жіночий організм на занятті з фізичного виховання.

Вказаний вік, який відноситься у віковій періодизації до старшого юнацького віку, припускає цілий ряд морфологічних змін, що відбуваються у фізіології юнаків і дівчат [13, 52]. У цьому віці проявляються нові особливості зростання і розвитку організму: кістки стають товщими і міцнішими, хоча процес окостініння ще не завершується. Це не торкається лише довгих кісток, окостініння яких практично закінчується до 17-18 років. Процес окостеніння верхніх і нижніх поверхонь хребців, грудини та її зрощення з ребрами, який почався ще у 15-16 років, до досліджуваного віку забезпечує збільшення міцності хребетного стовпа, а посилений розвиток грудної клітини все ще триває [53, 106]. В цей час закінчується процес

зрощення тазових кісток, але до повного їх окостеніння ще досить далеко. Проте в старшому юнацькому віці завершується окостеніння стопи і кисті, що у рамках цього дослідження набуває особливої значущості.

У цей період зростання тіла в довжину у юнаків і дівчат сповільнюється, а зростання тіла і його ланок завширшки явно інтенсифікується. Відбувається активний розвиток і нарощування м'язової маси, причому м'язи в юнацькому віці дуже еластичні, їх скорочувальна і релаксаційна здатність досить велика, і вони мають цілком зрілу нервову регуляцію [107, 113, 137 та ін.].

Вказані морфофункціональні особливості організму молодих людей юнацького віку забезпечують в умовах ЗВО їх високу здатність до тренування - як в цілому, так і конкретно їх рухової функції, особливо її силових проявів і працездатності. Це також обумовлено тим, що сам характер фізичної активності людини цього віку багато в чому визначається особливостями її навчальної і виробничої діяльності, і це об'єктивно вимагає того, щоб значне місце в її рамках займала професійно-прикладна фізична підготовка.

Для студентів вказаного віку найбільш суттєвим елементом фізичного виховання в цілому є подальше підвищення рівня їх фізичної культури, поглиблення знань про фізичне тренування, формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами як із спортивною, так із оздоровчою спрямованістю. Розвиток сили і витривалості, оволодіння уміннями і навичками оперативного мислення в складних ігрових ситуаціях, рішення складних за координаційною значимістю завдань - ось, за оцінками фахівців, основні напрями спортивної підготовки і фізкультурних знань в цей період [140, 142, 152].

Сказане повною мірою відноситься і до студентів-дизайнерів. Як показують проведені фахівцями дослідження, спрямовані на діагностику рівня і напрямів фізичного розвитку студентів, проблема пошуку адекватних

дій для формування фізичного статусу фахівців творчих професій є нині дуже актуальною [145, 163, 174].

Очевидно, що метою фізичного виховання студентів різних творчих професій повинно стати адекватний рівню їх фізичного стану і можливостям сформованого контингенту загальнофізичний розвиток, а в його рамках - впровадження додаткових комплексів вправ, спрямованих на розвиток рухової активності відповідно до обраної студентами спеціальності.

Зрозуміло, в умовах ЗВО потрібний і облік типологічних особливостей студентів, які проявляються досить очевидно на різних факультетах, у тому числі на факультеті дизайну. Розвиток рухових, координаційних якостей, які відповідають спрямованості професійного навчання студентів, також, на нашу думку, представляється необхідним в процесі реалізації програмних вимог з фізичного виховання в ЗВО.

В цілому ж вік, в якому знаходяться студенти-дизайнери, є сприятливим часом для фізичної дії на професійно значимі рухові якості, передусім, на дрібну моторику рук, їх спритність і витривалість. Розвиток м'язової системи створює сприятливі умови для розвитку здібностей, які сприяють розвитку в майбутніх дизайнерів рівноваги, просторових, силових і часових параметрів рухів. Стійкість нервової системи є позитивним фоном для коригування уваги, розподілу її інтенсивності під час виконання тонких координаційних рухів, для повноцінного розвитку усіх формованих психофізіологічних процесів, необхідних у роботі дизайнера.

Між тим, реальні умови і можливості викладання фізичного виховання в українських ЗВО далекі від бажаних. Це вимагає у рамках цього дослідження аналізу навчальної програми з фізичного виховання з точки зору можливостей, що містяться в ній, для розвитку спеціальних фізичних якостей студентів-дизайнерів.

1.3. Особливості розвитку спеціальних фізичних якостей студентів творчих професій на заняттях з професійно-прикладної фізичної підготовки

Дисципліна “Фізичне виховання” в ЗВО - одна з небагатьох, яка має великий виховний і освітній потенціал, реалізація якого і створює комплекс фізичної культури особистості. Фізичне виховання людини – нескоро минуща цінність. Здорова, добре фізично підготовлена людина - багатство країни [4, 47, 53]. Фізичне виховання в ЗВО є невід’ємною частиною всього освітнього процесу, оскільки разом з іншими предметами вирішує загальну задачу підготовки висококваліфікованих фахівців.

Метою фізичного виховання студентів ЗВО є формування фізичної культури особи і здатності до спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму для збереження і зміцнення здоров’я, психофізіологічної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності [64, 70, 113].

Для досягнення поставленої мети передбачається рішення наступних виховних, освітніх, розвивальних і оздоровчих завдань:

- виховання поняття соціальної ролі фізичної культури в розвитку особистості та підготовці її до професійної діяльності;
- придбання знань науково-біологічних і практичних основ фізичної культури і здорового способу життя;
- формування мотиваційно-ціннісного відношення до фізичної культури, установки на здоровий стиль життя, фізичне самоудосконалення і самовиховання, потреби в регулярному занятті фізичними вправами і спортом;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров’я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізіологічних властивостей, якостей особистості, самовизначення у фізичній культурі;

- забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначає психофізіологічну готовність студента до майбутньої професії;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей [110, 132, 141].

Процес навчання організовується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовленості студентів, їх спортивної кваліфікації, а також з урахуванням умов і характеру праці майбутньої професійної діяльності. Основною формою фізичного виховання є обов'язкове навчальне заняття [167].

До змісту програми з дисципліни “Фізичне виховання” включений обов'язковий мінімум з теоретичного, практичного і контрольного розділів навчального матеріалу. У свою чергу вказаний обов'язковий мінімум змісту освітньої програми дозволяє визначити наступні вимоги до знань і умінь студентів після закінчення курсу навчання за цією навчальною дисципліною:

- розуміти роль фізичної культури в розвитку людини і підготовці фахівця;
- знати основи фізичної культури і здорового способу життя;
- володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізіологічних властивостей (з виконанням встановлених нормативів з загальної фізичної та спортивно-технічної підготовки);
- набути особистого досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності для підвищення своїх функціональних і рухових можливостей, для досягнення особистих, життєвих і професійних цілей.

У кожному семестрі передбачено виконання контрольних нормативів з загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки. Свої освітні і розвивальні функції фізична культура якнайповніше реалізує в цілеспрямованому педагогічному процесі фізичного виховання, який спирається на основні загальнодидактичні принципи: свідомості, наочності,

доступності, систематичності та динамічності [6, 170]. Саме цими принципами пронизаний увесь зміст навчальної програми для ЗВО з навчальної дисципліни “Фізичне виховання”, яка тісно пов’язана не лише з фізичним розвитком і вдосконаленням функціональних систем організму молодшої людини, але і з формуванням засобами фізичної культури і спорту життєво необхідних психічних якостей, властивостей і рис особистості.

Усе це в цілому знаходить своє відображення в психофізіологічній надійності майбутнього фахівця, в необхідному рівні та стійкості його професійної працездатності [5, 170].

Професійна спрямованість освітнього процесу з фізичного виховання об’єднує усі розділи програми, виконуючи єднальну, координувальну і активізуючу функцію.

Безпосередня робота з фізичного виховання студентів в ЗВО організовується і проводиться кафедрою фізичного виховання, яка відповідно до положення про ЗВО є основним навчально-науковим структурним підрозділом ЗВО, що здійснює навчальну, методичну, наукову і науково-методичну, масову оздоровчу, фізкультурну і спортивну роботу. Плани розробляються кафедрами фізичного виховання з урахуванням профілю, фахівців ЗВО, що готуються, наукової кваліфікації викладачів фізичного виховання і матеріальних можливостей [3, 19, 36].

Визнання важливості та необхідності ППФП в системі спеціальної освіти накладає ще більшу відповідальність на теоретиків і практиків фізичного виховання за якість досліджень, що проводяться в області багатогранних проблем ППФП, за єдність тлумачення певних його положень. У цілому ряду публікацій спостерігається зміщення і різне розуміння одних і тих же понять і положень проблеми, наявність суперечливих моментів у виборі об’єктів дослідження, спрощений підхід до визначення змісту ППФП для майбутніх фахівців окремих професій тощо [40, 49, 70].

Під ППФП слід розуміти специфічну галузь фізичної культури, яка вивчає біологічні, соціальні та дидактичні аспекти сукупного впливу

прикладних видів фізкультурної діяльності та забезпечує на усіх етапах освіти формування особистості професіонала [78, 80, 84]. Вона покликана задовольняти громадські та особистісні потреби у забезпеченні сформованості особи з характерним набором загальних і професійно-прикладних властивостей, якостей і функцій, а також комплексу прикладних психофізіологічних якостей і функцій, рухових умінь і якостей, необхідних для оволодіння професією на усіх етапах освіти і подальшого вдосконалення у професійній діяльності [88, 97, 113].

Суть ППФП полягає в тому, що в основі спортивного заняття і фізичної праці лежить схожий руховий процес, і за збігом психофізіологічних характеристик можна визначити пряму спорідненість кожного виду спорту і фізичних вправ з тією або іншою професійною діяльністю [110, 115, 126].

Метою ППФП є сприяння підготовці студента, майбутнього фахівця, до освоєння конкретної професії, досягненню необхідного рівня професійної дієздатності та психофізіологічної готовності до високопродуктивної праці засобами фізичного виховання [132, 137].

Основне завдання ППФП - формування, за допомогою різних засобів фізичної культури і спорту, професійно важливих властивостей і якостей особистості [141, 142, 152].

Для досягнення поставленої мети потрібне рішення наступних конкретних завдань:

1. Розвиток і зміцнення загальної професійної фізичної працездатності, здібності до інтенсивної розумової діяльності, вдосконалення зорового, слухового, тактильного, вестибулярного та інших аналізаторів.
2. Вдосконалення професійно важливих психофізіологічних якостей, властивих цієї професії.
3. Формування рухових умінь і навичок цієї професії, використання фізичної культури і спорту в прикладних цілях.
4. Підвищення стійкості організму до несприятливих дій професійної діяльності.

Здійснення ППФП студентів зводиться до рішення загальних і спеціальних завдань спеціалізованого фізичного виховання, обумовлених специфічними психофізіологічними вимогами до фахівців цього профілю [145,155,158].

Вирішувати данні задачі покликані засоби ППФП - це звичайні засоби фізичного виховання, але підібрані в повній відповідності із завданнями спеціалізованого фізичного виховання для специфічної діяльності майбутніх фахівців. До них відносяться фізичні вправи, природньо-середові та гігієнічні чинники [153, 164].

Основним засобом спеціалізованого фізичного виховання є фізичні вправи. Вони запозичуються з багатого арсеналу спеціальних вправ з видів спорту, лікувальної фізичної культури і трудової діяльності [137, 157].

При підборі засобів необхідно керуватися наступними принципами:

1. Максимальній реалізації ППФП, тобто вибрані засоби в максимальному ступені забезпечують рішення завдань ППФП.
2. Адекватності і найбільшого перенесення якостей і навичок. Тут передбачається використання таких дій, які найбільшою мірою покращують якості та навички, необхідні фахівцеві в його виробничій діяльності.
3. Комплексності рішення завдань фізичного виховання. Використовувані прийоми для цілеспрямованого формування конкретної якості, повинні попутно покращувати і багато інших життєвих і професійних важливих здібностей, ефективно сприяти рішення основних завдань фізичного виховання студентів, не вести до негативних наслідків.
4. Необхідно наслідувати критерій доступності засобів для використання інтересу до нього з боку тих, хто займається [163, 166].

Зміст спеціалізованої (профільованої) фізичної підготовки визначається вимогами до особистості фахівця і, передусім, вимогами до його психофізіологічної підготовленості, яка, у свою чергу, обумовлюється чинниками, тісно пов'язаними із специфікою професійної діяльності.

Основними чинниками, від яких залежить ППФП студентів творчих спеціальностей, є: сфера діяльності, зміст і умови праці, психофізіологічні особливості діяльності фахівця тощо. Кожен з цих показників вимагає певних фізичних і психічних якостей, навичок. Одні професії вимагають високого розвитку різних видів рухової реакції, спостережливості, уваги, оперативного мислення, емоційної стійкості; інші – пред'являють високі вимоги до обсягу, розподілу і стійкості уваги, координації рухів, спеціальної м'язової витривалості, тонкої координації пальців, стійкості організму до температурних режимів (холоду або жарі) тощо [6, 179].

Ефективність ППФП підготовки може оцінюватися за різними критеріями:

- за різницею продуктивності професійної діяльності тих, хто займається ППФП і тих, хто не займається;
- за впливом ППФП на особистість фахівця в цілому, його професійну дієздатність, розвиток його окремих властивостей і якостей, необхідних в його професійній діяльності. (Тут проводиться комплексне оцінювання професійної діяльності студента, який займається ППФП, або оцінювання рівня розвитку його окремих властивостей і якостей. Показником ефективності ППФП є різниця оцінок рівня професійної дієздатності в цілому або окремих якостей до і після заняття, у тих, хто займається і не займається, досягнутими і нормативними вимогами);
- за методикою і організацією ППФП;
- за економічною доцільністю тощо [160, 228].

Профільована (спеціалізована) фізична підготовка потребує перевірки і оцінювання. Суть перевірки і оцінювання професійно прикладної психофізіологічної підготовки студентів зводиться до певного рівня їх готовності, до успішного виконання професійних функцій за обраною спеціальністю. Об'єктивний аналіз результатів перевірки дозволяє оперативно дізнатися, як впливають на тих, хто займається ті або інші засоби фізичної культури і спорту, відбирати найбільш дієві з них. Узагальнення

результатів перевірки і оцінювання професійно-прикладної психофізіологічної підготовки дає можливість оптимізувати систему ППФП студентів. Перевірка і оцінювання ППФП здійснюється в процесі фізичного виховання на початку і кінці семестру при проходженні окремих розділів [165, 234]. Основною формою побудови занять ППФП є заняття. До його змісту включаються загальні підготовчі і спеціальні підготовчі вправи [143, 235]. Основним об'єктом ППФП мають бути студенти ЗВО, що вже вибрали майбутню спеціальність.

До цього часу немає єдиної точки зору на фізичну підготовку студентів-дизайнерів, що впливає на розвиток і підтримку професійних якостей. Не розроблені засоби, методи, методики, які безпосередньо впливають на професіоналізм у творчій професії.

1.4. Розвиток професійно значущих рухових умінь і навичок у студентів-дизайнерів

Професійна діяльність є сферою, в якій людина реалізує свої найважливіші інтереси і потреби. Багато сучасних професій вимагають від фахівців хорошої загальної фізичної форми, а також певного рівня розвитку координаційних якостей, які є професійно значимими для конкретних професій. Без оволодіння ними фахівець не може почувати себе професійно повноцінним, тобто навряд чи можна говорити про наявність у нього конкурентних переваг, таких необхідних в нинішніх умовах розвитку ринку праці в Україні.

Питання значущості прикладного фізичного виховання, його зв'язки з трудовою діяльністю людини досить давно є предметом уваги учених. Зокрема, в радянський період цей напрям системи фізичного виховання вивчався досить широко і отримав своє визначення як професійно-прикладна фізична підготовка [15, 48 та ін.].

Особливий акцент робився на таких напрямках досліджень, як питання професійно-прикладної фізичної підготовки різних категорій учнів і студентів, але особливо повно ці питання розглядалися при побудові системи фізичного виховання учнів профтехучилищ і студентів ЗВО різного профілю. Багато аспектів цієї проблеми розкриті в роботах М.В. Божика [29], Н.Ю. Бореяка [36], В.І. Ільїнича [74], С.І. Кириченка [79], Л.К. Кожевникової [84], О.М. Колумбета та Н.Ю. Максимович [88], І.В. Неговського [126], О.О. Остапова [133], Л.П. Пилипея [145], Л.П. Сущенко [164] та інших.

Численними дослідженнями було доведено, що в основі механізму впливу занять фізичними вправами на успішність професійної діяльності лежить явище перенесення навичок і умінь, сформованих в одній області людської діяльності, на результати оволодіння навичками і уміннями в нових сферах [54, 55 та ін.]. Це перенесення може здійснюватися як у близьких за структурою діях, наприклад, між різними фізичними вправами, так і в досить далеких. В цілому ж теорія перенесення була досить широко розроблена в радянській психології і педагогіці [57, 63], і на ній було побудовано багато прийомів шкільного і професійного навчання.

Зазвичай розділяють перенесення двох видів:

- перенесення при навчанні, тобто вплив вже наявних навичок і умінь в однієї діяльності на оволодіння навичками в іншій діяльності;
- перенесення при функціонуванні, тобто вплив знову набутих навичок на результати виконання іншої діяльності, раніше добре освоєної [75].

У разі полегшення або поліпшення однієї діяльності під впливом змін в іншій говорять про позитивне перенесення, а у разі ускладнень або погіршення - про негативний. Мірою ж перенесення зазвичай служить величина змін кількісних і якісних показників. При обґрунтуванні значення професійно-прикладної фізичної підготовки зіставляються зміни в рівні фізичної підготовленості, розвитку рухових навичок випробовуваних з показниками кількості помилок, що допускаються, швидкості професійних

дій та інших параметрів роботи фахівців при виконанні стандартних виробничих завдань.

Фізіологічний механізм перенесення рухових навичок багато в чому заснований на положеннях, розроблених послідовниками школи І.М. Сеченова та І.П. Павлова, згідно з якими, професійні навички будуються як комплексна система тимчасових умовно-рефлекторних зв'язків. Формування рухових навичок завжди відбувається на базі раніше набутих організмом координацій.

І.П. Павлов [135] висунув положення про формування динамічних стереотипів або функціональної системності при становленні рухової навички, що складається з окремих елементів. Термін “динамічний” тут підкреслює функціональний характер цього стереотипу, що припускає його формування і зміцнення тільки після відповідних вправ, погіршення при стомленні, сильних емоціях, захворюваннях і згасання при тривалих перервах в тренуванні. Цими положеннями фахівці рекомендують керуватися при плануванні професійно-прикладної фізичної підготовки [70, 79, 97].

Говорячи про динамічний стереотип, слід враховувати, що він характерний для тих навичок, в яких послідовність фаз руху за часовими і просторовими характеристиками досить стандартна. Елементарним прикладом такої послідовності може служити порядок дій водія при перемиканні швидкості. Проте чим складніші за своєю структурою динамічні стереотипи, що виробляються, і чим більше їх жорсткість за часовими і просторовими характеристиками, тим важче здійснити перенесення наявних навичок на нові види діяльності. Ці положення також необхідно враховувати при підборі фізичних вправ в інтересах здійснення професійної фізичної підготовки студентів. При цьому слід зазначити, що навичка, що виробляється в ході фізичних вправ, не має бути жорстко закріпленою, і це дозволить використати її в комбінаціях з іншими професійними і спортивними діями.

Важливим моментом є і визначення необхідного заходу схожості рухових навичок, що виробляються в ході професійної фізичної підготовки і потрібних у професійній діяльності. Звичайно, перенесення можна вважати успішнішим, якщо у фізичних вправах містяться елементи, тотожні за своєю структурою елементам виробничих операцій.

Для пояснення явища перенесення в професійній фізичній підготовці В.С. Гурфінкель і Л.М. Шик [57], виходячи з теорії М.О. Бернштейна [21], висунули принципи матричного способу управління рухом. Згідно з ним, вищестоящі структури мозку, що управляють, посилають в низові спінальні інстанції не конкретні та деталізовані команди м'язам, а сигнали про включення тих або інших матриць управління - систем правил, вироблених раніше і локалізованих в сегментарних апаратах спинного мозку. Тому наявність таких матриць дозволяє швидше опанувати виконання широкого кола рухових завдань.

В той же час, вказане положення підкреслює важливість багатого рухового досвіду виконання різноманітних фізичних вправ для перенесення на професійне навчання. Є наукові дані про досить тісний зв'язок між кількістю спортивних навичок (плавання, їзда на велосипеді, спортивні ігри тощо), якими володіє випробовуваний, і швидкістю його просування в професійному навчанні. У зв'язку з цим для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів будь-яких спеціальностей обов'язковою умовою має бути наявність широкого арсеналу фізичних вправ, хай і не дуже складних за своєю координаційною структурою [93, 102, 113].

При цьому у багатьох випадках явище перенесення пов'язане із спільністю морфологічних, біохімічних і функціональних змін в організмі студентів під впливом вправ з розвитку тих або інших фізичних якостей. На цьому, зокрема, засновані фізіологічні критерії професійної придатності підлітків до різних професій, сформульовані І.Д. Карцевим із співавторами [76]. Що стосується найкращого часу для формування професійно значущих

координаційних якостей студентів у поєднанні з їх фізичною підготовкою, то час навчання у вищій школі, безумовно, таким є.

Дослідники стверджують, що у будь-якій діяльності у міру професійного становлення у кожної людини складається своє специфічне поєднання компонентів навички, і це ускладнює реалізацію явищ перенесення цієї навички в інші сфери. На нижніх же східцях професійного становлення, коли специфіка навички ще не закріпилася, є більше можливостей для досягнення успіху за рахунок “запуску” схожих механізмів забезпечення інших спортивних і професійних дій. Облік цих положень дуже важливий при здійсненні планування професійно-прикладної фізичної підготовки студентів [115, 123, 126 та ін.], та їх використовують у своїх роботах багато сучасних авторів [132, 139, 152 та ін.].

В період первинного навчання майбутнього фахівця можна чекати, що великий руховий досвід, придбаний їм на заняттях фізичними вправами, зробить значний позитивний вплив на процес оволодіння професійними навичками. Але при цьому потрібний певний і оптимальний рівень розвитку фізичних якостей і навичок. Відомо, що дуже високий спортивний результат в силу специфіки координацій, які забезпечують його, може і не зробити позитивного впливу [155, 157, 167 та ін.].

Ці теоретичні положення не втратили своєї новизни і сьогодні, особливо враховуючи ту обставину, що упродовж досить тривалого періоду, пов’язаного із складнощами розвитку вітчизняної науки, теорія професійно-прикладної фізичної підготовки учнів і студентів фактично не отримала належного розвитку.

Говорячи про професійно-прикладну фізичну підготовку студентів-дизайнерів, необхідно спочатку визначити той круг спеціальних рухових якостей, який є для цієї діяльності професійно значимим. Відповідно, йдеться:

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

б) про визначення комплексу ефективних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-дизайнерів, що забезпечують успішне оволодіння ними професійно значимими руховими уміннями і навичками.

Професійно майбутніх фахівців-дизайнерів готують для творчого виробництва, технологічної і дослідницької діяльності на підприємствах, у будинках моделей, художніх і виробничих майстерень, рекламних і проектних фірмах. Професійна праця дизайнерів як працівників творчої професії вимагає від них цілком конкретних умінь і навичок, що дозволяють застосовувати певні технічні прийоми в малюнку, живописі, скульптурі тощо. Від рівня розвитку цих якостей істотно залежить і майстерність дизайнера.

Крім того, для дизайнерів велику професійну значущість має координаційна витривалість організму [165]. При втіленні творчих задумів ключову роль грає тонка координація рухових дій (ручна спритність) і витривалість рук. Високі вимоги пред'являються до точного диференціювання, відтворення, відмірювання просторових, силових і часових параметрів рухів, м'язових зусиль, рівноваги, до розподілу і інтенсивності уваги, а також до хорошої орієнтації у просторі. До цього слід додати ще і необхідність просторового мислення, конструктивний праксис [10, 95, 120, 137].

Тому, ґрунтуючись на теорії М.О. Бернштейна [23], а також явищі перенесення, при плануванні професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-дизайнерів слід виходити, передусім, з наявності у студентів координаційних якостей. При цьому за основу буде узята класифікація координаційних якостей, запропонована О.М. Колумбетом [95], у яку включені спритність, точність, рівновага, рухливість, стрибучість, влучність, ритмічність, пластичність. Необхідність такого вибору пов'язана з тим, що різні автори називають руховими координаціями, або координаційними якостями, одні й ті ж якості, часто вкладаючи в них різний зміст.

При дослідженні координаційних якостей студентів-дизайнерів слід враховувати, що ключовими компонентами усіх координаційних якостей є: синхронізація рухових і вегетативних функцій, перерозподіл м'язових зусиль в просторі та у часі, міра взаємодії сенсорних систем, рівень міжм'язової і внутрішньом'язової координації [91].

При цьому латентний період рухової реакції і швидкість моторного компоненту великою мірою властиві точності, рухливості та стрибучості. Лабільність нервових процесів знаходить відображення переважно в точності, рухливості, стрибучості, влучності, ритмічності та пластичності. Стан збудливості і розтяжності м'язів більшою мірою характерно для точності, рівноваги, гнучкості, рухливості, стрибучості та ритмічності. Нарешті, рівень пропріорецептивної чутливості властивий точності, рівновазі, гнучкості, рухливості, стрибучості, влучності тощо [90].

Необхідно також враховувати, що рухові координаційні якості розвиваються і удосконалюються під впливом ряду загальних і спеціальних чинників. Так, психофункціональний стан, рівень фізичної підготовленості, стан функціональних систем, вік, добові коливання, впливають на формування усіх досліджених координаційних якостей. Здатність до екстраполяції і типологічні особливості центральної нервової системи впливають більшою мірою на приріст показників точності, рухливості; особливості будови суглобово-зв'язкового апарату визначають темпи приросту показників рівноваги, гнучкості, рухливості та стрибучості. Генетичні особливості більшою мірою позначаються на розвитку гнучкості, рухливості, ритмічності, пластичності. Загальною ознакою для усіх координаційних якостей є необхідність використання якісних критеріїв оцінювання приросту їх показників, тоді як кількісні критерії використовуються для визначення темпів приросту точності, гнучкості, стрибучості, влучності [90].

Вказані чинники, які формують професійно значимі для студентів-дизайнерів координаційні якості О.М. Колумбет [87] пропонує класифікувати таким чином:

- а) якості для точного порівняння і регулювання просторових, часових і динамічних параметрів рухів;
- б) якості для підтримки статичної і динамічної рівноваги;
- в) якості для виконання рухових дій без зайвої м'язової напруженості.

Відповідно до викладених вище і прийнятими за основу у рамках цього дослідження теоретичними положеннями, а також на основі фактичного визначення рівня розвитку координаційних якостей в цілях професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-дизайнерів необхідно вирішити наступні питання:

1) яким чином різний, вже наявний у студентів рівень розвитку фізичних якостей і володіння спеціалізованими руховими навичками здатний вплинути на результати їх професійного навчання і майбутньої діяльності;

2) у якому напрямі і в якому ступені підвищення рівня розвитку фізичних якостей і вдосконалення рухових навичок в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів впливає на оволодіння ними професійними вміннями і навичками;

3) у якому напрямі і в якому ступені підвищення рівня розвитку фізичних якостей і вдосконалення рухових навичок студентів-дизайнерів в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки впливають на виконання ними навчальних завдань і дій [93].

Серед комплексу рухових якостей і психофізіологічних властивостей, на наш погляд, найбільш значимими для студентів-дизайнерів є просторова орієнтація, спритність і точність [10, 95, 120, 137].

На сьогодні фактично відсутні роботи, які освітлювали б відповідні питання в розвитку професійно значущих рухових якостей в процесі фізичної підготовки студентів творчих спеціальностей в умовах ЗВО. При цьому є деякі публікації, в яких відзначається роль психомоторних якостей в

забезпеченні швидкого і точного засвоєння нових технічних прийомів в малюнку, живописі, скульптурі [37, 46, 55], значення занять з фізичного виховання для естетичного розвитку студентів-дизайнерів [62, 64, 69] і тому подібне. Мало вивчений вплив окремих показників психофізіологічних здібностей на творчий професіоналізм. Це ускладнює, на додаток до вищесказаного, актуалізує і робить досить широким поле наукових досліджень у сфері професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-дизайнерів.

Висновки до розділу 1

Проблеми професійної підготовки на базі становлення загальної і фізичної культури не відірвані від складних умов економічного і соціального розвитку суспільства.

Проведений аналіз літературних джерел дозволив встановити, що сучасне життя вимагає нового підходу до проблем забезпечення належного рівня фізичного статусу майбутніх фахівців і оволодіння ними принциповими основами ППФП.

Аналіз науково-методичної літератури з проблем підготовки фахівців дозволяє говорити про те, що існуюча система вищої освіти недосконала. Радикальні зміни в житті нашого суспільства вимагають значної переорієнтації, як цільової спрямованості професійної освіти, так і оптимізації конкретних форм, засобів і методів навчання. Потрібний пошук нових шляхів підвищення ефективності підготовки фахівців, у тому числі і в області фізичної культури.

Найбільш вираженими тенденціями, що характеризують сучасну структуру професійної діяльності фахівців в області фізичної культури і спорту, є: конкретна сукупність знань, умінь, якостей особистості, орієнтованих на застосування людиною у рамках обраної професії.

Проблема інтенсифікації і оптимізації педагогічного процесу у фізичному вихованні стоїть вже давно, і один із способів її рішення - це

посилення мотивації занять фізичним вихованням і спортом, застосування активних і творчих методів і форм навчання.

Існує проблема у вивченні професії з точки зору застосування до неї ППФП, виділенні професійно важливих психофізіологічних якостей і властивостей особистості, визначенні рівня розвитку цих якостей за допомогою спеціальних тестів, розробки інноваційної програми для розвитку цих якостей не на шкоду загальній фізичній підготовці з урахуванням мотивів і потреб студентів.

Фізичне виховання в умовах професійного навчання, особливо для осіб, зайнятих малорухомою діяльністю, повинно носити яскраво виражену професійну спрямованість, повинно сприяти формуванню інтересу студентів до власної професійної діяльності, і тим самим підвищувати ефективність професійного становлення фахівця.

У зв'язку з цим важливе вивчення цих проблем. З цією метою необхідно вирішувати питання щодо збагачення змісту спеціалізованого (профільованого) фізичного виховання з тим, щоб збільшити його значущість у формуванні у студентів знань і умінь для самостійного використання, для підвищення ефективності професійної діяльності, а також поглиблення і розробки конкретних фізкультурно-оздоровчих і профільованих за типами праці програм, які мають життєво-прикладне значення.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У дослідженні були використані наступні методи:

- аналіз науково-методичної літератури;
- педагогічне спостереження;
- визначення антропометричних індексів;
- оцінювання рівня фізичного розвитку;
- тестування рівня фізичної підготовленості;
- оцінювання функціонального стану студенток;
- тестування психофізіологічних властивостей;
- тестування професійно значущих рухових якостей;
- методи математичної статистики.

При виборі методик дослідження ми виходили з того, що стан здоров'я, загальної фізичної підготовки студенток-дизайнерів, рівня розвитку їх психофізіологічних властивостей, професійно значущих рухових якостей та рівень їх професійної придатності тісно пов'язані та взаємообумовлені. Відповідно до цього були підібрані тести і методи дослідження показників, що дозволяють оцінити рівень розвитку студенток у вказаних аспектах. Крім того, враховувалися особливості фізіологічного розвитку дівчат 17-22 років, вимоги до їх професійно значущих рухових якостей як майбутніх дизайнерів.

2.1.1. Теоретичні методи

Була вивчена література з проблеми державної політики в Україні у сфері фізичної культури і спорту, стану здоров'я студентської молоді, з проблем рівня фізичної підготовки студентів в умовах закладів вищої освіти. Були вивчені наукові дослідження з теоретичних аспектів розвитку

професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей, а також з можливостей їх практичного розвитку у рамках загальної фізичної підготовки студентів; література з теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, психології, анатомії, фізіології, математичної статистики.

Зокрема, порівняльний аналіз, вивчення і узагальнення доступної нам вітчизняної і зарубіжної науково-методичної літератури зосередилися за наступними основними проблемами:

- роль і місце професійно значущих рухових якостей у фізичному вихованні студентів;
- вікові особливості вдосконалення професійно значущих рухових якостей;
- взаємозв'язок професійно значущих рухових якостей з деякими психофункціональними показниками та рівнем фізичної підготовленості.

Педагогічне спостереження велося за процесом фізичного виховання і, зокрема, за процесом вдосконалення професійно значущих рухових якостей на навчальних заняттях. В ході заняття зверталася увага на адекватність фізичних навантажень, на міру стомлення студенток при виконанні ними певного навантаження, на міру уваги до завдань тощо.

У системі методів, які використовувалися у дослідженні, центральне місце зайняв *педагогічний експеримент*. В ході цього експерименту проводилося наукове і практичне обґрунтування розробленої методики вдосконалення професійно значущих рухових якостей студенток у рамках занять з фізичного виховання, відповідно до програми фізичного виховання ЗВО, в її варіативній частині (розділ професійно-прикладної фізичної підготовки).

Для перевірки висуненої гіпотези було проведено апробацію цієї методики, спрямованої на оцінювання її ефективності за розвитком професійно значущих рухових якостей студенток творчих професій.

2.1.2. Інструментальні методи

Антропометрія. Для оцінювання рівня фізичного розвитку студенток використовувалися уніфіковані методики [11, 61, 147 та ін.]. Вимірювалися наступні показники: довжина тіла (см); маса тіла (кг); кистьова динамометрія лівої і правої рук (кг). Дослідження проводилися в ідентичних умовах, в один і той же час доби при стандартних положеннях тіла тих, хто займається. Виміри виконувалися за допомогою одних і тих же приладів з періодичним їх таруванням.

При дослідженні рівня фізичного розвитку і стану здоров'я студенток, нами був проведений аналіз 800 медичних карт (чи є відхилення у здоров'ї, наявність хронічних захворювань, яка медична група, чи відвідувалися заняття фізичним вихованням раніше) та порівняння їх по курсах. Також нами були проведені антропометричні виміри за загальноприйнятими методиками [11].

Обчислення антропометричних індексів проводилися за загальноприйнятою методикою [11]:

- ваго-ростовий індекс (BPI) = маса тіла (г) / зріст стоячи (см);
- життєвий індекс (ЖІ) = ЖЄЛ (куб. см) / маса тіла (кг);
- силовий індекс = динамометрія кисті x 100 / маса тіла (кг);
- станова динамометрія (кг).
- паспортний вік визначався відповідно до вимог міжнародних стандартів за десятиковою системою як різниця між датою тестування і датою народження [50].

Методи оцінювання *функціонального стану* включали:

- визначення життєвої ємності легенів (ЖЄЛ), вимірюваної за допомогою електроспірометра *SP-10*;
- визначення потужності вдиху і видиху (максимальна об'ємна швидкість потоку повітря при форсованому вдиху і видиху); вимірювалася за допомогою пневмотахометра *Pt-09*;

- розрахунок екскурсії грудної клітки за методикою Є.О. Пирогової [95];
- обчислення індексу рівня фізичного стану (РФС) за методикою Є.О. Пирогової, розраховувався коефіцієнт здоров'я за мірою адаптації системи кровообігу [95];
- розрахунок індексу Скибинської (кардіо-респіраторний резерв) [95].

Аналіз результатів, отриманих за допомогою інструментальної методики з використанням аналізатора рухово-координаційних реакцій “АРКР-2” дав можливість отримати додаткові дані, які характеризують латентний період зорово-моторних реакцій (ЛПЗМР), моторний компонент зорово-моторних реакцій (МКЗМР), швидкість руху (ШР) при виконанні рухових завдань, визначити точнісні показники заданих рухових дій: часу і кількості торкань (ЧТ) і (КТ) при виконанні рухових завдань.

Рівень *точності* студенток оцінювався за допомогою наступних тестів:

1) *точність відтворення заданої величини зусилля* [95] визначалася із використанням електронного динамометра “ЕН101”. Схема тестування: у випробовуваного спочатку визначалася величина максимального зусилля, потім йому пропонувалося виконати зусилля на рівні 50 % від максимального, яке повторювалося випробовуванням три рази для запам'ятовування еталону. Потім випробовуваний три рази відтворював задану величину зусилля без зорового контролю. Точність відтворення зусилля визначалася величиною відхилення (у кілограмах) від заданого еталону без урахування знаку помилки. Далі вираховувалася середня величина відхилення з трьох спроб.

2) *точність відтворення заданої амплітуди руху* рук вимірювалася за допомогою кінематометра М.І. Жуковського [95]. Схема тестування: випробовуваний виконував три рази рух рукою до обмежувача, поставленого експериментатором на кут 45 градусів, запам'ятовував еталон і повертав руку у початкове положення. Після того, як експериментатор прибирав обмежувач, випробовуваний три рази відтворював задану амплітуду рухів без

зорового контролю. Точність відтворення оцінювалася за величиною відхилення від заданого еталону. Далі розраховувалася середня величина відхилення з трьох спроб, без урахування знаку помилки.

Реагувальні якості оцінювалися за допомогою наступних тестів:

1) тест на визначення *бистроти реакції* (тест “Ловля лінійки”) [61].
Схема тестування: випробовувана встає у початкове положення (стійка, найсильніша рука зігнута в ліктьовому суглобі під кутом в 90 градусів, долонею всередину, пальці випрямлені). Експериментатор встановлює лінійку завдовжки 40 см на відстані 1-2 см від долоні паралельно її площини. Нульова відмітка лінійки знаходиться на рівні нижнього (зовнішнього) краю долоні. Експериментатор без сигналу відпускає лінійку, і перед випробовуванням стоїть завдання якнайшвидше упіймати лінійку, яка падає. Виміру підлягає відстань у сантиметрах від нульової відмітки до нижнього краю долоні, після чого визначається середній результат з трьох спроб.

2) тест на визначення *реакції на рухомий об'єкт*. Для проведення тесту використовувалася комп'ютерна програма “Психофізіолог”.

3) тест на *швидкість зорово-моторної реакції* (простої та складної). Для проведення тесту використовувалася комп'ютерна програма “Психофізіолог” [95].

4) тест на визначення *швидкості реагування* (тест “Ловля палиці”) [10].
Схема тестування: металевий стрижень фіксується на магнітному утримувачі. З пульта керування вимикається електромагнітний утримувач, запускається мілісекундомір і стрижень падає вниз. При фіксації в руці стрижня, що падає, замикається контакт, який знаходиться на стрижні, і мілісекундомір зупиняється. Виконується 5 підходів, береться середній результат.

5) комплексний тест, спрямований на визначення *точності різноспрямованих швидкісно-силових рухів за певний час* (комп'ютерна програма “Психофізіолог”) [95].

Для оцінювання *здібності до збереження рівноваги* були використані тести:

1) *статична рівновага* (проба Ромберга, поза “Лелеки”) [95].

2) оцінювання *динамічної рівноваги* перевіряли за тестом “Повороти на гімнастичній лавці” [220, 221]. Випробовувані повинні були виконати на вузькій поверхні лавки 4 повороти (ліворуч та праворуч), не падаючи. Поворот вважався закінченим, коли випробовувана поверталася у в.п. Результат – час виконання чотирьох поворотів (з точністю до 0,1 с). Після пояснення, демонстрації і випробування студентки виконували завдання. При втраті рівноваги (зіскок з лавки) давалася одна штрафна секунда. При торканні підлоги більше трьох разів вправу необхідно було повторити.

Для оцінювання *орієнтаційних якостей* використовувалися наступні тести:

1) тест “Лабіринт” [51]. Схема тестування: на листі паперу зображений лабіринт, і випробовуваному пропонується провести ручкою лінію посередині білого лабіринту від точки старту до фінішу. Для оцінювання результатів фіксується час і точність виконання завдання. Для оцінювання точності вимірюються відхилення проведеної випробовуваним лінії (у міліметрах від центру білого лабіринту в трьох місцях), і за найбільшим відхиленням обчислюється середній результат. Загальний результат розраховується за формулою:

$$A = T \times D_0 \quad (2.1)$$

де: T – час виконання завдання (с); D_0 – відхилення від середини лабіринту (мм).

2) тест “Дриблінг” [51]. Схема тестування: випробовувана виконує дриблінг баскетбольним м'ячем однією рукою. Фіксується кількість виконаних ударів за 15 с.

3) тест “Попадання в ціль” [51]. Тест комплексно оцінює здатність до орієнтації в просторі та диференціювання просторових параметрів руху. Схема тестування: випробовувана виконує кидки баскетбольного м'яча в обруч діаметром 1 м будь-яким, зручним для неї способом. Обруч

розташований горизонтально на підлозі, відстань від лінії до обруча 5 м. Фіксується кількість попадань з 10 спроб.

Для оцінювання психофізіологічних властивостей студенток-дизайнерів були використані наступні тести:

1) визначення *розподілу уваги* (тест “Відшукування чисел”) [41]. Схема тестування: випробовуваний пропонується таблиця із 25 клітинами, на якій у випадковому порядку нанесені числа від 1 до 40 (15 чисел пропущено). Можуть бути використані індивідуальні бланки розміром 7х7 см і таблиці з числами від 1 до 70. Випробовувана повинна записувати на контрольному листку в порядку черговості числа, яких немає на бланку, при цьому пропуск відсутнього числа вважається помилкою. Час роботи з бланком “1-40” – 1,5 хв., з бланками “1-70” – 4 хв. Оцінювання результатів вираховується за таблицею.

2) *обсяг оперативної пам'яті* (тест “Кількість чоловічків”) [41]. Схема тестування: випробовуваний пропонується зображення 9 чоловічків, і протягом 25 с вона повинна якнайкраще запам'ятати їх. Потім випробовувана повинна відшукати аналогічних чоловічків серед 21 зображення. Підрахунок здійснюється за кількістю правильно пізнаних фігур.

3) визначення *розподілу уваги та швидкості оперативного мислення* (тест “Складання пазлів за певний час”) [10]. Випробовуваним пропонувалося зібрати картинку з 56 пазлів (частин) за час, який замірявся секундоміром. Секундомір включався в момент, як тільки випробовувана брала картинку в руки для перегляду, і вимикався у момент постановки на місце останнього пазлу. Розмір малюнка 20х30 сантиметрів, стандартний малюнок для усіх випробовуваних.

4) тест на *швидкість оперативного мислення* (“Кубики Косса”) [41]. В ході тестування досліджувалася здатність випробовуваного реалізовувати конструктивні рішення (конструктивний праксис), переміщаючи руками предмети у просторі. Було взято 9 кубиків, сторони яких забарвлені в наступні кольори: дві сторони – в червоний, дві – в білий, дві – в червоно-

білий з проляганням межі кольору по діагоналі. Схема тестування: випробовуваному пропонувалося за спеціальними малюнками зібрати з кубиків певні орнаменти: перші шість – з чотирьох кубиків, інші – з дев'яти. Вираховувався час збирання кожного орнаменту. За швидкість виконання кожного орнаменту нараховувалася певна кількість балів, потім підраховувалася загальна сума балів.

5) *швидкість, перемикання, зосередженість уваги та точність виконання завдання* визначалися на спеціальному пристрої [79]. Пристрій складався із коробки з 40 пронумерованими отворами (10 червоних, 10 білих, 10 зелених і 10 чорних). Стільки ж було і кольорових м'ячів для настільного тенісу із номерами. Випробовуваний повинен був за дві хвилини правильно розташувати максимальну кількість м'ячів у відповідні отвори.

Підраховувалася кількість вкладених м'ячів (*бистрота уваги*), кількість помилок в номерних позначеннях (*точність виконання завдання*), загальна кількість помилок (*перемикання та зосередженість уваги*). Оцінювання проводилося за п'ятибальною системою (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Оцінювання рівня розвитку професійно важливих якостей
(за С.І. Кириченко, [79])**

Бали	Бистрота	Точність	Увага
5	25	0	0
4	20-25	1	1
3	15-20	2	2
2	10-15	3	3
1	5-10	4	4
0	0-5	5	5

6) *оцінювання успішності*. Для оцінювання успішності був використаний журнал обліку рейтингу успішності з дисциплін “Живопис” і

“Малюнок” [10]. В якості об’єктів оцінювання бралися студентські роботи, які були виконані до педагогічного експерименту, а також роботи, які були виконані після експерименту, в зимову сесію. Тема малюнків для усіх випробовуваних була однаковою. Успішність оцінювалася за 100-бальною системою. При виставлянні оцінок з живопису враховувалися наступні моменти: дотримання об’єму, плановості, промальовування деталей кистю. При виставлянні оцінок з малюнку враховувалося уміння будувати предмети, уміння моделювати об’єм і якість штрихування.

7) *художній тест* [10]. Тестування проводилося безпосередньо в ході навчального заняття з предмету “Живопис”. Усім студенткам була запропонована тема малюнка, який слід було виконати. Час на виконання відводився в межах навчальної пари. Робота оцінювалася (експертна оцінка) за 100-бальною системою трьома викладачами кафедри дизайну інтер’єру і меблів КНУТД.

8) *малюнок на швидкість* [10]. Студенткам показувався малюнок на стандартному листі формату А4, який був виконаний олівцем, впродовж 30 с. На малюнку було виконано 10 схемних зображень (будинок, дерева, сходи, вікно тощо). Потім малюнок прибирали, і студентки повинні були відтворити по пам’яті з найбільшою точністю усі 10 зображень, розміщуючи їх на стандартному листі такого ж формату. Враховувався час відтворення малюнків (у секундах) і точність відтворення зображень за 10-бальною системою (чим менше розбіжностей із зразком, тим нижче бал, тим краще результат). Час фіксувався секундоміром. Точність відтворення малюнка оцінювалася за правильністю розміщення елементів і за точністю виконання деталей малюнка. Малюнки оцінювалися трьома викладачами кафедри дизайну інтер’єру і меблів КНУТД (експертна оцінка).

Для оцінювання рухових якостей студенток 1-2 курсів застосовувалися наступні тести:

- *швидкість* – тест “біг на 100 м” проводився за загальноприйнятою методикою.

- *витривалість* – тест “біг на 2000 м” проводився за загальноприйнятою методикою.
- *силова витривалість* – підняття тулуба за 30 с проводилося за загальноприйнятою методикою. Вправа виконується з положення лежачи на підлозі, руки за головою, ноги зігнуті в колінах і зафіксовані.
- *сила м'язів рук та плечового поясу* – підтягування у висі лежачи (перекладина розташована на висоті 90 см). Виконується дві спроби, а як результат тестування записується краща спроба.
- *швидкісно-силові якості* – стрибок у довжину з місця проводився за загальноприйнятою методикою;
- *гнучкість* - тест “нахил вперед з в.п. стоячи на лавці”. Тест проводиться 3 рази, і зараховується кращий результат.

2.1.3. Методи математичної статистики

Методи цієї групи застосовувались для опрацювання та статистично-порівняльного аналізу отриманих результатів проведених експериментальних досліджень [92].

Отримані результати досліджень піддавалися математичній обробці. Обчислювалися такі статистичні параметри вибірки: середнє арифметичне ($\bar{X}$); середнє квадратичне відхилення (S); коефіцієнт варіації ($V\%$); ΔX – довірчий інтервал відповідав 95%. Для порівняння двох нормальних розподілів застосовували t -критерій Ст'юдента. За критичний рівень значущості при перевірці статистичних гіпотез брали $p < 0,05$. Кореляційний аналіз отриманих результатів проводили з використанням лінійного коефіцієнту кореляції Пірсона.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну в період з листопада 2018 р. по жовтень 2021 р., в чотири етапи.

На першому етапі (листопад 2018 р. - квітень 2019 р.) здійснювався аналіз науково-методичної літератури з проблеми розвитку професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей, проводився підбір комплексу тестів для визначення рівня розвитку професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей студенток, які навчаються в КНУТД. На цьому ж етапі вивчався рівень здоров'я студентської молоді та студенток КНУТД. У дослідженні взяли участь 250 осіб – студентки 1-4 курсів КНУТД, чий медичні карти були вивчені та проаналізовані. Були визначені цілі, завдання, методи дослідження.

Другий етап досліджень (квітень-вересень 2019 р.) мав своїм змістом підготовку і проведення констатувального експерименту: вивчення особливостей розвитку професійно значущих рухових умінь та психофізіологічних властивостей у студенток 1-4 курсів КНУТД, що навчаються за фахом “Дизайн”, з урахуванням загальної фізичної підготовки студенток. Були обстежені студентки 1-4 курсів КНУТД (109 осіб). На цьому ж етапі була складена професіограма дизайнера, для цього у дослідженні взяли участь 51 особа – діючі дизайнери інтер'єру і меблів.

На третьому етапі досліджень (вересень 2019 р. - грудень 2020 р.) розроблено теоретичне обґрунтування і програму вдосконалення професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей для студенток-дизайнерів. Був проведений формувальний (педагогічний) експеримент, метою якого було виявлення умов ефективнішого розвитку не лише усіх, але й професійно значущих рухових якостей і психофізіологічних властивостей. Були обрані три варіанти співвідношення засобів ЗФП і ППФП у рамках реалізації традиційної програми з фізичного виховання. У зв'язку з

цим були розроблені три варіанти експериментальної програми, які відрізнялися між собою різним співвідношенням засобів загальної фізичної підготовки і ППФП (25%, 50%, 75%). Порівняльному аналізу піддавалися результати трьох експериментальних ($EG_1=16$ осіб, $EG_2=17$ осіб, $EG_3=19$ осіб) і однієї контрольної групи ($KG=18$ осіб). Усі випробовувані були студентками основного відділення, жіночої статі у віці 17-18 років.

На підставі аналізу результатів констатувального і формувального експерименту були розроблені практичні рекомендації по використанню запропонованої нами програми вдосконалення професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей студенток-дизайнерів у навчальному процесі.

На четвертому етапі дослідження (грудень 2020 р. - жовтень 2021 р.) проводилися аналіз і узагальнення результатів дослідження, уточнення положень і виведень, оформлення дисертаційної роботи і додатків до неї, була проведена апробація дисертаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ЗМІН ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СТУДЕНТОК-ДИЗАЙНЕРІВ

Професійна діяльність є найважливішою сферою життя людини. Успішність професійної підготовки залежить від ряду чинників, які включають адекватне фізичне виховання майбутніх фахівців. Успішність будь-якої професійної діяльності безпосередньо пов'язана з розвитком тих або інших рухових і психомоторних якостей [40, 52, 103].

Професія дизайнера, хоча і продовжує залишатися творчою, вимагає ряду умінь і навичок до точного диференціювання, відтворення, відмірювання просторових, силових і часових параметрів руху, м'язових зусиль, рівноваги, до розподілу та інтенсивності уваги, а також до хорошої орієнтації у просторі. У зв'язку з ринковими стосунками загострилася конкуренція серед випускників ЗВО за робоче місце. Пріоритет на ринку праці мають ті фахівці, які, разом з хорошими професійними якостями мають високий рівень психофізіологічних кондицій, працездатності, витривалості, здоров'я, умінь швидко і адекватно вирішувати складні професійні завдання [10, 46, 95].

В той же час, аналіз численних літературних джерел, свідчить про погіршення показників здоров'я і фізичної підготовленості у студентської молоді на сучасному етапі [5, 49, 105]. Ця проблема вимагає пошуку шляхів підвищення ефективності професійно-прикладних аспектів фізичного виховання. Цілісна система підготовки фахівців повинна враховувати в розділі фізичного виховання ті психофізіологічні властивості, які є професійно значимими, необхідними для здійснення повноцінної діяльності в обраній спеціальності.

Для вирішення цих завдань на цьому етапі необхідно спочатку виявити рівень розвитку професійно значущих рухових якостей, рівень здоров'я і фізичної підготовленості у студенток в динаміці по курсах навчання у ЗВО. Це допоможе адекватно підібрати засоби, методи, обсяг, інтенсивність, тривалість і терміни педагогічної дії, спрямованої на підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки.

3.1. Аналіз рухового і психомоторного компонентів у професійній діяльності сучасних дизайнерів

Дизайн – проектна практика, що вимагає від професійного мислення органічного поєднання образного і системного початків [10]. Домінуючими видами діяльності дизайнерів вважаються: створення нових проектів предметного оточення сучасної людини; розробка художньо-конструкторських проектів виробів побутового і виробничого призначення тощо. До основних видів діяльності також відносяться розробка нових моделей одягу; розробка деталей зовнішнього оформлення інтер'єру; підбір матеріалу для виготовлення виробів; контроль над реалізацією задуму на етапах проектування, виготовлення, випробування; розробка технічної документації на проєктовані вироби (ескізи, робочі креслення, малюнки, схеми, моделі); розробка проектів озеленення територій і оформлення фасадів будівель.

Дизайнер повинен мати творчі, художні здібності, вміння донести задум за допомогою графічного зображення, розвинене просторово-образне мислення, стійку увагу, вміння перемикаєти і розподіляти увагу, зорову пам'ять, хороший зір і окомір. Вимоги, що пред'являються до професії, примушують звернути на них увагу в період підготовки фахівця у ЗВО.

Згідно старої класифікації, запропонованою Ф.Т. Ткачевим у 1977 році [145] і заснованою на спільності фізіологічного критерію професійної придатності, професія дизайнера відноситься до 15 групи. Характеризується

ця група розумовою напругою, одноманітністю робочої пози (найчастіше сидячою), крайньою обмеженістю в рухах, великим навантаженням на розумові і психічні процеси, які їх обслуговують (сприйняття, пам'ять, увага тощо). Проте особливістю діяльності дизайнера на сучасному етапі є розширення сфери діяльності (від ідеї втіленої на папері (малюнок) до вивчення властивостей обробних матеріалів і виготовлення окремих елементів дизайн-проекту).

Метою цього етапу нашого дослідження стало вивчення рухового і психомоторного компонентів в професійній діяльності сучасних дизайнерів. Для вивчення рухових особливостей професійної діяльності дизайнерів в сучасних умовах була побудована професіограма за методом М.В. Григор'євої [54]. Для її складання і виявлення рухових і психомоторних особливостей професійної діяльності дизайнерів нами були вивчені три типових восьмигодинних робочих дня дизайнера. У дослідженні взяли участь професійні дизайнери інтер'єру і середовища, що виконують замовлення з розробки дизайн-проекту ресторану в культурно-досуговому центрі, проекту оформлення ландшафту в парковій зоні (n=51). На різних етапах роботи перед дизайнерами стоять різні професійні завдання, тому необхідно було відстежити дії дизайнера за декілька робочих днів з фіксацією витраченого часу на виконання поставлених завдань, описом дій при виконанні цих завдань і визначити процентне співвідношення задіяності психомоторних і рухових якостей до загального трудового часу.

Було виявлено, що впродовж дня дизайнер виконує в середньому від 5 до 10 професійних операцій різної міри складності та значущості. Це і проїзд до місця і з місця роботи на об'єкт, і виконання графічних малюнків, оцінювання розмірів окремих елементів об'єкту, виміри і складання калькуляції витрат по виконанню оздоблювальних робіт, робота зі складними комп'ютерними програмами. Проте типові для дизайнера рухові дії представлені декількома рухами. Це: ходьба, збереження статичного положення (сидячи або стоячи), локальні та глобальні дії кінцівками,

локальні дії кистю руки, досить складні в координаційному відношенні, нахили, повороти.

Великий відсоток робочого часу займають розумові та психомоторні процеси, пов'язані з рішенням основних професійних завдань. Це: уміння використати зорову пам'ять, уміння орієнтуватися у просторі та розподіляти увагу, здатність до відтворення заданих параметрів об'єкту на схемі, здатність до оцінювання і диференціювання силових і просторових параметрів рухів, що виконуються з дрібною амплітудою, точність виконуваних дій. На ці психомоторні дії йде в середньому 37% робочого часу. При виконанні цих дій основними координаційними і психомоторними проявами є дії, де активно використовуються кінестетичні якості (відтворення, оцінювання, відмірювання просторових параметрів), орієнтаційні якості, точність виконання завдання, здатність до конструктивного праксису, здатність до розподілу уваги.

3.2. Дослідження рівня загальної фізичної підготовленості та здоров'я студентської молоді

Для вдосконалення і поліпшення показників рівня розвитку професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей у студенток дизайнерів потрібно запропонувати спеціальну методику, що включає такі фізичні вправи, які були б спрямовані на вдосконалення цих якостей та властивостей. Проте для розробки такої методики необхідно визначити рівень загальної фізичної підготовленості та здоров'я студенток, щоб правильно і обґрунтовано вибрати засоби і методи цілеспрямованого педагогічного впливу, підібрати адекватне дозування і обсяг навантаження.

Для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів будь-яких спеціальностей обов'язковою умовою має бути наявність широкого арсеналу фізичних вправ [34, 37, 102 та ін.]. Необхідно визначити обсяг та інтенсивність заняття, а також обсяг фізичного навантаження для студенток

відповідно до їх загальнофізичного стану і рівня здоров'я. Чим більше у людини професійно значущих навичок і умінь, тим багатіше її руховий досвід, тим ширше основа для набуття і вдосконалення нових дій. Це є необхідною умовою успішного оволодіння обраною професією.

Між тим, стан здоров'я молоді та студентів в Україні викликає серйозні побоювання у фахівців [3, 9, 27, 32 та ін.]. Зниження рівня загальної фізичної підготовленості, скорочення рухової активності і, як наслідок, погіршення стану здоров'я молодого покоління є сьогодні найбільш характерними ознаками того, що здоров'я майбутнього нації під загрозою.

Період навчання у ЗВО лише додає студентам проблем із здоров'ям. Спеціальні дослідження показують, що дефіцит рухової активності молодого організму (17-25 років) сьогодні в Україні складає від 60 до 75% рівня, необхідного для підтримки нормального стану здоров'я і фізичної кондиції. Це, у свою чергу, призводить до помітного зниження фізичної працездатності молодих людей, у тому числі й в післяуніверситетському житті, в професійній діяльності [232].

На подолання порогових значень кризисності за цими показниками здоров'я української студентської молоді вказує зростання патології системи кровообігу студентів на 20%, органів зору - на 2%, ендокринної системи - на 30%, психічних розладів - у 1,5 рази [91]. Не дивно тому, що число студентів, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, зросло до теперішнього часу приблизно до 830 тисяч осіб [95, 207].

Значна частина юнаків і дівчат ще з шкільної лави втрачають інтерес до занять фізичною культурою, а у ЗВО навіть ті навички фізичної і рухової активності, які були набуті ними раніше, в школі, помітно втрачаються. Однією з причин цього є зміст програми дисципліни "Фізичне виховання" в системі вищої освіти, кількість і якісний рівень занять фізичною підготовкою. Більше того, у студенток нерідко спостерігається різко негативне відношення до занять з фізичного виховання [46, 93, 119 та ін.].

Між тим, початковий період навчання в професійному ЗВО (1-й і 2-й курси) є дуже відповідальним як в соціальному, так і у фізіологічному відношенні моментом в житті кожного студента. Нові умови навчання, високе сумарне навчальне навантаження, великий обсяг, новизна і складність матеріалу, яким повинен оволодіти студент, пред'являють до його організму підвищені вимоги. Тому в процесі навчального заняття у ЗВО у студентів створюються достатні передумови для розвитку стомлення і внаслідок цього - включення захисно-приспосовних реакцій. У цих умовах повноцінне і змістовне заняття з фізичного виховання, спрямоване на усунення наявного дефіциту фізичної і рухової активності, а також на розвиток професійно значущих рухових якостей студентів відповідно до їх спеціалізації, з урахуванням рівня фізичної підготовленості та здоров'я здатні кардинально змінити положення, що склалося [45, 91].

Поки ж стан здоров'я студентської молоді України далеко від бажаного. За даними спеціальних досліджень, у закладах вищої освіти м. Києва навчається більше 500 тис. студентів, з яких 27,7 % відвідують академічні заняття з фізичного виховання, 22,3 % студентів займаються у спортивних секціях і оздоровчих групах. У спеціальних медичних відділеннях займається понад 7,8 % студентів, а 3,9 % студенти звільнено від занять фізичною культурою за станом здоров'я [55, 88].

Якщо поглянути на цю статистику в ретроспективі, то у 1970-і роки студентів спеціальної медичної групи ЗВО налічувалося максимум 8-10 %, через десятиліття їх було вже 20 %, а до 1990-х років – 30 %. Сьогоднішні показники ще більш невтішні: доля таких студентів зросла до 35-40 %, а разом з підготовчою медичною групою їх число складає більше 40-50 % від загального числа студентів, які навчаються в українських ЗВО. До цього слід додати різке скорочення в останнє десятиліття кількості студентів, які займаються у спортивних секціях ЗВО, а також зростання чисельності студентів, яким надається академічна відпустка за хворобою. Уперше за багато років в українських ЗВО з'явилися хворі студенти з діагнозом

туберкульоз, венеричні захворювання [95,120].

Ситуація, яка склалася, вимагає глибокого аналізу і на його основі - позитивних змін в стані фізичної і рухової активності київського студентства, у тому числі - в частині розвитку професійно значущих рухових якостей студентів конкретних спеціальностей. Це, у свою чергу, повинно знайти відображення в координації навчальних програм дисципліни “Фізичне виховання” в системі вищої освіти. Проте при здійсненні такої координації і розробці програм необхідно враховувати рівень здоров'я студентів з тим, щоб адекватно планувати навантаження, вибирати види рухової активності тощо.

Загальні тенденції зміни стану здоров'я студентської молоді, що розвиваються в останнє десятиліття в Україні в цілому і в середовищі київського студентства у тому числі, видимі й серед студентів, що навчаються за різними спеціальностями в Київському національному університеті технологій та дизайну (КНУТД).

КНУТД зокрема готує фахівців для творчого виробництва, технічної і дослідницької діяльності на підприємствах і в організаціях сфери обслуговування, у будинках моделей, художніх і виробничих майстернях, а також фахівців у сфері економіки і високих інформаційних технологій. Сучасний процес виробництва, постійну появу нових технологій вимагають від молодих фахівців цих професій високої трудової активності, однієї зі значущих складових якої являється активність фізична. Вона припускає комплекс взаємозв'язаних кондиційних здібностей, які повинен мати сучасний фахівець, а саме: сили, швидкості, гнучкості, витривалості. Для майбутньої професійної діяльності дизайнерів, технологів, економістів також потрібні координаційні якості, тобто здатність організму погоджувати виконання рухів у часі, просторі та за зусиллями, що є результатом його пристосування до довкілля.

При цьому очевидною видається необхідність диференціації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей.

Це пов'язано з тим, що різні професії, припускаючи свою системно-функціональну специфіку, відрізняються, й іноді істотно, за психофізіологічними характеристиками і умовами праці, пред'являючи відповідні вимоги до організму працюючих, у тому числі до цілком певного рівня їх фізичної підготовленості. Це означає, що від кожного фахівця потрібно не лише хороше здоров'я і різнобічний фізичний розвиток, але і володіння знаннями, уміннями і навичками, що забезпечують його високий професійний рівень, потрібні професією і сучасним ринком праці працездатність і продуктивність праці.

В умовах ЗВО професійна підготовка майбутніх дизайнерів, технологів, економістів нерозривно пов'язана з рівнем їх фізичної підготовки і розвитком професійно значущих здібностей, найважливішими з яких, зокрема, для студентів-дизайнерів являються дрібна моторика рук і координаційна витривалість. Проте розвиток цих здібностей, загальнофізичній і руховій активності студентів ускладнено неблагополучним станом їх здоров'я - як тільки що поступили в КНУТД студентів, що так і навчаються в ньому упродовж 4-5 років.

Для оцінювання стану здоров'я і рівня функціонального стану студенток КНУТД нами були проаналізовані результати їх медичних оглядів, і проведений порівняльний аналіз отриманих показників по курсах. Для цього були вивчені медичні карти, проведені антропометричні виміри, здійснено оцінювання рівня функціонального стану загалом 250 студенток. В ході дослідження були застосовані методи оцінювання функціонального стану студенток-дизайнерів, методи індексів, методи математичної статистики.

Аналіз змін ваго-ростового індексу, який відображає адекватне співвідношення ваги і зросту людини (рис. 3.1), свідчить про те, що більшість студенток-дизайнерів на 1 курсі мають середні значення цього показника, тобто в межах норми. При проведенні оцінювання рівня функціонального стану студенток КНУТД результати порівнювалися з середньовіковими

нормами [160]. Проте, до 4 курсу зростає число студенток, чий ваго-ростовий індекс збільшується, і, порівняно з 1 курсом, середній показник індексу у дівчат стає більше на 9,9%. Середнє значення маси тіла у студенток 1 курсу складає 59,3 кг, 2 курсу - 59,1 кг, 3 курсу - 60,8 кг, 4 курсу - 62 кг.

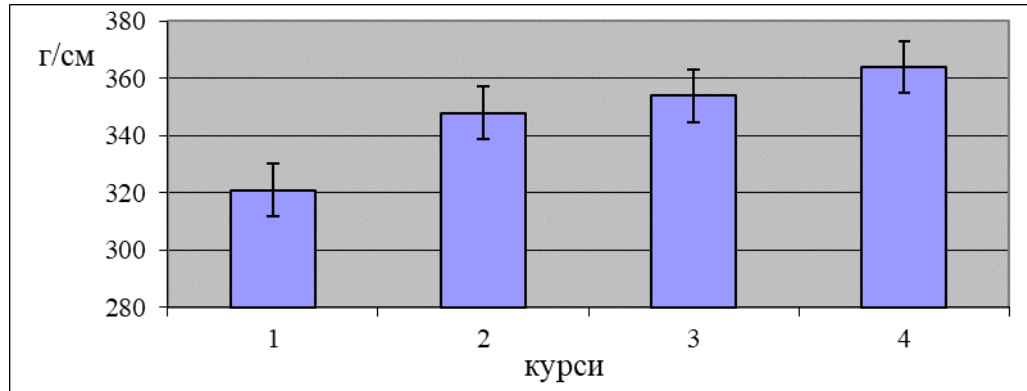


Рис. 3.1 Зміни показника ваго-ростового індексу (г см^{-1}) у студенток-дизайнерів різних курсів (з 1 по 4 курс)

Ми припускаємо, що ці негативні зміни між співвідношенням маси тіла і зростом на 4 курсі відбуваються внаслідок недостатніх фізичних навантажень, дефіциту рухової активності студенток, нераціонального харчування, і це, як вказано вище, - загальноукраїнська тенденція. Виявлені відмінності статистично недостовірні.

Аналіз змін життєвої ємності легенів (ЖЄЛ), що відображає дихальний об'єм і функціональну ємність легенів, їх можливість споживати кисень, у студенток-дизайнерів 1-4 курсів представлений на рисунку 3.2. В середньому показник ЖЄЛ для жінок вважається нормою в межах 2,5-4,0 л [113, 144], і в цьому відношенні цей показник у студенток-дизайнерів 1-4 курсів знаходиться у межах нормативних значень. Проте слід зазначити тенденцію його зниження від 1 до 4 курсу (на 12,5%), що також є наслідком зниження рухової активності студенток-дизайнерів, слабких фізичних навантажень, екологічних проблем, актуальних для міста Києва і області. Виявлені відмінності статистично достовірні між 1 і 4 курсами при $p < 0,01$.

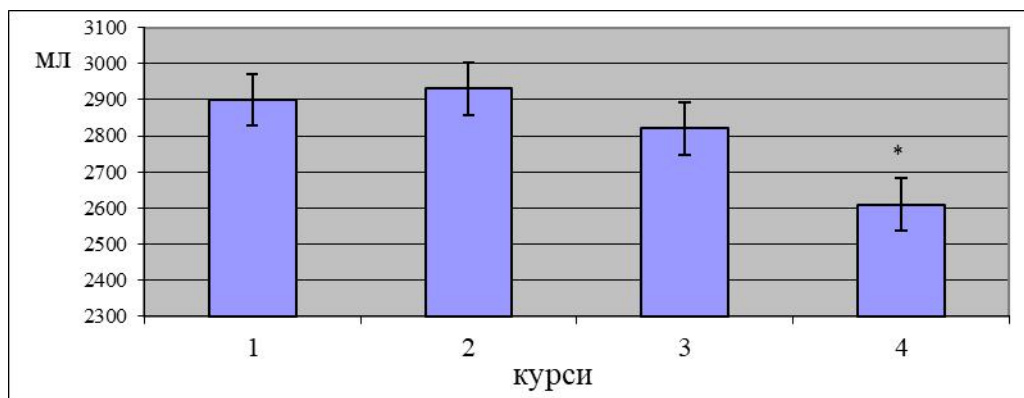


Рис. 3.2 Зміни показника життєвої ємності легенів (мл) у студенток-дизайнерів різних курсів (з 1 по 4 курс)

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,01$

Негативні тенденції збільшення маси тіла, зниження життєвої ємності легенів внаслідок слабких фізичних навантажень і недостатньої рухової активності студенток-дизайнерів в процесі навчання у ЗВО впливають і на зміни показника життєвого індексу (рис. 3.3).

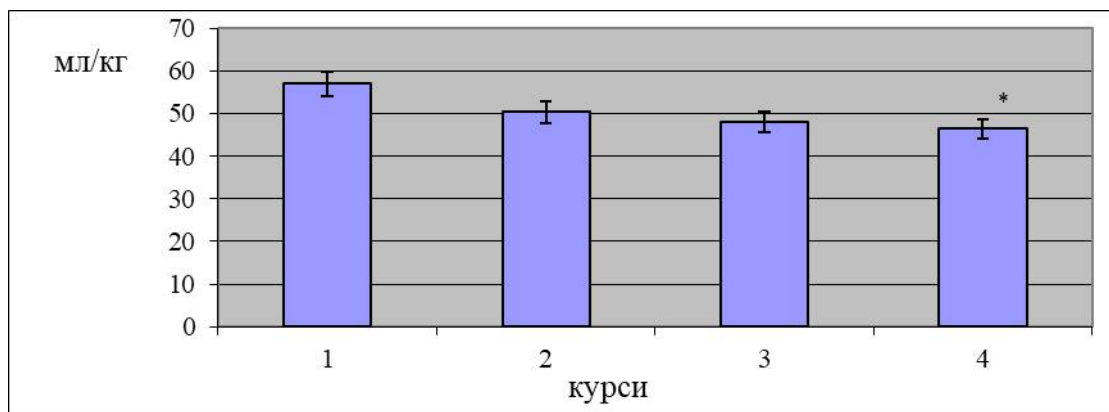


Рис. 3.3 Зміни показника життєвого індексу (мл кг^{-1}) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,01$

При проведенні оцінювання показника життєвого індексу результати студенток порівнювалися з середньовіковими нормами [53, 125, 201]. Аналіз отриманих даних показує, що на 1 курсі студентки мають показник ЖІ в межах середніх значень. На подальших курсах відбувається його неухильне

зниження, що становить до 4 курсу 20,4% до рівня 1 курсу. Виявлені відмінності статистично достовірні між 1 і 4 курсами при $p < 0,01$.

Вказана тенденція характерна і для динаміки змін рівня станової сили студенток-дизайнерів (рис. 3.4).

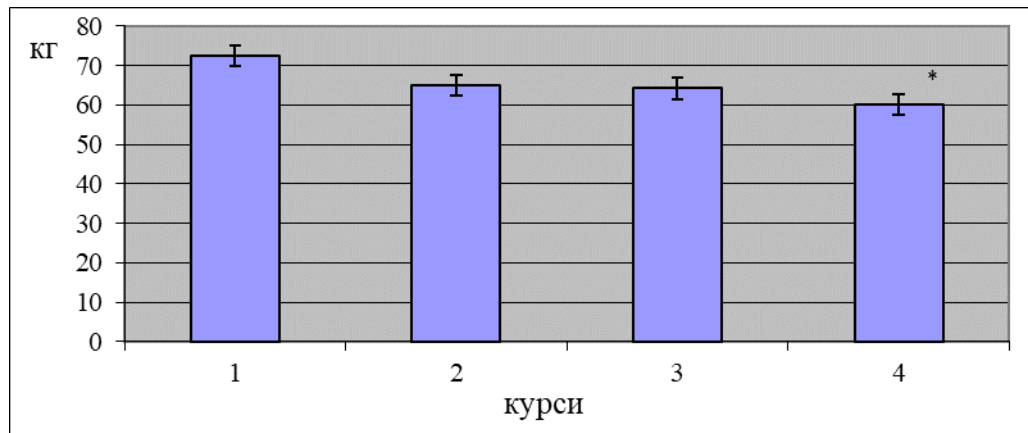


Рис. 3.4 Зміни показника станової динамометрії (кг) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,01$

Зниження значення станової динамометрії до 4 курсу порівняно з 1 курсом склало 11,3%. Виявлені відмінності між 1 і 4 курсами статистично достовірні при $p < 0,01$. Це свідчить про негативні зміни загального функціонального стану м'язової системи студенток. Це є наслідком недостатніх фізичних навантажень на заняттях з фізичного виховання і вимушеної статичної пози студенток, в якій вони довго знаходяться, виконуючи навчальні та професійні завдання.

Негативна динаміка змін показника кистьової динамометрії у студенток-дизайнерів (рис. 3.5) знаходиться в руслі цієї ж тенденції і має у своїй основі ті ж причини.

Зниження значення цього показника до 4 курсу порівняно з 1 курсом склало 32%. Виявлені відмінності статистично достовірні між 1 і 4 курсами при $p < 0,05$.

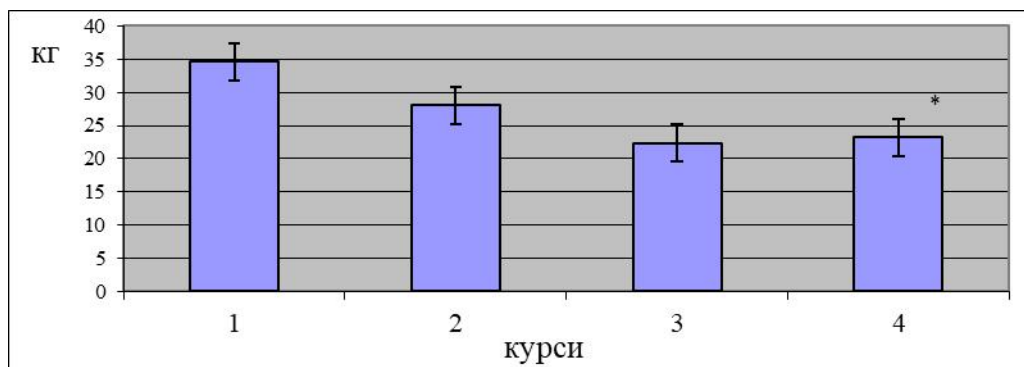


Рис. 3.5 Зміни показника кистьової динамометрії (кг) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$.

Дослідження показників кардіо-респіраторного резерву організму за Скибинською, що відображає здатність адаптуватися до фізичного навантаження, показало, що серед студенток-дизайнерів немає дівчат з високим рівнем цього показника (рис. 3.6), оскільки високим вважається індекс рівний 40 балам і вище [3, 160]. Виявлені відмінності статистично достовірні між 1 і 4 курсами при $p < 0,05$.

В цілому, значення індексу Скибинської у студенток з 1 по 4 курс знаходиться в межах задовільного рівня. Але спостережувані зміни показника до 4 курсу дають негативну динаміку: зниження показника порівняно з 1 курсом склало 22,1%.

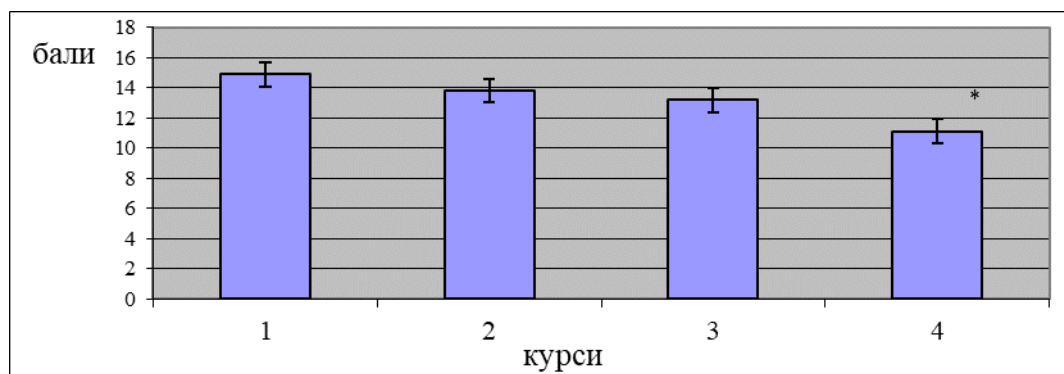


Рис. 3.6 Зміни показника індексу кардіо-респіраторного резерву за Скибинською (бали) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

Ця динаміка свідчить про зниження кардіо-респіраторного резерву студенток-дизайнерів від 1 до 4 курсу і пов'язана з негативною динамікою розвитку життєвої ємності легенів (ЖЄЛ) та погіршенням діяльності серцево-судинної системи.

Процентне співвідношення кількості студенток-дизайнерів з різним рівнем кардіо-респіраторного резерву представлено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Процентне співвідношення кількості студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс, що мають різний рівень кардіо-респіраторного резерву, (n=109)

Значення індексу Скибинської					
Курс	Поганий (<5), %	Незадовільний (6-10), %	Задовільний (11-20), %	Гарний (21-40)	Високий (>40)
1 курс	-	33,3	46,7	20,0	-
2 курс		33,0	55,0	12,0	
3 курс		38,0	50,0	12,0	
4 курс		60,0	40,0		

Дані, які представлені у табл. 3.1, свідчать про те, що крайні значення індексу Скибинської у студенток-дизайнерів відсутні. Усього лише 20% студенток 1 курсу мають гарний рівень цього показника, але їх число знижується до 4 курсу. В результаті до 4 курсу немає студенток з гарним кардіо-респіраторним резервом. Більше того, до 4 курсу зростає число студенток, що мають незадовільний рівень кардіо-респіраторного резерву, тоді як кількість студенток із задовільним рівнем цього показника з 1 по 4 курс практично не міняється.

Загальний рівень фізичного стану студенток-дизайнерів 1-4 курсів КНУТД визначався за результатами дослідження індексу рівня фізичного стану (РФС) за Є.О. Пироговою. Рівень фізичного стану визначається за

показниками артеріального тиску і пульсу, з урахуванням ваги і віку обстежуваних.

Дослідження показало (табл. 3.2), що низький рівень фізичного стану на 1 курсі мають 23% студенток, і їх число зростає до 4 курсу (34%). Кількість студенток з високим рівнем цього показника на 1 курсі складає 33%, але до 4 курсу це число знижується до 25%. Слід звернути увагу на те, що кількість студенток із середнім рівнем РФС дуже мала (на 1 курсі - 11%, на 4 курсі - 15%). Це означає, що студентський контингент за рівнем фізичного стану є вкрай неоднорідним. Це обумовлює необхідність при розробці програми з фізичного виховання студенток-дизайнерів враховувати індивідуальні можливості студенток усіх груп і вибирати адекватні режими фізичних навантажень.

Таблиця 3.2

Процентне співвідношення кількості студенток-дизайнерів, що мають різний рівень фізичного стану (РФС), (n=109)

Рівень фізичного стану	1-2 курс	3-4 курс
Низький	23%	34%
Нижче середнього	25%	16%
Середній	11%	15%
Вище за середній	8%	12%
Високий	33%	25%

Результати дослідження рівня фізичного і функціонального стану студенток, які навчаються за фахом “дизайн” дозволяють провести порівняння динаміки зміни швидкісних, швидкісно-силових якостей і фізичної витривалості випробовуваних з 1 по 4 курс у співвідношенні з нормативними показниками (табл. 3.3).

З даних, представлених в таблиці, видно, що за усіма дослідженими показниками швидкісних, швидкісно-силових якостей і фізичної витривалості студенток-дизайнерів в процесі їх навчання з 1 по 4 курс має

місце негативна динаміка. При цьому вже на 1 курсі ні по одному з досліджених в ході тестування показників студентки не досягли нормативного рівня.

Таблиця 3.3

Зміни показників швидкісних, швидкісно-силових якостей та витривалості студенток-дизайнерів в період навчання з 1 по 4 курс, (n=109)

Проведені тести	Середні норми	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Біг на 100 м, с	15,8-16,2	17,0	17,8	18,6	20,1
Біг на 2 км, хв.	10,5-11,5	11,56	11,09	11,49	12,4
Підняття тулуба за 30 с (рази)	25-29	22,8	22,0	21,0	20,0
Підтягування у висі лежачи (рази)	15-20	12,0	10,0	8,0	10,0
Стрибок у довжину з місця (см)	180-190	185	177	171,5	165

Найбільш далекі від нормативних показників результати тестування силових якостей і витривалості першокурсників (підняття тулуба за 30 с і підтягування у висі лежачи). Більше того, показані ними результати за окремими тестами гірші за результати, показані студентками 1 курсів інших факультетів КНУТД (табл. 3.4).

Практично за усіма проведеними тестами студентки-дизайнери показали результати (табл. 3.4), гірші порівняно з першокурсниками інших факультетів КНУТД, причому найбільш значимі відмінності виявлені за силовими якостями і витривалістю. Виявлені відмінності статистично достовірні при $p < 0,05$.

У процентному співвідношенні кількість студенток 1 курсу спеціальності “Дизайн”, що здали контрольні нормативи на оцінку “2”, також свідчить про їх недостатню фізичну підготовленість вже при вступі до

університету. З даних табл. 3.5 видно, що 47% студенток 1 курсу спеціальності “Дизайн” мають задовільні та незадовільні оцінки. Необхідно відмітити низький відсоток “відмінних” і “хороших” оцінок, що є свідченням низького рівня розвитку їх швидкісних, швидкісно-силових якостей і фізичної витривалості.

Таблиця 3.4

Результати тестування студенток 1 курсів факультетів КНУТД за швидкісними, швидкісно-силовими якостям і витривалістю, (n=109)

Проведені тести	Середні норми	Факультет дизайну	Факультет індустрії моди	Факультет хімічних та біофармацевтичних технологій	Факультет економіки та бізнесу
Біг на 100 м, с	15,8-16,2	17,0	17,0	16,3	15,8
Біг на 2 км, хв	10,5-11,5	11,56	11,27	11,00	11,22
Підняття тулуба за 30 с (рази)	25-29	22,8	25,5	25,0	25,6
Підтягування у висі лежачи	15-20	12,0	15,0	13,9	15,2
Стрибок в довжину з	180-190	185	190,8	180,0	176,9

Більше того, в процесі навчання з 1 по 4 курс практично усі вказані показники у студенток-дизайнерів знижуються до кінця навчання: з бігу на 100 м - на 18,2%, з бігу на 2000 м - на 7,3%, з підняття тулуба за 30 с - на 12,3%, з підтягування у висі лежачи - на 16,7%, зі стрибків у довжину з місця - на 10,8%.

Таким чином, виявлений неблагополучний рівень здоров'я і функціонального стану студенток-дизайнерів в процесі їх навчання у ЗВО з 1 по 4 курс необхідно враховувати при розробці програми вдосконалення рухових показників. Студентський контингент, що навчається на факультеті

дизайну, досить різний. Невисока доля студенток з хорошим і середнім рівнем стану здоров'я.

Таблиця 3.5

Процентне співвідношення балів за здачу контрольних нормативів серед студенток 1 курсів, %

Оцінка, бал (за 5-ти бальною системою)	Факультет дизайну	Факультет індустрії моди	Факультет хімічних та біофармацев- тичних технологій	Факультет економіки та бізнесу
<i>Біг 100 м</i>				
5	10	21,5	10	25
4	22	13,5	42	38
3	21	40,2	30	30
2	40	20	18	6
0	7	5	-	
<i>Біг 2000 м</i>				
5	-	2	7	5
4	10	32	48	43
3	55	50	33	42
2	23	16	12	10
0	12	-	-	-
<i>Підняття тулуба за 30 с</i>				
5	-	13	12	16
4	12	42	38	40
3	33,3	38	40	40
2	31,7	7	10	6
0	23	-	-	-
<i>Підтягування у висі лежачи</i>				
5	-	30	25,9	41
4	10	44	11,1	30
3	47	15	40	20
2	32	11	21	9
0	11	-	2	-
<i>Стрибок у довжину з місця</i>				
5	11	24,3	4	10
4	44	38,7	30	23
3	36	30,8	47	20
2	9	6,2	2	40
0	-	-	17	7

Саме вправи для розвитку професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей дають можливість враховувати усі перелічені вище чинники при побудові занять з фізичного виховання, дозволяють будувати роботу з використанням індивідуального підходу у фізичній підготовці студенток-дизайнерів, у тому числі використати спеціальний режим вправ для окремих груп студенток.

3.3. Аналіз змін показників рівня розвитку професійно значущих рухових якостей студенток-дизайнерів

На цьому етапі дослідження вирішувалося завдання вивчення рівня і динаміки розвитку професійно значущих рухових якостей студенток, що навчаються за фахом “Дизайн” з 1 по 4 курси.

Для майбутніх дизайнерів дуже важливі професійно значимі рухові якості та професійно значимі психофізіологічні властивості. При втіленні творчих задумів ключову роль грає тонка координація рухових дій рук, високі вимоги пред’являються до тонкого диференціювання просторових, силових і часових параметрів рухів, орієнтації у просторі, а також до здатності до перемикання видів рухових проявів у процесі діяльності [125, 148, 163].

Для вивчення рівня розвитку професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей в цьому дослідженні використані тести, які оцінювали кінестетичні, реагувальні, орієнтаційні якості, здібність до збереження рівноваги. Вивчення динаміки цих показників з 1 по 4 курси сприяло визначенню оптимальних термінів та спрямованість спеціальних педагогічних дій.

Для дослідження кінестетичних якостей використовувалися тести оцінювання здатності до точного відтворення заданих просторових і силових параметрів руху.

В ході тестування здатності до точності відтворення заданої просторової амплітуди руху рук були досліджені зміни цього показника у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс по провідній руці без зорового контролю (рис. 3.7).

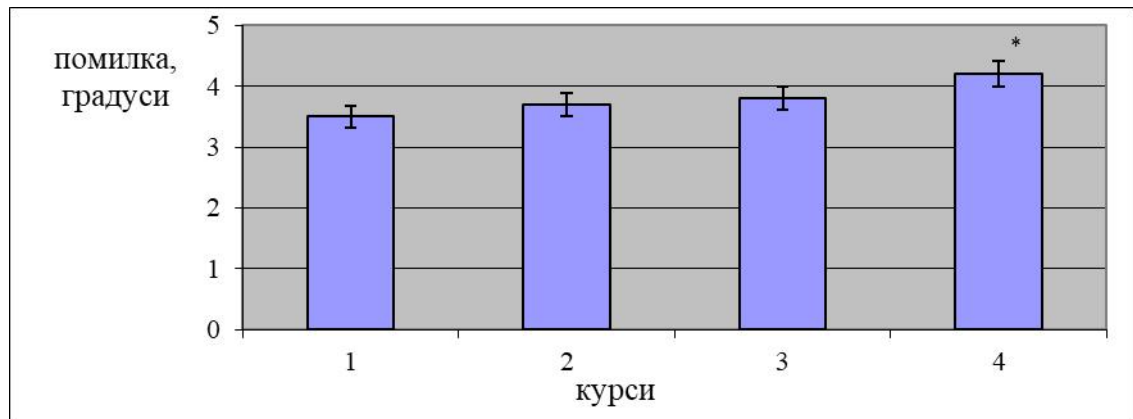


Рис. 3.7 Показники точності відтворення амплітуди рухів провідної руки у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

Виявлено, що показник точності відтворення амплітуди рухів руки має найкращі значення на 1 і 2 курсах, найгірші - на 4 курсі. Величина помилки при виконанні тесту до 4 курсу зростає. Міра зниження значень досліджуваного показника від 1 до 4 курсу складає 20%, що свідчить про погіршення у студенток-дизайнерів до кінця навчання в університеті цієї якості. Виявлені відмінності між 1 і 4 курсами статистично достовірні при $p < 0,05$.

В ході тестування показника точності відтворення заданої величини зусилля відзначається збільшення цього показника з 1 курсу до 4 курсу, що говорить про зростання величини помилки і погіршення цього показника до 4 курсу на 40% (рис. 3.8).

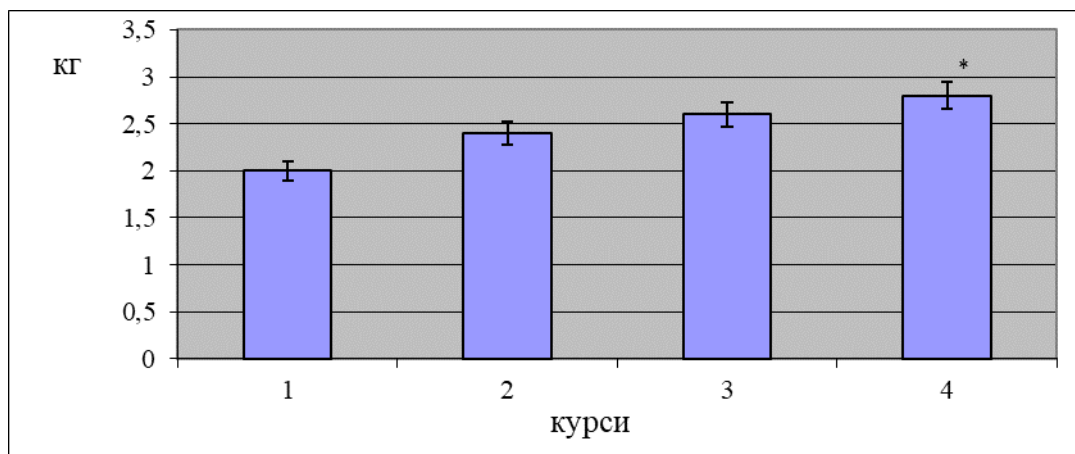


Рис. 3.8 Показники точності відтворення заданої величини зусилля (кг) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

Гірший результат за дослідженим показником має місце на 4 курсі, оскільки відхилення від заданої величини показаного студентками силового зусилля склало майже 3 кг. Найкращий показник показаний студентками 1 курсу, але далі має місце стійка негативна динаміка в рівні розвитку здатності до точного відтворення заданої величини зусилля студенток-дизайнерів.

Динаміка змін показників реагувальних якостей у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс представлена на рисунках 3.9-3.16.

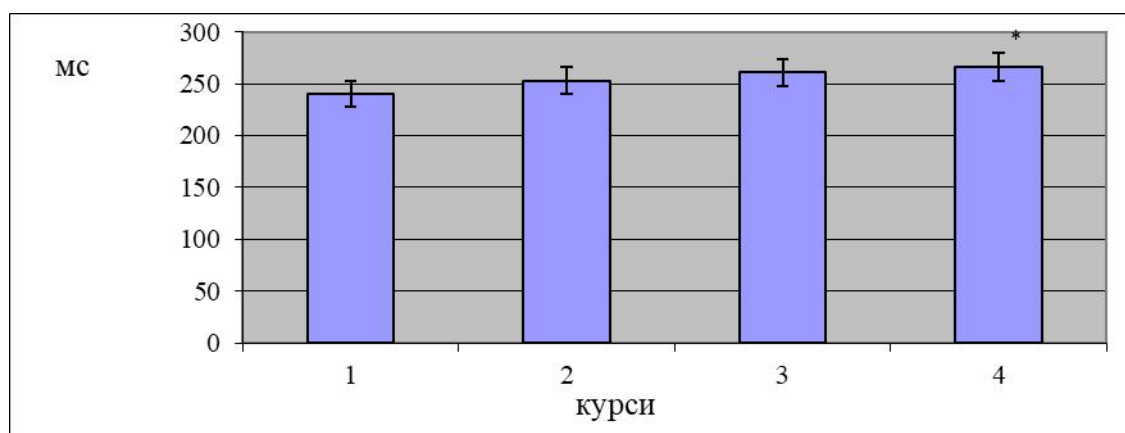


Рис. 3.9 Показники реакції на предмет що вертикально падає (тест “Ловля палиці”, мс) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

Аналізуючи результати тесту на визначення рівня розвитку швидкості реагування (рис. 3.9), ми приходимо до висновку, що цей показник у студенток-дизайнерів має найкраще значення на 1 курсі, найгірше - на 4 курсі. Динаміка цього показника демонструє стійку тенденцію до його зниження від 1 до 4 курсу, причому рівень у студенток 4 курси оцінюється “нижче середнього” порівняно з середньовіковими нормами [147]. Це свідчить про погіршення реагуювальної якості студенток-дизайнерів до кінця навчання в університеті. Виявлені відмінності статистично достовірні між 1 і 4 курсами при $p < 0,05$.

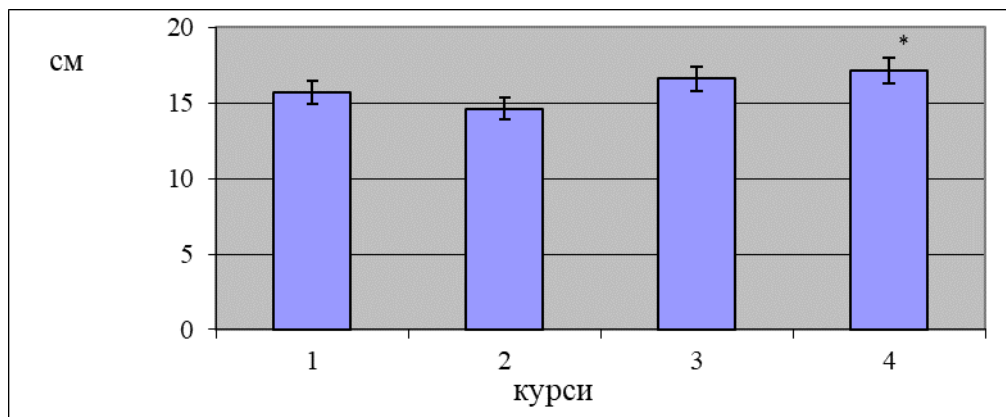


Рис. 3.10 Показники реакції на предмет, що вертикально падає (тест “Ловля лінійки”, см) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

Схожу динаміку має показник другого тесту, який оцінює реакцію на предмет, що вертикально падає, “Ловля лінійки” (см). Це тестування показника реакції на предмет, що вертикально падає, у студенток-дизайнерів (рис. 3.10) показує, що найкращі результати цього тесту представлені на 2 курсі, найгірші - на 4 курсі. Динаміка даного показника має стійку тенденцію до зниження досліджуваного показника від 2 до 4 курсу, причому істотному - на 17,1%. Це свідчить про погіршення реагуювальних якостей студенток-

дизайнерів до кінця навчання в університеті. Виявлені відмінності між 1 і 4 курсами статистично достовірні при $p < 0,05$.

Аналіз змін показника точних реакцій на об'єкт, що рухається, у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс (рис. 3.11) показує, що його найкращі значення мають місце на 2 і 3 курсах, найгірші - на 1 і 4 курсах. Слід зазначити, що визначення “найкращі” і “найгірші” є досить умовними, враховуючи співвідношення показаних студентками точних реакцій порівняно із загальною кількістю запропонованих їм в ході тестування реакцій. Так, з 20 запропонованих реакцій студентки 1-4 курсів змогли показати в середньому лише 2-3 точних реакції. В цілому звертає на себе увагу та обставина, що значення цього показника на усіх курсах дуже низькі, порівняно з віковою нормою. Це у край негативний показник для характеристики однієї з найважливіших координаційних якостей.

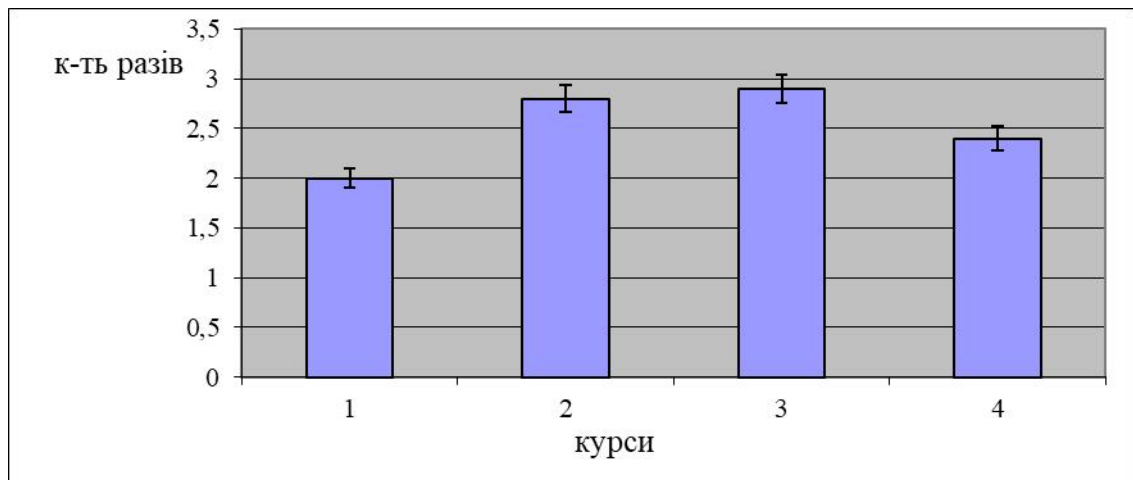


Рис. 3.11 Показники точних реакцій на об'єкт, що рухається (кількість разів з 20 запропонованих) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

Простежується незначне поліпшення цього показника у 2-го та 3-го курсів. Проте до 4 курсу спостерігається погіршення показника порівняно з 2 курсом на 14,3%. Незважаючи на деяке збільшення кількості точних реакцій у студенток 4 курсу порівняно з 1 курсом, в цілому зміна цього показника свідчить про зниження реагувальних якостей студенток до кінця навчання в

університеті. Виявлені відмінності між 1 і 4 курсами статистично не достовірні.

Динаміка показників випереджальних та запізнювальних реакцій, на об'єкт (РРО), що рухається, у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс представлена на рис. 3.12 і 3.13.

В результаті дослідження виявлено, що найбільш високе значення показника випереджальних реакцій у студенток-дизайнерів має місце на 1 курсі, де з 20 запропонованих реакцій студентки показали в середньому 9 випереджальних реакцій. Найбільш низькі значення показника випереджальних реакцій виявлені на 4 курсі. Так, студентки 4 курсу з 20 запропонованих їм реакцій показали 8. Зниження показника з 1 по 4 курс склало 12,5%. Виявлені відмінності між 1 і 4 курсами статистично достовірні при $p < 0,05$.

Динаміка показника запізнювальних реакцій, представлена на рисунку 3.13. На 2 курсі з 20 запропонованих студенткам запізнювальних реакцій виявилися в середньому 10.

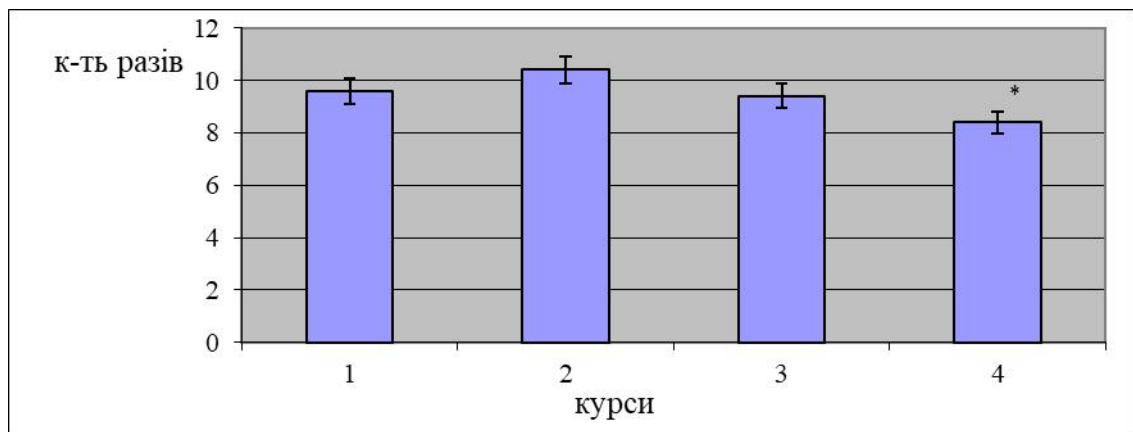


Рис. 3.12 Показники випереджальних реакцій на рухомий об'єкт (кількість разів з 20 запропонованих) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс
* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

В цілому ж показана студентками кількість запізнювальних реакцій, порівняно із загальною їх кількістю, запропонованою в ході тестування, на

усіх курсах є досить високою, і це - дуже негативний показник для характеристики однієї з найважливіших якостей майбутніх дизайнерів - бачити предмет в просторі, в русі.

Головним показником в реакції на об'єкт, що рухається, є не абсолютна швидкість реагування, а його своєчасність, яка впритул пов'язана з концентрацією уваги. Виявлені відмінності в показниках запізнювальних реакцій між 2 і 4 курсами статистично достовірні при $p < 0,05$.

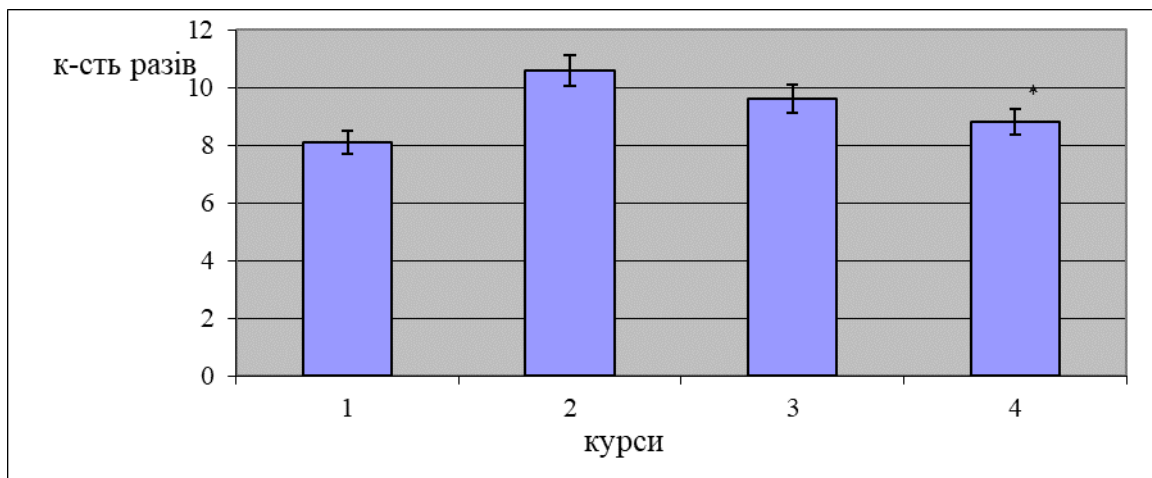


Рис. 3.13. Показники запізнювальних реакцій на рухомий об'єкт (кількість разів з 20 запропонованих) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс
* - достовірна відмінність у порівнянні з 2 курсом, при $p < 0,05$

Зміни показника часу простої зорово-моторної реакції (ПЗМР) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс також мають негативну динаміку (рис. 3.14).

Найкраще значення показника часу простої зорово-моторної реакції у студенток-дизайнерів виявлене на 1 курсі, найгірше - на 4 курсі. Динаміка досліджуваного показника свідчить про те, що з 1 по 4 курс він знизився на 35,8%.

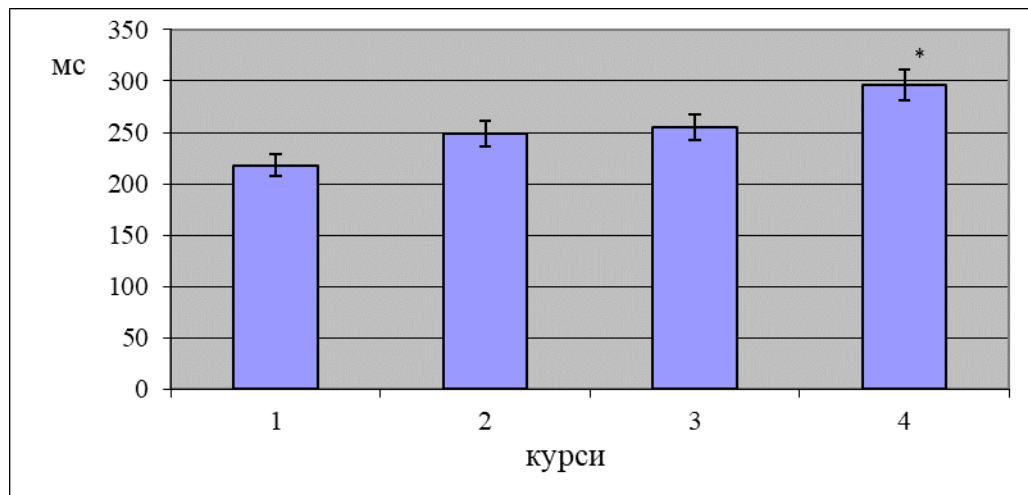


Рис. 3.14. Показники простої зорово-моторної реакції (мс) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

Це зниження відобразилося на збільшенні показуваного студентками часу простої зорово-моторної реакції в ході тестування, і, відповідно, погіршення їх реагувальних якостей до кінця навчання у ЗВО. Виявлені відмінності між 1 і 4 курсами статистично достовірні при $p < 0,05$.

Динаміка показника часу складної зорово-моторної реакції (провідної руки) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс представлена на рисунках 3.15 і 3.16.

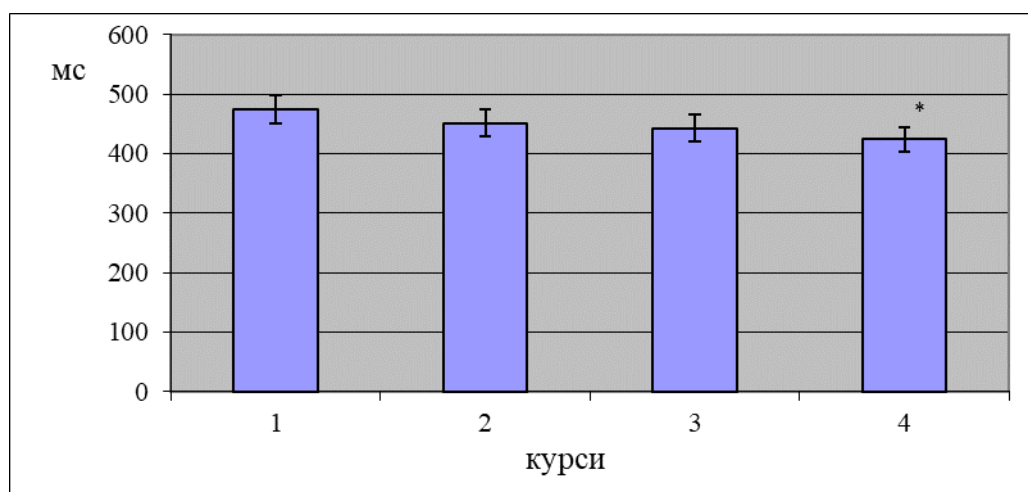


Рис. 3.15. Показники часу складної зорово-моторної реакції провідної руки (мс) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

На відміну від попередніх показників реагувальних якостей аналіз результатів тесту з оцінювання складної зорово-моторної реакції свідчить про процес вдосконалення цієї здатності з 1 по 4 курс (рис. 3.15).

В результаті аналізу даних тесту за визначенням часу складної зорово-моторної реакції провідної руки найкраще значення досліджуваного показника виявлене на 4 курсі, найгірше - на 1 курсі. Аналіз змін показника демонструє позитивну динаміку в його розвитку з 1 по 4 курс. Загальне поліпшення цього показника у вказаних рамках склало 10,5%. Виявлені відмінності статистично достовірні між 1 і 4 курсами при $p < 0,05$.

Виявлені зміни часу СЗМР по провідній руці у студенток-дизайнерів позначилися на загальному часі (правої та лівої руки) СЗМР (рис. 3.16). На рисунку видно, що найкраще значення показника загального часу СЗМР має місце на 4 курсі, найгірше - на 1 курсі. Динаміка змін цього показника з 1 по 4 курс вказує на те, що загальний час СЗМР у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс скорочується, і в цілому зниження цього показника складає 9,4% до кінця навчання. Проте, виявлені відмінності, статистично недостовірні.

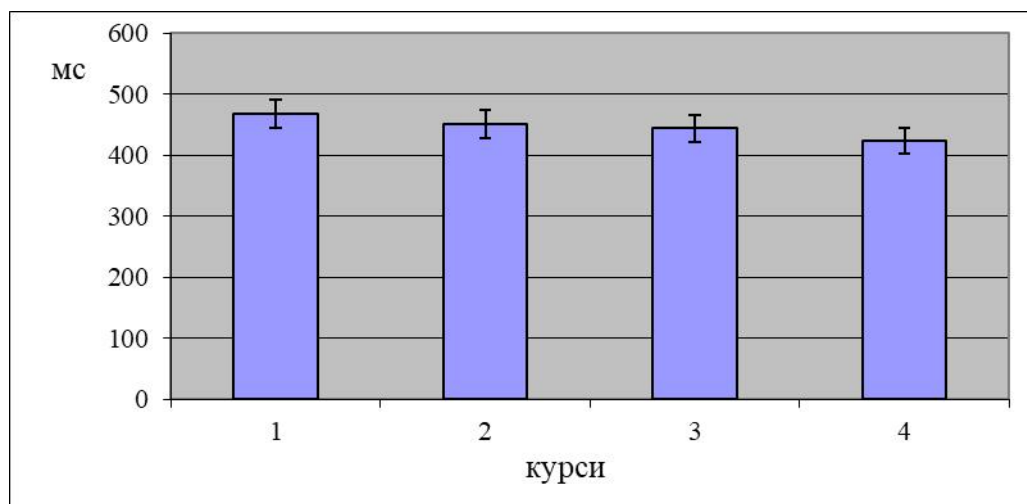


Рис. 3.16. Показники загального часу складної моторно-зорової реакції (мс) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

Динаміка результатів комплексного тесту, який оцінював точні, різноспрямовані швидкісно-силові рухи за певний час студентками-дизайнерами з 1 по 4 курси, представлена на рис. 3.17.

Аналіз змін, отриманих за результатами цього тесту, вказує на те, що найкраще значення комплексного тесту має місце на 1 курсі, найгірше – на 4 курсі.

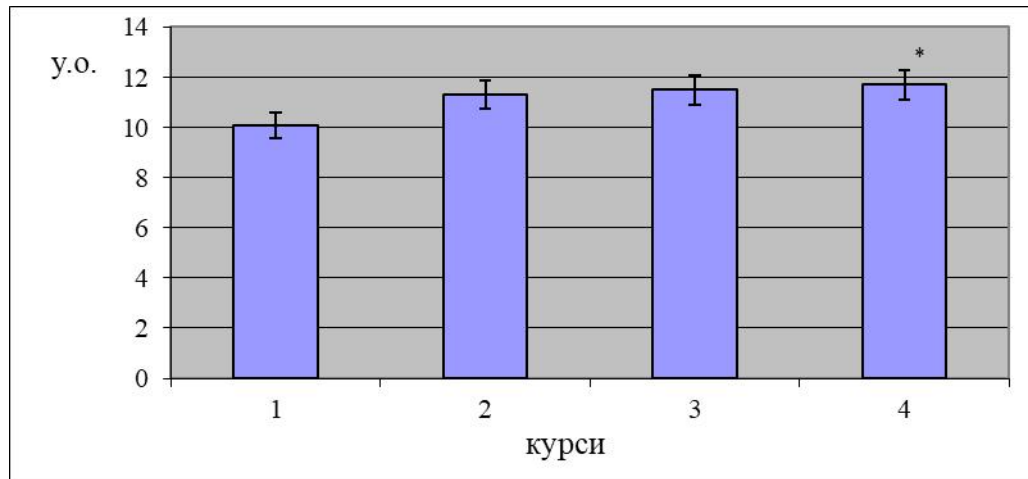


Рис. 3.17. Показники комплексного тесту, загальна оцінка (ум.од.) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

В цілому ж з 1 по 4 курс зниження показника склало 15,8%. Погіршення показника комплексного тесту сталося за рахунок збільшення часу виконання завдання. Виявлені відмінності між 1 і 4 курсами статистично достовірні при $p < 0,05$.

Результати динаміки здатності студенток-дизайнерів до збереження статичної рівноваги представлені на рис. 3.18. Аналіз показав, що з 1 по 4 курс має місце стійка негативна динаміка показника проби Ромберга (поза “Лелека”), що свідчить про зниження рівня розвитку у студенток-дизайнерів здатності до збереження рівноваги. Зниження показника з 1 по 4 курс є дуже істотним і склало 40,6%, що є негативним чинником. Виявлені відмінності між 1 і 4 курсами статистично достовірні при $p < 0,05$.

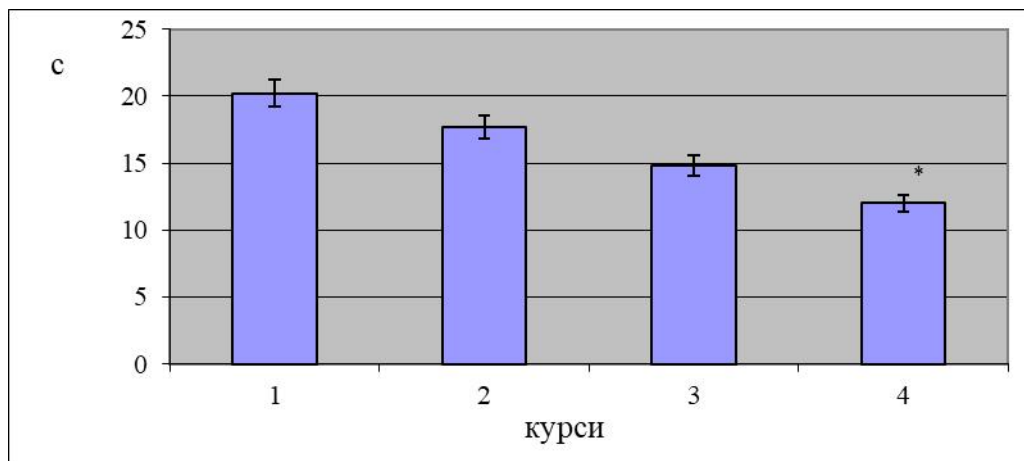


Рис. 3.18. Показники статичної рівноваги (проба Ромберга (поза “Лелека”), час, с) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

Результати динаміки показників динамічної рівноваги у студенток представлені на рис. 3.19.

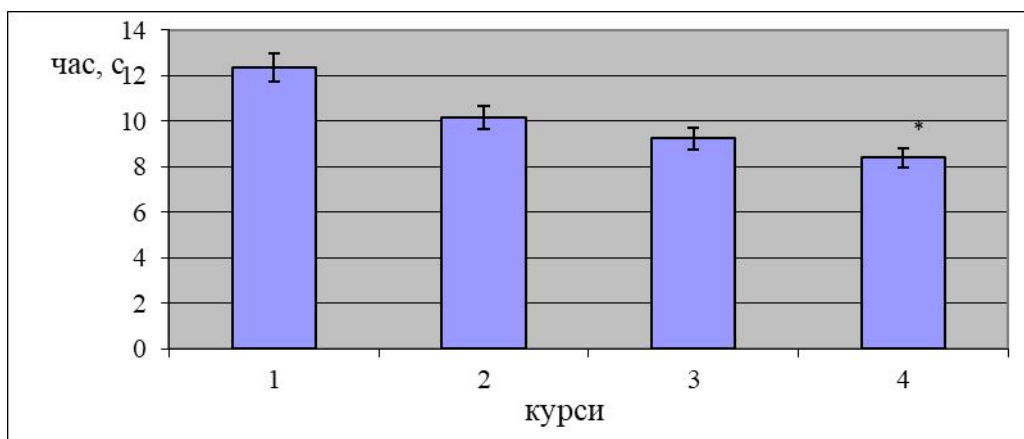


Рис. 3.19. Показники динамічної рівноваги

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

Аналіз показав, що з 1 по 4 курс має місце стійка негативна динаміка показників, що свідчить про зниження рівня розвитку у студенток здатності до збереження динамічної рівноваги. Зниження показника з 1 по 4 курс дуже

істотно і склало 32%, що є негативним чинником. Виявлені відмінності між 1 і 4 курсами статистично достовірні при $p < 0,05$.

Аналіз динаміки орієнтаційних якостей студенток-дизайнерів 1-4 курси представлений на рис. 3.20-3.23.

Дані тесту “Лабіринт” для визначення здатності орієнтуватися в невеликому просторі з урахуванням часу і точності виконання завдання, представлені на рис. 3.20, свідчать про те, що найкраще значення показника часу проходження лабіринту виявлене на 1 курсі, найгірше - на 4 курсі. Динаміка змін значень цього показника з 1 по 4 курс вказує на те, що час проходження лабіринту у студенток-дизайнерів (по провідній руці) збільшується. В цілому до 4 курсу порівняно з 1 курсом має місце погіршення значення часового показника на 18,4%. Виявлені відмінності між 1 і 4 курсами статистично достовірні при $p < 0,05$.

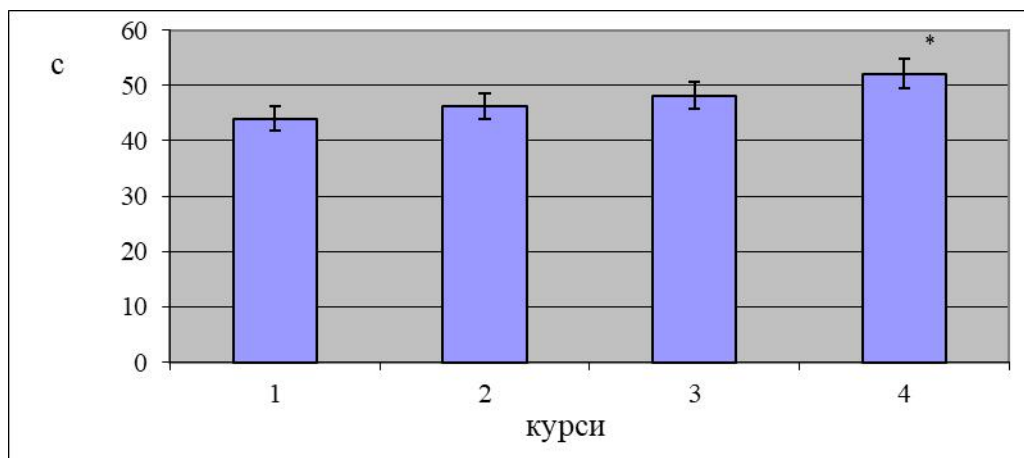


Рис. 3.20. Показники здатності до часу орієнтації в просторі (тест “Лабіринт”, час, с) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

Здатність студенток з 1 по 4 курс точно орієнтуватися у просторі знайшло відображення на рис. 3.21, де представлені результати тесту “Лабіринт” (точність виконання завдання). Аналіз динаміки з 1 по 4 курс свідчить про те, що за час навчання істотних змін здатності точно виконувати рухові завдання не відбувається.

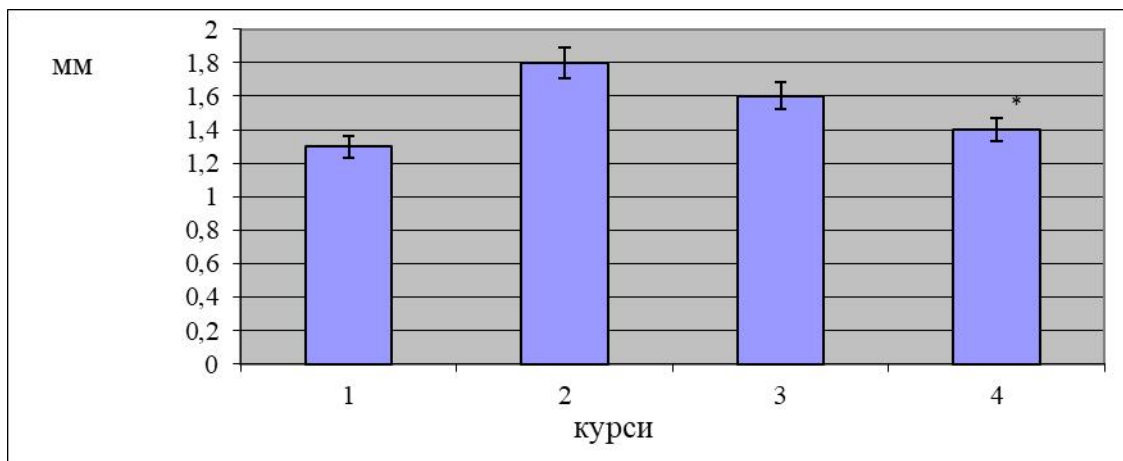


Рис. 3.21. Показники здатності до точності орієнтації у просторі (тест “Лабіринт”, точність, мм) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 2 курсом, при $p < 0,05$

З даних представлених на рис. 3.21 ми бачимо, що найкращі значення показника здатності студенток-дизайнерів до точності орієнтації у просторі виявлені на 1 курсі, найгірші - на 2 курсі. Зміни досліджуваного показника в динаміці демонструють незначне збільшення його значень на 2-му та 3-му курсах. Виявлені відмінності статистично достовірні між 2 і 4 курсами при $p < 0,05$.

Зміни показника загальної оцінки в тесті “Лабіринт”, що оцінює здатність до орієнтації у просторі у студенток-дизайнерів представлені на рис. 3.22. Найнижчі значення цього показника мають місце на 2 курсі.

Відзначається стабілізація цього показника на подальших курсах, але в цілому в процесі навчання у ЗВО студентки-дизайнери демонструють негативну динаміку змін значень досліджуваного показника.

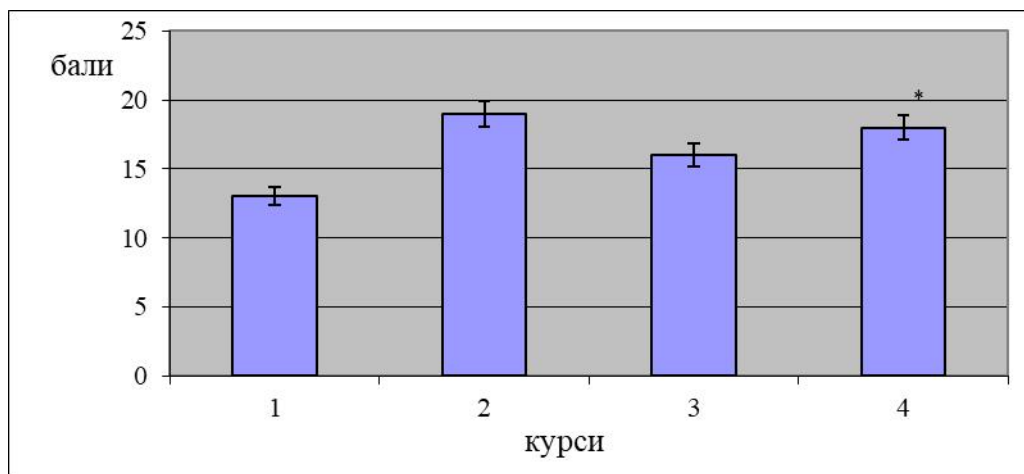


Рис. 3.22. Показники комплексної оцінки орієнтації у просторі (тест “Лабіринт”, загальна оцінка, бали) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

Комплексна оцінка орієнтації у просторі до 4 курсу знижується у студенток-дизайнерів порівняно з 1 курсом на 38,5%. Виявлені відмінності статистично достовірні між 1 і 4 курсами при $p < 0,05$.

Для оцінювання здатності до ритму ми використали тест “Дриблінг”. Тест дозволяв комплексно оцінити розвиток моторики провідної руки і здатність до збереження ритму (частоти) рухів у певний проміжок часу, здатність до орієнтації у просторі та до реагування (рис. 3.23).

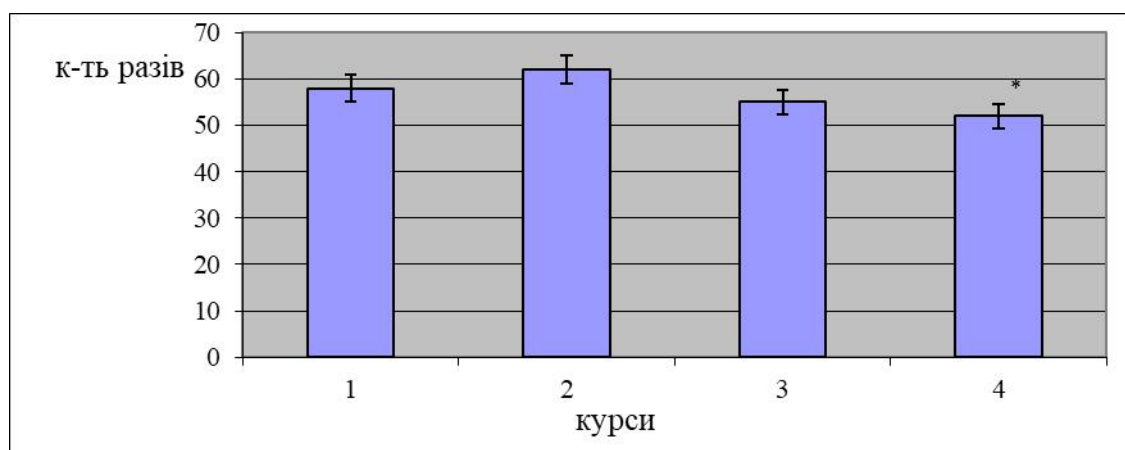


Рис. 3.23. Показники реагувальних та орієнтаційних якостей (тест “Дриблінг”, кількість разів) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 2 курсом, при $p < 0,05$

Частота рухів студенток-дизайнерів на 2 курсі підвищується порівняно із 1-м курсом на 6,9%, але далі поступово до 4-го курсу знижується на 10,3%.

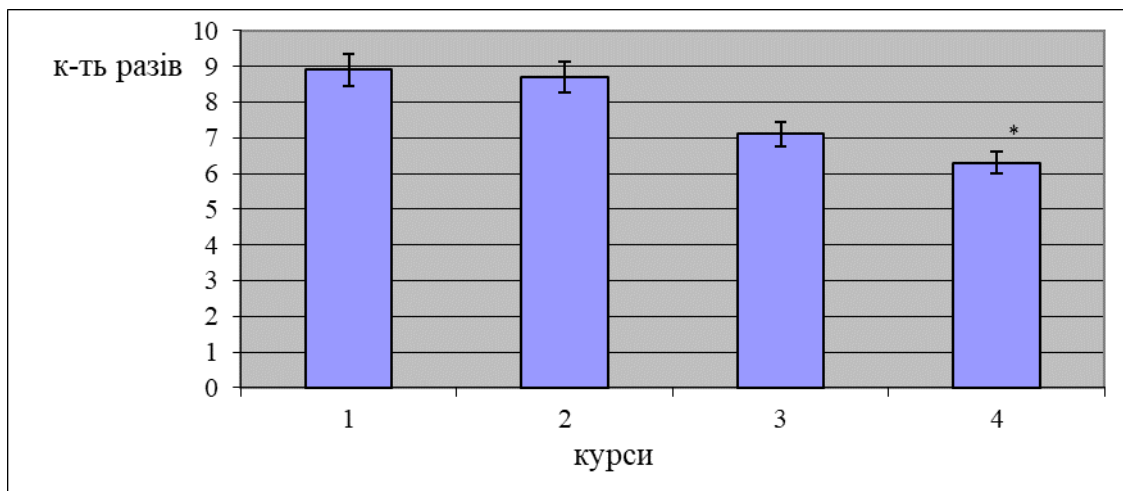


Рис. 3.24. Показники орієнтаційних якостей (тест “Кидки у ціль”, кількість попадань) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

Для оцінювання розвитку здатності до орієнтування у просторі був так само проведений тест “Кидки у ціль”. Результати тесту, який комплексно оцінював розвиток здатності до орієнтування у просторі, кінестетичні якості (оцінювання відстані до обруча, сила кидку), роботу зорового аналізатора (визначення відстані та траєкторії польоту м'яча), сенсорний досвід (10-ти кратне повторення вправи), представлені на рис. 3.24.

Аналіз представлених даних свідчить про те що вказані вище якості поступово знижуються від курсу до курсу. Зниження показників з 1-го до 4-го курсу становить 29,2%.

Динаміка показника здатності до конструктивного праксису у студенток-дизайнерів була досліджена із застосуванням тесту “Кубики Косса” (рис. 3.25). В ході тестування досліджувався конструктивний праксис, швидкість оперативного мислення та орієнтаційні якості, тобто здатність випробовуваної реалізовувати конструктивні рішення, переміщаючи руками

предмети в просторі, розташовуючи їх відповідно до заданого малюнка. Складність його виконання полягала в тому, що в цьому тесті, окрім рухових навичок, значною мірою оцінювався також компонент оперативного мислення, дуже важливий для майбутніх дизайнерів.

Дані, представлені на рис. 3.25 показують, що найкраще значення досліджуваного показника, який відображає рівень розвитку орієнтаційної якості та здатності до конструктивного праксису, мають студентки-дизайнери 4 курсу, найгірше, – 1 курсу. Підвищення вказаного показника з 1 по 4 курс склало 21,7%. Виявлені відмінності між 1 і 4 курсами статистично достовірні при $p < 0,05$.

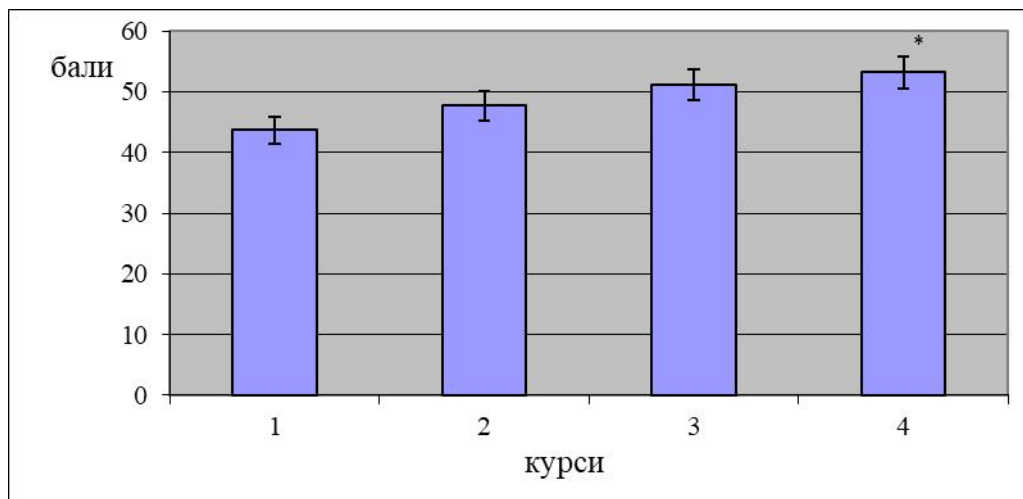


Рис. 3.25. Показники швидкості оперативного мислення (тест “Кубики Косса”, бали) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

У формуванні професійно важливих рухових якостей та психофізіологічних властивостей майбутніх дизайнерів найважливіша роль належить умінням і навичкам, які отримуються в процесі опанування професійних дисциплін. Для оцінювання професійних якостей студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс була використана спеціальна програма тестування. Вона включала дослідження розподілу уваги, механічного запам’ятовування, успішності за професійними дисциплінами і уміння виконувати різні технічні та художні завдання на точність і швидкість.

Аналіз показника тесту відшукування чисел, який використовувався для визначення рівня розвитку розподілу уваги, свідчить про негативну динаміку результатів тестування з 1 по 4 курс (рис. 3.26). Найбільш високе значення показника розподілу уваги у студенток-дизайнерів в процесі їх навчання має місце на 2 курсі, найменше значення - на 4 курсі. Виявлені відмінності між 1 і 4 курсами статистично достовірні при $p < 0,05$. Вивчені зміни цього показника з 1 по 4 курс вказують на нерівну динаміку в розподілі уваги у майбутніх дизайнерів. Якщо середній показник на 1 курсі складає 6 балів і дещо зростає до 2 курсу (на 10%), то далі він неухильно знижується: до 3 курсу - на 6,7% порівняно з 1 курсом, а до 4 курсу - на 28,3% порівняно з 1 курсом.

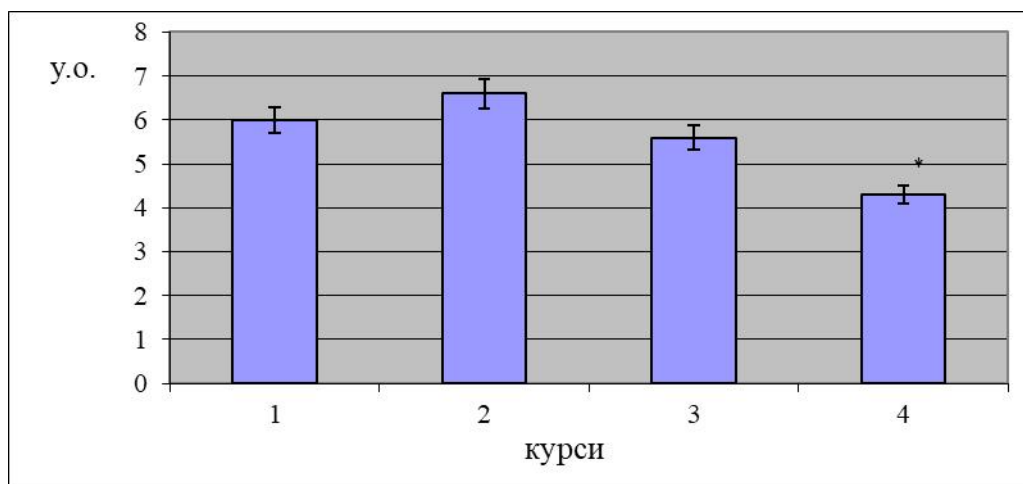


Рис. 3.26. Показники розподілу уваги (тест відшукування чисел, бали) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

Аналіз даних тесту “Кількість чоловічків” для визначення обсягу механічного запам’ятовування свідчить про стійку негативною динаміку в розвитку цієї необхідної в майбутній професійній діяльності якості у студенток з 1 по 4 курс (рис. 3.27).

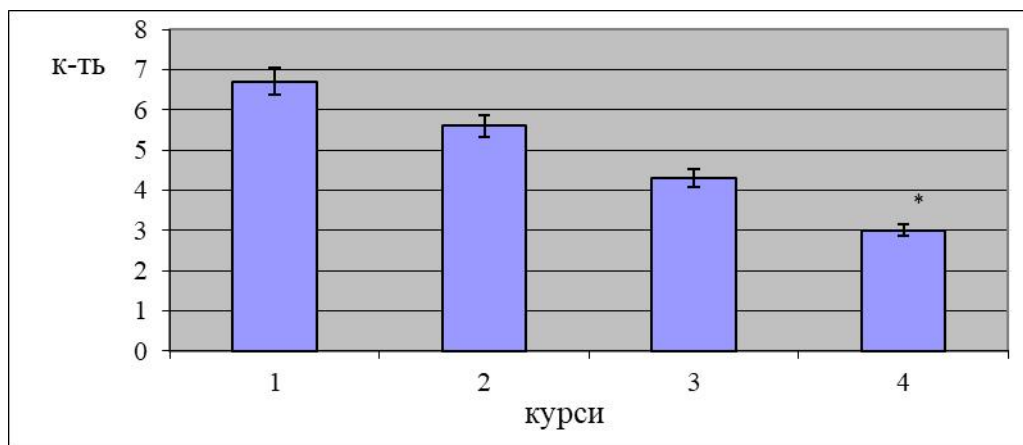


Рис. 3.27. Показники механічного запам'ятовування (“Кількість чоловічків”, к-ть) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

Найкраще значення показника спостерігається на 1 курсі, найгірше — на 4 курсі. Погіршення цього показника з 1 по 2 курс на 16,4%, до 3 курсу — ще на 23,2% свідчить про зниження показника механічного запам'ятовування. До 4 курсу цей показник дещо знижується ще більше, порівняно з 1 курсом на 55,2%. Виявлені відмінності між 1 і 4 курсами статистично достовірні при $p < 0,05$.

Між тим, у край негативну динаміку показали результати тесту, спрямованого на виявлення швидкості складання малюнка з окремих елементів (рис. 3.28). Найкраще значення цього показника відмічене на 1 курсі, найгірше - на 4 курсі. Виявлені відмінності статистично достовірні при $p < 0,05$. Аналіз динаміки параметра, що вивчався, показав, що від курсу до курсу збільшується час, необхідний на складання пазлів. Погіршення цього показника складає в порівнянні від 1 курсу до 4 курсу – 70,7%.

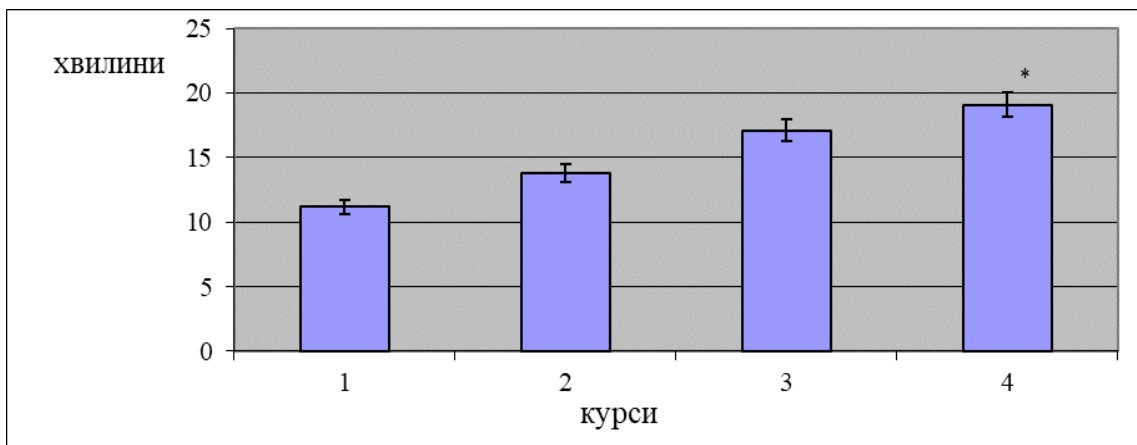


Рис. 3.28. Показники швидкості складання пазлів (час, хв.) у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

Окрім вищеописаних тестів для вивчення рівня розвитку професійних умінь майбутніх фахівців у процесі їх навчання в університеті використовувався тест на швидкість, точність перемикавання та зосередженість уваги (тест “М’ячики”).

Зміни у швидкості уваги студентками представлені на рис. 3.29. Аналіз даних представлених на рисунку дає можливість говорити, що найкраще значення досліджуваного показника має місце на 2 курсі, найгірше – на 4 курсі. Виявлені відмінності статистично достовірні між 2 і 4 курсами при $p < 0,05$. Динаміка зміни бистроти уваги позитивна.

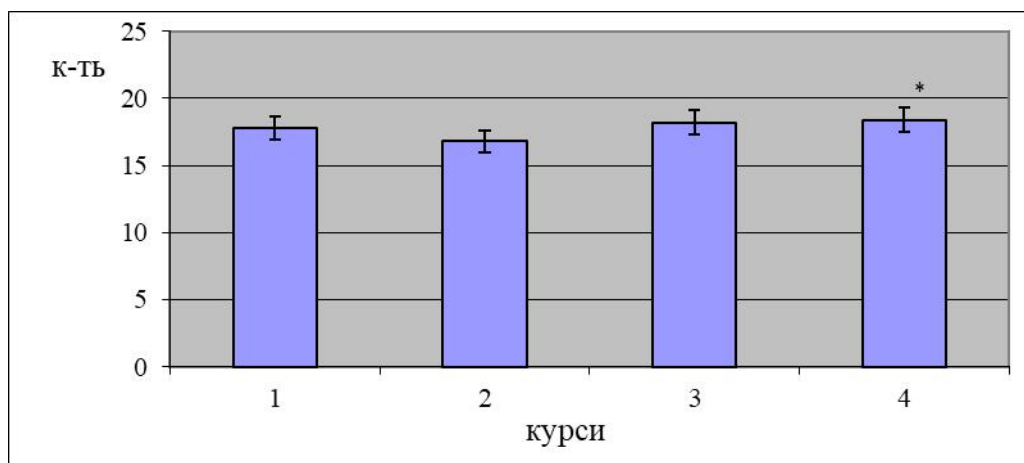


Рис. 3.29. Показники швидкості уваги (кількість м’ячиків)

* - достовірна відмінність у порівнянні з 2 курсом, при $p < 0,05$

Результати професійного тесту на точність уваги студентками-дизайнерами представлені на рис. 3.30.

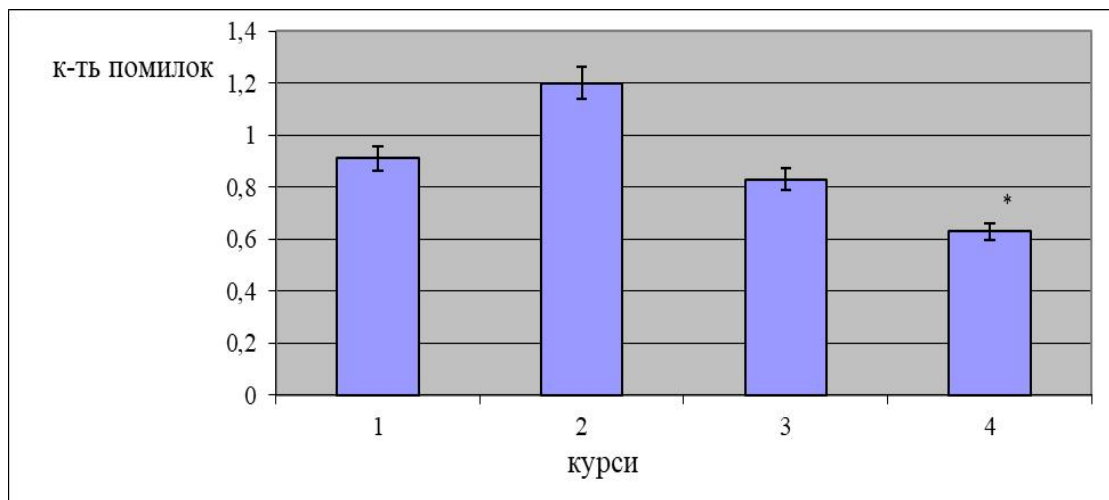


Рис. 3.30 Показники точності виконання професійного завдання

* - достовірна відмінність у порівнянні з 2 курсом, при $p < 0,05$

Найкраще значення досліджуваного показника має місце на 4 курсі, найгірше – на 2 курсі. Спостерігається нерівна динаміка зміни цього показника: спочатку його погіршення на 31,9 % до 2 курсу, а потім поліпшення порівняно з показником 2 курсу – до 4 курсу – на 47,5%. Виявлені відмінності статистично достовірні між 2 і 4 курсами при $p < 0,05$.

Зміни показників перемикання та зосередженості уваги студентками представлені на рис. 3.31. Аналіз даних представлених на рисунку дає можливість говорити, що найкраще значення досліджуваних показників має місце на 4 курсі, найгірше – на 2 курсі. Виявлені відмінності статистично достовірні між 2 і 4 курсами при $p < 0,05$. Динаміка зміни перемикання та зосередженості уваги неоднозначна. З 1 по 2 курс ця швидкість зменшилася на 10,78%. В той же час, зниження перемикання та зосередженості уваги до 4 курсу – на 12,2% порівняно з 2 курсом.

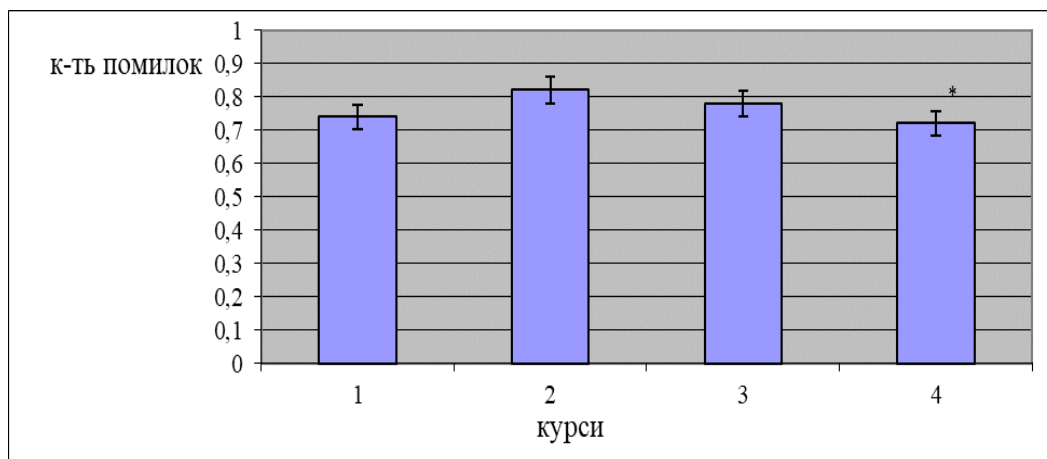


Рис. 3.31. Показники перемикання та зосередженості уваги

* - достовірна відмінність у порівнянні з 2 курсом, при $p < 0,05$

Художнє тестування, проведене за час навчальної пари, дає можливість оцінити професійне уміння виконати художнє завдання на певну тему безпосередньо на робочому місці. Результати художнього тестування студенток-дизайнерів представлені на рис. 3.32. Найкраще значення досліджуваного показника відмічене на 4 курсі, найгірше - на 2 курсі. Зміни показників упродовж усіх років навчання у ЗВО залишаються у студенток-дизайнерів позитивними, а зростання значень показника від 1 до 4 курсу складає 14%. Виявлені відмінності статистично достовірні між 1 і 4 курсами при $p < 0,05$.

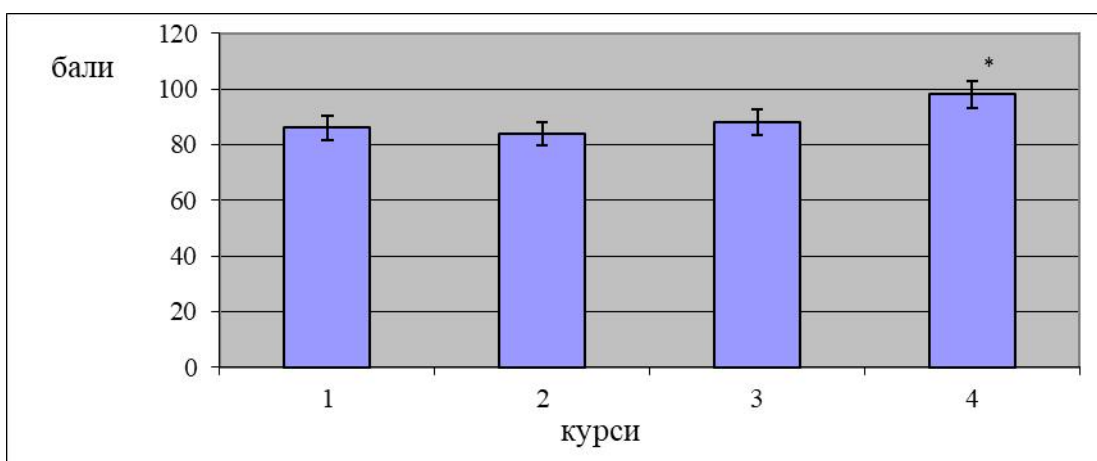


Рис. 3.32. Показники результатів художнього тестування студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

Для оцінювання професійно значущих якостей студенток-дизайнерів нами були досліджені показники їх успішності з 1 по 4 курс за такими важливими в професійному навчанні предметами, як живопис і композиція (рис. 3.33, 3.34).

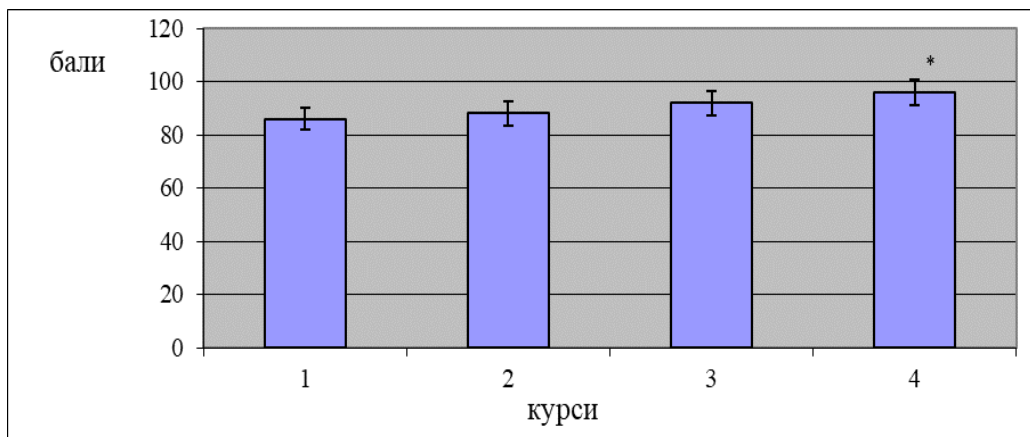


Рис. 3.33. Показники успішності з дисципліни “Живопис” у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

Аналіз успішності з дисципліни “Живопис” показав, що найкраще значення цього показника має місце на 4 курсі, найгірше - на 2 курсі (рис. 3.33). Оцінний бал з живопису у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс виріс на 11,6%. Виявлені відмінності між 1 і 4 курсами статистично достовірні при $p < 0,05$.

Позитивна тенденція простежується і в успішності з дисципліни “Малюнок”, де зростання оцінного балу з 1 по 4 курси складає 9,6% (рис. 3.34).

Успішність з цієї дисципліни у студенток-дизайнерів спочатку була більш високою, ніж з дисципліни “Живопис”, і це зумовило динамічніше зростання оцінного балу до кінця навчання у ЗВО. Виявлені відмінності статистично достовірні між 1 і 4 курсами при $p < 0,05$.

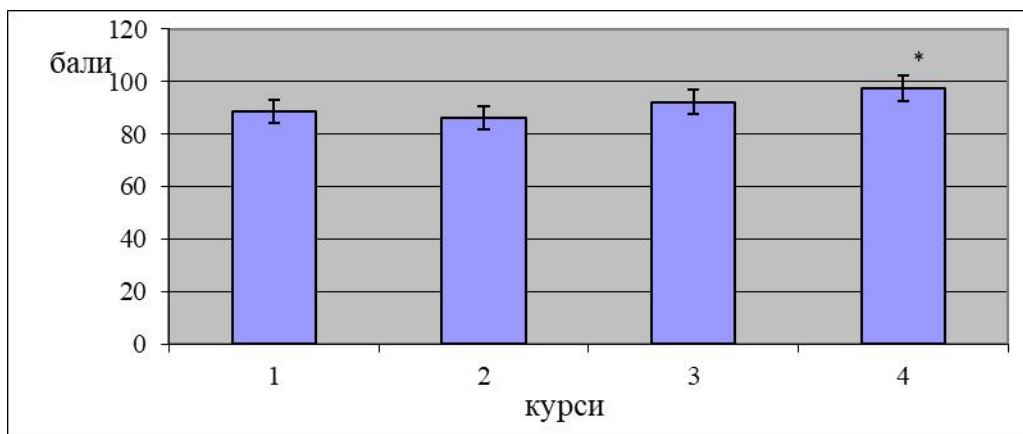


Рис. 3.34. Показники успішності з дисципліни “Малюнок” у студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

Окрім вищеописаних тестів для вивчення рівня розвитку професійних умінь майбутніх фахівців в процесі їх навчання в університеті використовувався тест на швидкість і точність відтворення побаченого малюнка.

Зміни в *швидкості* виконання студентками-дизайнерами стандартного малюнка представлені на рис. 3.35. Аналіз даних представлених на малюнку дає змогу говорити, що найкраще значення досліджуваного показника має місце на 2 курсі, найгірше – на 4 курсі. Виявлені відмінності статистично достовірні між 1 і 4 курсами при $p < 0,05$.

Динаміка зміни швидкості виконання малюнка неоднозначна. З 1 по 2 курс ця швидкість збільшилася на 22,8%. В той же час, збільшення швидкості виконання малюнка до 3 курсу на 7,1% і до 4 курсу - на 13,8% порівняно з 1 курсом.

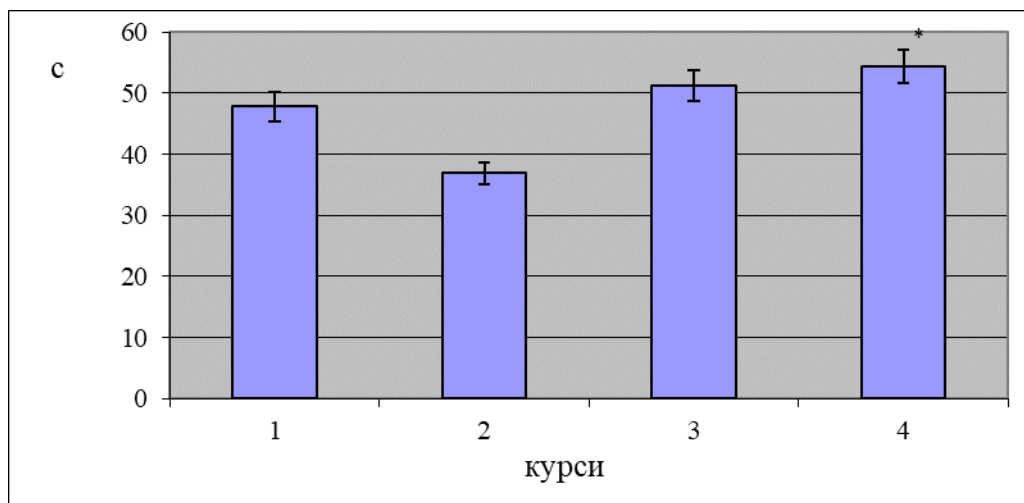


Рис. 3.35. Показники швидкості виконання малюнка (с) студентками-дизайнерами з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

Результати професійного тесту на *точність* виконання стандартного малюнка студентками-дизайнерами представлені на рис. 3.36. Обов'язковою умовою при виконанні цього тесту було відтворення усіх фрагментів малюнка з точним розташуванням їх на листі. Найкраще значення досліджуваного показника має місце на 4 курсі, найгірше - на 1 курсі. Спостерігається поступове покращення цього показника від 1-го до 4-го курсу на 58%. Виявлені відмінності статистично достовірні між 1 і 4 курсами при $p < 0,05$.

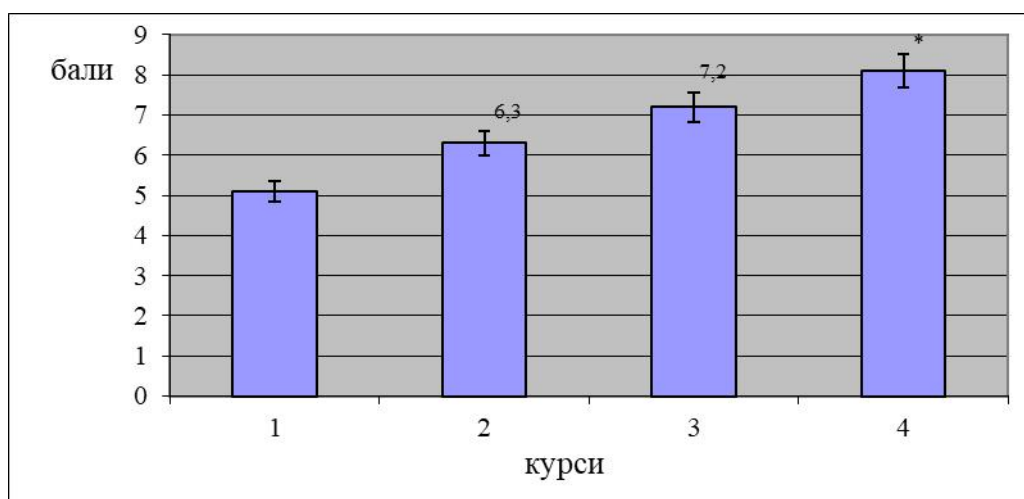


Рис. 3.36. Показники точності виконання малюнка (бали) студентками-дизайнерами з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$

Наслідком розвитку вказаних вище тенденцій стала динаміка комплексної оцінки виконання стандартного малюнка студенток-дизайнерів (рис. 3.37). Цей показник відображає взаємозв'язок точності відтворення малюнка і часу його виконання. Аналіз показав, що найкраще значення оцінний бал має на 4 курсі, найгірше - на 1 курсі.

Значення комплексної оцінки з 1 до 2 курсу підвищилося на 47% за рахунок високої швидкості виконання малюнка на 2 курсі, а до 3 курсу зросло на 2,6% порівняно з 2 курсом. Показник комплексної оцінки у студенток 4 курсу покращав порівняно з 1 курсом на 56%. Виявлені відмінності статистично достовірні між 1 і 4 курсами при $p < 0,05$. Відповідно, основним завданням є зменшення часу виконання малюнка, дотримуючись високої точності відтворення заданого малюнка, роблячи при цьому мінімальну кількість помилок.

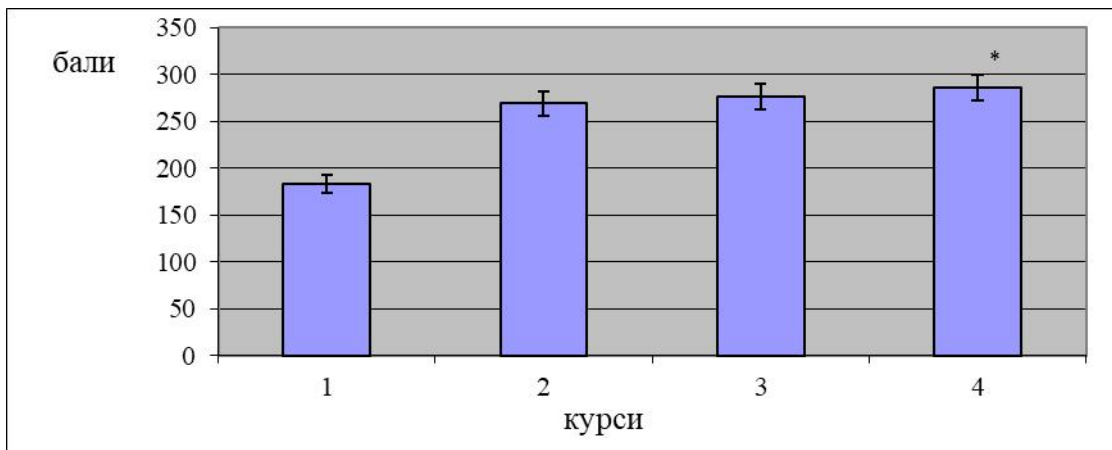


Рис. 3.37. Показники комплексної оцінки виконання малюнка (бали) студенток-дизайнерів з 1 по 4 курс

* - достовірна відмінність у порівнянні з 1 курсом, при $p < 0,05$.

Аналізуючи отримані результати тестів для визначення рівня розвитку професійних рухових якостей студенток-дизайнерів, необхідно відмітити, що до 4 курсу покращали показники успішності за такими важливими в майбутній професійній діяльності дисциплінами, як “Живопис” і

“Композиція”. В цілому гарні результати дало художнє тестування, трохи підвищилася точність відтворення заданого малюнка.

Проте необхідно відмітити і негативну динаміку деяких показників рівня розвитку професійних психофізіологічних властивостей студенток-дизайнерів 1-4 курсів. Зокрема, спостерігається зниження від 1 до 4 курсу значення показників розподілу уваги, обсягу механічного запам'ятовування, умінь і навичок швидко і точно розміщувати предмети в просторі відповідно до заданих параметрів.

Таким чином, аналіз дослідження рівня професійно важливих рухових якостей та психофізіологічних властивостей студенток, що навчаються за фахом “Дизайн”, дав неоднозначні результати.

Кожна професія пред'являє високі вимоги до фізичних і психологічних якостей людини, прикладних навичок. У зв'язку з цим виникає необхідність вужчої профілізації процесу фізичного виховання в університеті. Виявлення негативної динаміки у своєму розвитку від 1 до 4 курсу таких показників як точність відтворення амплітуди руху, відтворення заданої величини зусилля, показника статичної рівноваги, а також негативної динаміки в розвитку деяких професійних умінь (зниження показників розподілу уваги, обсягу механічного запам'ятовування, точності виконання малюнка), вимагає адаптованої педагогічної дії на студенток-дизайнерів, з метою підготовки до обраного виду трудової діяльності. Але для визначення змісту і форм такої дії потрібне виявлення професійно значущих рухових якостей, тобто виявлення спектру тих психомоторних показників, які більшою мірою впливають на успішність майбутньої професійної діяльності фахівця-дизайнера.

3.4. Виявлення професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей у студенток-дизайнерів

В процесі навчання в університеті формування професійних якостей майбутніх дизайнерів є одним з найважливіших завдань. Процес підготовки фахівця в університеті включає цілий ряд педагогічних аспектів, у тому числі і професійно-прикладну фізичну підготовку. Дисципліна “Фізичне виховання” у ЗВО містить такий розділ, як професійно-прикладна фізична культура. Проте розділ не наповнений змістом і не містить чітких науково обґрунтованих методичних вказівок з організації заняття із студентами різних спеціалізацій, відсутнє програмне забезпечення цього розділу.

Проблема формування рухових навичок і умінь в процесі професійного навчання пов’язана з розвитком тих або інших координаційних механізмів на підставі контролю і оцінювання стану моторної системи, окремих її систем [44, 55, 169 та ін.]. Така проблема реально існує, і пов’язана вона, головним чином, з розробкою ефективних методик викладання фізичного виховання з урахуванням майбутньої професійної діяльності. Її рішення у рамках навчального процесу нерозривно пов’язане із заняттями з фізичного виховання студенток-дизайнерів, в ході яких відбувається розвиток професійно важливих психофізіологічних властивостей, що є основою для подальшого формування професійно значущих рухових якостей (і навпаки) студенток творчих спеціальностей.

Відповідно, виявлення таких психофізіологічних показників, які будуть професійно значимими в процесі підготовки студенток-дизайнерів 1-4 курсів, є метою аналізу і оцінювання характеру, кількості та міри тісноти залежностей між руховими та професійно значимими якостями майбутніх дизайнерів. Приватним завданням цього етапу дослідження є виявлення таких рухових якостей студенток-дизайнерів, які найбільшою мірою впливають на успішність їх професійної діяльності.

Після проведення кореляційного аналізу була побудована кореляційна матриця, в якій отримана інформація аналізувалася з урахуванням характеру, кількості та міри тісноти отриманих взаємозв'язків, до уваги бралися тільки статистично значимі показники. Виявлено, що усі вивчені нами показники професійних якостей майбутніх дизайнерів взаємозв'язані з показниками певних видів рухових якостей. В той же час, проведений аналіз дав змогу виявити неоднозначний характер взаємозалежностей за різними видами професійних якостей майбутніх дизайнерів.

Кореляційний аналіз виявив залежність показника, що відображає рівень розподілу уваги (тест “Відшукування чисел”) у студенток-дизайнерів з показником тесту “Лабіринт”, який характеризує орієнтаційні якості, точно і швидко виконувати рухове завдання. В даному випадку коефіцієнт кореляції дорівнює 0,51 і відображає помірний рівень зв'язку досліджуваних показників. Необхідно відмітити що, при виконанні тесту “Лабіринт” оцінюється час і точність виконання завдання, точно також як і при виконанні тесту “Відшукування чисел” - оцінюється час і увага. Діяльність подібного характеру має місце в професійній роботі дизайнерів (наприклад, при виконанні дрібних і точних рухів кистю, під час підготовки розмітки і креслення).

У таблиці 3.6 представлений аналіз кореляційної матриці параметрів, що виявляють залежності показника, що характеризує рівень розвитку уваги, оперативної пам'яті, швидкості запам'ятовування і точності відтворення отриманої інформації (тест “Кількість чоловічків”) з показниками тестів “Лабіринт”, складною зорово-моторною реакцією, тестом “Ловля лінійки”, які характеризують реагувальні, кінестетичні та орієнтаційні якості. Аналіз взаємозв'язку таких значущих в майбутній професійній діяльності якостей, як здатність до уваги, оперативної пам'яті, точність відтворення отриманої інформації (тест “Кількість чоловічків”) з показниками тестів, що характеризують рівень розвитку реагувальних, орієнтаційних і кінестетичних якостей студенток-дизайнерів, дає основу вважати, що, розвиваючи ці якості,

можна впливати на розвиток професійних умінь. Міра тісноти параметрів, помірна, про що свідчать коефіцієнти кореляції, які варіюють в діапазоні від 0,51-0,62.

Виявлений характер взаємозв'язків свідчить про значущість реагувальних, орієнтаційних та кінестетичних якостей студенток-дизайнерів для швидкого і ефективного вирішення професійних завдань, пов'язаних з необхідністю точного сприйняття в найкоротші терміни і утримання в пам'яті великого обсягу просторової та іншої інформації.

Таблиця 3.6

Взаємозв'язки показника, що відображає рівень уваги, оперативної пам'яті, швидкості запам'ятовування і точності відтворення отриманої інформації (тест “Кількість чоловічків”) з показниками орієнтаційних, реагувальних та кінестетичних якостей

Показники	Значення коефіцієнта кореляції
Орієнтаційна якість (тест “Лабіринт”)	0,51
Диференційно-орієнтаційна якість (тест “Попадання в ціль”)	0,55
Реагувальна якість (тест СЗМР, права рука, мс)	0,62
Реагувальна якість (тест СЗМР)	0,53
Реагувальна якість (тест “Ловля лінійки”)	0,54
Комплексний тест	0,61
Розподіл уваги (тест “Відшукування чисел”)	0,59
Диференційна якість (Точність відтворення заданої амплітуди руху)	0,63

Одним з найважливіших предметів при навчанні на всіх кафедрах факультету “Дизайн” є дисципліна “Живопис”. Живопис — мистецтво зображувати предмети фарбами. Вивчають цей предмет з 1 по 4 курс. При виставлянні оцінок з цієї дисципліни враховуються наступні моменти: чи виконаний малюнок натуралістично (чи дотриманий об'єм, плановість і чи

промальовували тонкою кистю деталі); чи пропорційно зображена на малюнку фігура; правильність побудови композиції; виконання нарису лініями або прямою, використовуючи тонкі й товсті кисті. Аналіз взаємозв'язку показника успішності студенток-дизайнерів з дисципліни їх професійної підготовки “Живопис” з показником тесту, що визначає рівень розвитку кінестетичних якостей (тест “Відтворення заданої амплітуди рухів руки”) виявив середню міру тісноти параметрів (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,53).

Малюнок – мистецтво зображувати предмети графічним матеріалом. На цій дисципліні оцінюється вміння будувати предмети, моделювати об'єм, якість штрихування, вміння правильно помістити малюнок на папері. Роботи виконуються олівцем та іншими м'якими матеріалами, наприклад вугіллям. Оскільки це дуже крихкий матеріал, необхідно відчувати тиск на нього з боку кисті.

Аналіз взаємозв'язку показника успішності студенток-дизайнерів з дисципліни їх професійної підготовки “Малюнок”, виявив залежність з показниками рівня розвитку кінестетичних якостей до точності відтворення амплітуди рухів руки і здатністю до оцінювання орієнтації у просторі. Тіснота кореляційних зв'язків параметрів, що вивчаються, помірна - від 0,52 до 0,54. Це свідчить про важливість вдосконалення кінестетичних та орієнтаційних якостей студенток для їх майбутньої професійної діяльності.

Виявлений взаємозв'язок показника тесту “Складання пазлів”, який відображає рівень розвитку тонкої моторики робочої руки з показником тесту “Кубики Коса”, який відображає рівень розвитку швидкості оперативного мислення, здібності до конструктивного праксису. Міра тісноти параметрів помірна, про що свідчить коефіцієнт кореляції рівний 0,65.

Тест на бистроту оперативного мислення є комплексним, який відображає не лише рівень розвитку у студенток рухових навичок, але і показує компонент розумових процесів (вміння витримати композицію:

наявність композиційного центру, уміння розрізняти відтінки, уміння передати форму зображуваного предмету), дуже значимий для майбутніх дизайнерів. Це дає можливість говорити про необхідність удосконалювати у студенток в процесі навчання в професійному ЗВО здатності до конструктивного праксису, швидкоти оперативного мислення, уміння швидко і точно реагувати на отримане завдання і виконувати його точно відповідно до поставленої мети.

Загальний рівень професіоналізму студенток-дизайнерів оцінювався за допомогою оцінного балу, який відображає відношення точності відтворення стандартного малюнка до часу його виконання. В процесі кореляційного аналізу виявлений взаємозв'язок цього показника з показниками, що характеризують рівень розвитку кінестетичних та реактивних якостей (тест “Реакція на об’єкт, що рухається”, тест “Відтворення заданої амплітуди руху руки”).

Аналіз характеру виявлених залежностей між показником оцінного балу і показником рівня розвитку кінестетичних якостей (тест “Відтворення заданої амплітуди руху руки”) свідчить про наявність вираженого зв'язку, коефіцієнт кореляції дорівнює 0,63. Як достатньо високий можна оцінити взаємозв'язок показника розвитку професіоналізму студенток з показником тесту за визначенням рівня розвитку реактивних якостей (тест “Реакція на об’єкт, що рухається”, коефіцієнт кореляції дорівнює 0,71).

У таблиці 3.7 представлений аналіз кореляційної матриці параметрів, що виявляють залежності показника, який характеризує рівень розвитку швидкоти, перемикання, зосередженості уваги та точності виконання завдання (тест “М'ячики”) з показниками інших тестів. Аналіз взаємозв'язку таких важливих у майбутній професійній діяльності якостей, як увага, оперативна пам'ять, точність відтворення отриманої інформації (тест “М'ячики”) з показниками тестів, які характеризують рівень розвитку реактивних, диференційних, орієнтаційних та кінестетичних якостей студенток, дає основу вважати, що також, розвиваючи ці координаційні

якості, можна впливати на розвиток професійних умінь. Міра міцності параметрів, які вивчалися, помірна та висока, про що свідчать коефіцієнти кореляції, які варіюють в діапазоні від 0,57-0,74.

Таблиця 3.7

Взаємозв'язки показника, який характеризує рівень швидкості, перемикавання, зосередженості уваги та точності виконання (тест “М'ячики”) з показниками орієнтаційних, реагуювальних, диференційних та кінестетичних якостей

Показники	Значення коефіцієнта кореляції
Реагуювальна якість (тест СЗМР)	0,64
Реагуювальна якість (тест “Ловля лінійки”)	0,74
Реагуювальна якість (тест ПЗМР)	0,68
Реагуювальна якість (тест “Реакція об'єкт, що рухається”)	0,71
Розподіл уваги (тест “Відшукування чисел”)	0,62
Обсяг механічного запам'ятовування (тест “Кількість чоловічків”)	0,57
Розподіл уваги та швидкість оперативного мислення (тест “Зборка пазлів”)	0,66
Швидкість оперативного мислення (тест “Кубики Коса”)	0,58
Диференційна якість (Точність відтворення заданої величини зусилля)	0,64
Диференційна якість (Точність відтворення заданої амплітуди руху)	0,63
Диференційно-орієнтаційна якість (тест “Попадання в ціль”)	0,57

Здійснений кореляційний аналіз взаємозв'язків показників розвитку професійно значущих якостей майбутніх дизайнерів і рівня розвитку психофізіологічних показників показав, що вони знаходяться в досить широкій і тісній взаємодії, впливаючи, у більшій або у меншій мірі, один на одного.

Виявлені кореляційні зв'язки між професійно значимими руховими якостями і уміннями представлені на рис. 3.38.

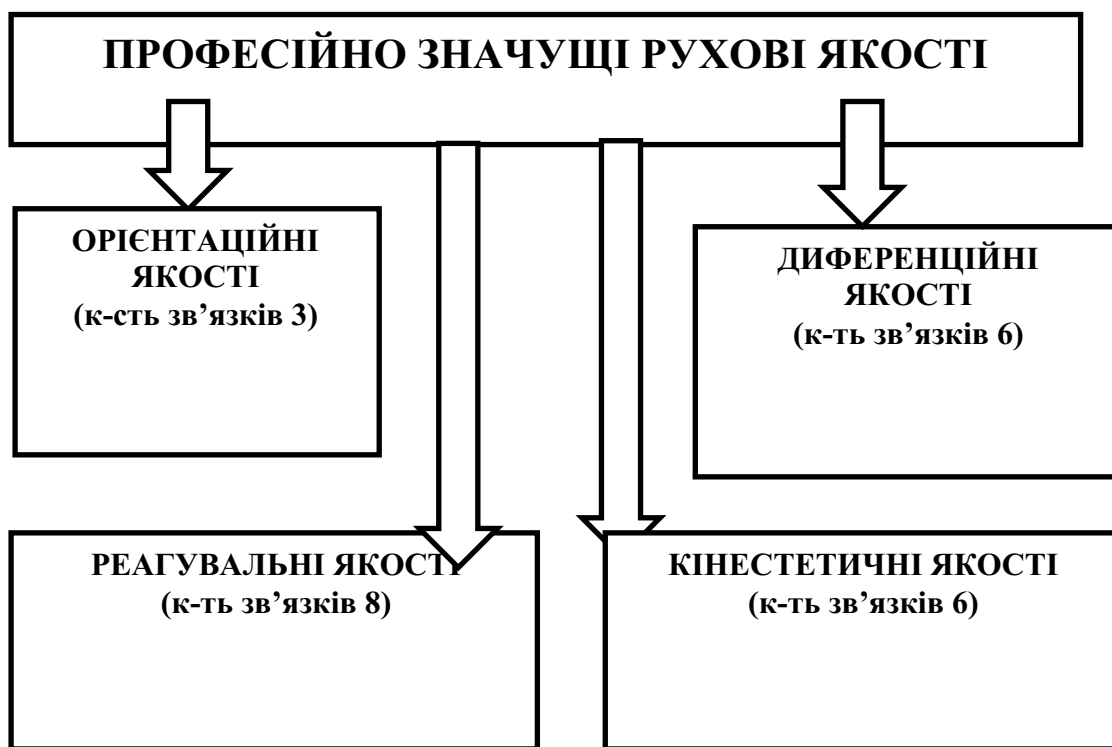


Рис. 3.38. Кореляційні зв'язки професійних умінь з орієнтаційними, реагувальними, кінестетичними та диференційними якостями

Дані, отримані в результаті кореляційного аналізу, приводять до висновку, що для успішного професійного зростання студенток-дизайнерів необхідно розвивати більшою мірою кінестетичні, реагувальні, диференційні та орієнтаційні якості. Проте не з усіма видами професійно значимими руховими уміннями виявлені кореляційні зв'язки. Так, наприклад, не простежується взаємозв'язок професійних навичок із здатністю зберігати статичну рівновагу. Це можна пояснити тим, що вона і так у студенток-дизайнерів добре розвинена, оскільки статична поза звична для них. Проте знаходитися під час роботи в одній і тій же позі (стоячи у мольберта, сидячи за комп'ютером) дуже важко.

При розробці програмного змісту розділу з професійно-прикладної фізичної підготовки необхідно акцентувати увагу саме на вдосконаленні

перелічених вище якостей. Це тим актуальніше, що здійснений аналіз показників кінестетичних, реагуювальних, диференційних та орієнтаційних якостей від 1 до 4 курсу показав у своєму розвитку негативну динаміку. Вже на першому курсі у студенток-дизайнерів показники в таких тестах, як “Ловля предмету, що вертикально падає”, “Реакція на об’єкт, що рухається”, комплексного тесту, нижче середньовікових норм. Отже, починати педагогічну дію необхідно з першого курсу, щоб до кінця навчання в університеті студентки-дизайнери набули необхідних професійно значущих рухових якостей в найвищій фазі їх розвитку.

Висновки до розділу 3

Проведені дослідження динаміки і рівня розвитку професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей, здоров’я і фізичного стану студенток-дизайнерів 1-4 курсів зали підстави зробити висновки:

- рівень розвитку кінестетичних, реагуювальних, орієнтаційних якостей, здатності до збереження рівноваги знижується в процесі навчання у ЗВО з 1 до 4 курсу в середньому на 18%;
- покращали показники професійної майстерності: виросла успішність за професійними предметами: живопис і композиція, покращали до 4 курсу результати художнього тестування, підвищилася точність відтворення заданого малюнка, але необхідно відмітити і зниження до 4 курсу показників розподілу уваги, обсягу механічного запам’ятовування, швидкості виконання завдання;
- вивчений рівень здоров’я студенток приводить до висновку, що лише 14% дівчат не мають відхилень в стані здоров’я в межах вікових норм;
- в усіх досліджених функціональних показниках, що характеризують стан серцево-судинної і дихальної системи, було виявлено достовірне зниження цих показників до 4 курсу, за період навчання у ЗВО;

- за усіма вивченими показниками фізичної підготовленості (рівень розвитку сили, швидкості, витривалості), в зіставленні з віковими нормами, розробленими для вищої школи, параметри студенток-дизайнерів знаходяться в межах “нижче середнього рівня”. Більше того, вже на 1 курсі ні по одному з досліджених в ході тестування показників студентки-дизайнери не досягли нормативного рівня.

- в ході констатувального експерименту виявлено, що професійно значимими руховими якостями є: кінестетичні, реактивні та орієнтаційні, про що свідчить кореляційний аналіз, що враховує характер, кількість і міру тісноти взаємозв'язків рухових якостей та психофізіологічних властивостей з професійними вміннями. Значущість цих рухових якостей та психофізіологічних властивостей для подальшої професійної діяльності підтвердила професіограма дизайнера, яка була досліджена.

Отримані результати констатувального експерименту дають основу при розробці методики вдосконалення професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей для студенток-дизайнерів:

- розпочинати педагогічну дію з першого курсу навчання, оскільки зниження рівня розвитку рухових якостей, деяких професійних умінь, фізичної підготовленості і здоров'я спостерігається вже на 1 курсі;
- застосовувати фізичні вправи, які спрямовані на вдосконалення професійно значущих психофізіологічних властивостей студенток-дизайнерів, оскільки саме вони стримують підвищення інтенсивності занять, але сприяють підвищенню рівня розвитку практично усіх рухових якостей.

Основні результати розділу представлено автором в наукових публікаціях здобувача [99,100,121,122,252].

РОЗДІЛ 4

РОЗРОБКА І ОЦІНЮВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТОК ТВОРЧИХ ПРОФЕСІЙ З ЕЛЕМЕНТАМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

4.1. Розробка і обґрунтування експериментальної програми

Традиційна програма з дисципліни “Фізичне виховання” не дає рекомендацій по ППФП, віддаючи усі права на розробку кафедрам фізичного виховання конкретних ЗВО. В той же час цей розділ програми розглядається як один з основних при підготовці фахівців у рамках фізичного виховання. Отже, для реалізації завдань фізичного виховання студенток, які задіяні у програмі, необхідно, щоб застосовані з цією метою вправи відповідали специфіці ЗВО і конкретним спеціальностям, за якими здійснюється підготовка студенток.

В зв’язку з цим є перспективним використання в процесі підготовки майбутніх фахівців засобів ППФП, здатних в належній мірі сприяти ефективному розвитку професійно значущих рухових якостей, психофізіологічних характеристик і властивостей особи.

Від відповідного цілеспрямованого підбору засобів і методів фізичного виховання, правильної організації та проведення заняття багато в чому залежить рівень професійної підготовленості майбутніх фахівців.

Впровадження у навчальний процес професійно спрямованого фізичного виховання не передбачає кардинальної заміни програмного матеріалу і традиційного підходу до фізичного виховання. Відбір тих або інших засобів повинен визначатися регіональними умовами та інтересами тих, хто займається, а також матеріальними можливостями конкретного ЗВО.

Розробка експериментальної програми для студенток, що навчаються за фахом “Дизайн”, передбачала пошук, передусім, найбільш ефективного співвідношення обсягів засобів традиційної загальної фізичної підготовки, передбаченої програмою з фізичного виховання для ЗВО, і професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП).

Для виявлення умов ефективнішого розвитку не лише усіх, але й професійно значущих рухових якостей і психофізіологічних властивостей були вибрані три варіанти співвідношення засобів ЗФП і ППФП в табл. 4.1 у рамках реалізації традиційної програми з фізичного виховання.

Таблиця 4.1

**Варіанти співвідношення обсягів засобів ЗФП і ППФП
на заняттях з фізичного виховання**

Види фізичної підготовки	Варіанти співвідношення засобів ЗФП і ППФП по експериментальних групах			
	КГ	ЕГ ₁	ЕГ ₂	ЕГ ₃
ЗФП	100%	75%	50%	25%
ППФП	0%	25%	50%	75%

У зв'язку з цим були розроблені три варіанти експериментальної програми, які відрізнялися між собою різним співвідношенням засобів загальної фізичної підготовки і ППФП. У основу їх побудови були покладені наступні підходи:

1. Облік рекомендацій традиційної програми з фізичного виховання для ЗВО: а) до розподілу загального обсягу годин у навчальному році, в семестрі, тижні, в одному занятті; б) до складу засобів і методів загальної фізичної підготовки (ЗФП).

2. Побудова ЗФП повинна здійснюватися на основі заздалегідь розробленого плану-графіку з урахуванням погодних умов і матеріально-технічного забезпечення навчального процесу.

ППФП для трьох експериментальних груп здійснювалася з перерозподілом заданих обсягів навантаження на користь професійно значущих фізичних якостей і психофізіологічних властивостей.

Традиційна і експериментальна програми з фізичного виховання реалізовувалися впродовж 28 тижнів. На початковому і завершальному етапах навчання відбувалося педагогічне тестування за тестами, передбаченими програмою з фізичного виховання, і тестам ППФП. При розгляді питання про тривалість дії розробленої методики вдосконалення професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей у студенток на заняттях з фізичного виховання був проведений аналіз наявних у науково-методичній літературі даних і розглянуті різні позиції фахівців.

Так, на думку різних авторів, ефективна тривалість цілеспрямованої педагогічної дії при розвитку і вдосконаленні різних видів рухових якостей повинна складати не менше 20 занять [30, 38, 49].

План-графік передбачав на навчальний рік 56 навчальних годин, а на тиждень - по 2 години. Загальний обсяг навантаження розподілявся таким чином:

- ЗФП - група ЕГ₁ - 42 години (75%), група ЕГ₂ - 28 годин (50%), групу ЕГ₃ - 14 годин (25%), контрольна група (КГ) - 56 годин (100%);
- ППФП - група ЕГ₁ - 14 годин (25%), групу ЕГ₂ - 28 годин (50%), групу ЕГ₃ - 42 години (75%), контрольна група (КГ) - 0 годин (0%).

Як показав здійснений кореляційний аналіз взаємозв'язків професійно важливих якостей майбутніх дизайнерів і виявлених професійно значущих рухових якостей, вони знаходяться в досить широкій і тісній взаємодії. Сильна міра міцності параметрів виявлена між готовністю дизайнерів до професійної діяльності та кінестетичною якістю точності відтворення заданої амплітуди рухів рук, а також із здатністю студенток до тонкої моторики рук із психофізіологічними проявами, що охоплюються поняттям “Бистрота оперативного мислення”, де дуже важливий інтелектуальний компонент.

Найбільш важливими для студенток проявами професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей є: точне відтворення, диференціювання, відмірювання і оцінювання просторових, часових і силових параметрів рухів; швидке реагування і орієнтація у просторі, швидка перебудова рухової діяльності, вестибулярна стійкість.

Розроблена програма у рамках варіативної частини загальної програми ЗВО з фізичного виховання (розділ професійно-прикладної фізичної підготовки) враховувала особливості майбутньої професійної діяльності студенток, включала блоки, що містять спеціальні вправи, спрямовані на формування і закріплення професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей студенток.

Згідно з розробленим на навчальний рік планом дослідження, зміст занять передбачав використання різних комбінацій відібраних засобів ППФП.

Експериментальна методика представлена такими блоками:

- блоки вправ на розвиток кінестетичних якостей (24%);
- блоки вправ на розвиток орієнтаційних якостей (12%);
- блоки вправ на розвиток реагувальних якостей (40%);
- блоки вправ на розвиток диференційних якостей (24%).

Таке співвідношення блоків визначено кількістю та мірою міцності кореляційних зв'язків.

З метою оцінювання ефективності різних варіантів експериментальної програми з фізичного виховання з елементами ППФП на початку і після закінчення педагогічного експерименту проводилося педагогічне тестування студенток чотирьох груп 1 курсу Київського національного університету технологій і дизайну. В даному випадку порівняльному аналізу піддавалися результати трьох експериментальних (EG_1 , EG_2 , EG_3) і однієї контрольної групи (КГ). У ці групи входили відповідно 16, 17, 19 і 18 осіб. Усі випробовувані були студентками основного відділення, жіночої статі у віці 17-18 років.

Розвиток і вдосконалення професійно значущих рухових якостей і психофізіологічних властивостей планувалося здійснювати упродовж усього навчального року, при цьому загальна кількість занять була однаковою для кожної експериментальної групи, різниця полягала лише у кількості часу, відведеного на кожну з якостей, відповідно до того, як це передбачалося процентним співвідношенням в цій групі.

Блоки фізичних вправ для вдосконалення професійно-значущих рухових якостей студенток використовувалися у підготовчій і основній частинах заняття. Вправи на дихання і розслаблення, а також ігрові вправи і естафети застосовувалися у кінці основної та у завершальній частинах заняття.

Вправи у блоках підбиралися за принципом від простого до складного. Блоки, що містять складні вправи, мали тривалість 18-20 хвилин, блоки з менш складними вправами і невеликою кількістю повторень займали 10-12 хвилин, що давало можливість в одному занятті використовувати два блоки фізичних вправ з різною спрямованістю дії на рухові якості студенток.

Дихальні вправи і вправи на розслаблення в простих блоках використовувалися 1-2 рази, в складних блоках - після кожної вправи. Особлива увага дихальним вправам приділялася при коловому методі заняття, і після роботи на кожній станції на ці вправи відводилося до 20 секунд.

На заняттях зі спортивних ігор використовувалися блоки фізичних вправ, спрямованих на вдосконалення професійно значущих рухових якостей студенток (до точності відтворення дій, до реагування, диференціювання силових параметрів). Ускладнення завдань здійснювалося за рахунок включення у блоки вправ з набивними, волейбольними і баскетбольними м'ячами і вправ із предметами (гімнастичні палиці, скакалки тощо).

Дещо більше перевага віддавалася розвитку координаційних якостей, оскільки вони в процесі життєдіяльності довше тренуються і швидко втрачаються. Тижневе співвідношення часу, витраченого на ППФП, трохи коливається в усіх експериментальних групах, але середнє його значення, яке визначено для кожної групи зберігається.

Для реалізації експериментальної програми з фізичного виховання з елементами ППФП були складені детальні плани-конспекти занять. Розроблений пакет планів-конспектів включав мету, завдання кожного заняття, застосовані вправи та ігри, їх дозування у хвиликах і кількість повторень. Дані вправи, елементи ігор і гри супроводжуються в конспектах вказівками з організації та методики проведення занять.

Тестування контрольної і експериментальних груп проводилося на початковому і завершальному етапах експерименту, який тривав впродовж усього навчального року 2019-2020. Обстеження проводилося за двома блоками тестів. До першого блоку входили 5 тестів для визначення загальної фізичної підготовленості, які передбачені програмою з фізичного виховання для ЗВО. До другого блоку входили 20 тестів, спеціально підібраних для оцінювання професійно значущих рухових якостей і психофізіологічних властивостей. Цей блок тестів давав змогу проаналізувати особливості динаміки показників фізичної підготовленості та функціонального стану окремих систем організму студенток під впливом різних програм занять з фізичного виховання з елементами ППФП у рамках педагогічного експерименту.

З метою оцінювання ефективності альтернативних програм фізичного виховання з елементами ППФП був організований 8-місячний педагогічний експеримент.

4.2. Фізична підготовленість студенток-дизайнерів на початку експерименту

Дані первинного обстеження фізичної підготовленості студенток дали змогу встановити факт практичної рівноцінності досвідчених груп на початку педагогічного експерименту.

Зокрема, студентки КГ і ЕГ₁ за 60% показників фізичної підготовленості (табл. 4.2) не мали статистично достовірних відмінностей, але розрізнялися лише за бистротою (КГ мала перевагу) і силовою витривалістю (група ЕГ₁ мала перевагу).

Таблиця 4.2

Результати порівняльного аналізу початкових показників фізичної підготовленості студенток груп КГ і ЕГ₁

Тести	$\bar{X} \pm S$	
	КГ, n=18	ЕГ ₁ , n=1
Бистрота, с	17,0±0,5	17,2±0,6
Силовa витривалість, к-ть	23,8±3,3	24,0±3,9
Витривалість, хв.	11,56±1,22	11,58±1,36
Сила м'язів рук та плечового поясу, к-ть	12,0±2,9	12,0±2,7
Швидкісно-силові якості, см	171,0±14,2	172,0±12,8

За 80% даних показників фізичної підготовленості студенток КГ і групи ЕГ₂ статистично достовірні відмінності не виявлені (табл. 4.3).

Виключення складає лише показник силової витривалості. В даному випадку студентки ЕГ₂ перевершували студенток КГ.

Таблиця 4.3

**Результати порівняльного аналізу початкових показників фізичної
підготовленості студенток КГ і групи ЕГ₂**

Тести	$\bar{X} \pm S$	
	КГ, n=18	ЕГ ₂ , n=17
Бистрота, с	17,0±0,5	17,2±0,6
Силова витривалість, к-ть	23,8±3,3	25,6±3,9
Витривалість, хв	11,56±1,22	12,06±1,36
Сила м'язів рук та плечового поясу, к-ть	12,0±2,9	11,0±2,7
Швидкісно-силові якості, см	171,0±14,2	168,0±12,8

У показниках фізичної підготовленості студенток КГ і ЕГ₃ є статистично достовірні відмінності лише у витривалості (КГ мала перевагу) і силовій витривалості, де ЕГ₃ мала перевагу (табл. 4.4). За іншими ж показниками фізичної підготовленості (60%) студентки КГ і ЕГ₃ статистично достовірних відмінностей не мають.

Таблиця 4.4

**Результати порівняльного аналізу початкових показників фізичної
підготовленості студенток КГ і ЕГ₃**

Тести	$\bar{X} \pm S$	
	КГ, n=18	ЕГ ₃ , n=19
Бистрота, с	17,0±0,5	17,2±0,6
Силова витривалість, к-ть	23,8±3,3	26,8±3,9
Витривалість, хв	11,56±1,22	12,00±1,36
Сила м'язів рук та плечового поясу, к-ть	12,0±2,9	11,6±2,7
Швидкісно-силові якості, см	171,0±14,2	169,0±12,8

Таким чином, порівняльний аналіз дав змогу встановити той факт, що показники фізичної підготовленості студенток усіх експериментальних груп практично не відрізняються від аналогічних показників студенток контрольної групи. Виняток становлять лише показники силової витривалості, за яким студентки усіх експериментальних груп перевершують студенток контрольної групи.

З іншого боку, студентки КГ перевершують студенток групи ЕГ₁ за швидкістю, а студенток групи ЕГ₃ за витривалістю. Статистично достовірних відмінностей між студентками експериментальних груп за показниками фізичної підготовленості не виявлено.

4.3. Психофізіологічні показники груп, що досліджувалися на початку експерименту

На початковому етапі педагогічного експерименту між студентками усіх груп встановлена велика кількість статистично достовірних відмінностей за психофізіологічними показниками, ніж це спостерігалось за показниками фізичної підготовленості (табл. 4.5, 4.6, 4.7). Причому студентки експериментальних груп (майбутні дизайнери), поступалися в даному випадку студенткам контрольної групи.

Зокрема, студентки КГ перевершували студенток групи ЕГ₁ за такими психофізіологічними показниками, як статична рівновага, ТРРО, розподіл уваги та швидкість оперативного мислення.

Проте за багатьма психофізіологічними показниками (85,0%) студенти цих груп не мали статистично достовірних відмінностей.

Порівняльний аналіз психофізіологічних показників студенток КГ і групи ЕГ₂ дав змогу встановити, що по 95,0% даних ознак статистично достовірних відмінностей не спостерігалось.

**Результати порівняльного аналізу початкових психофізіологічних
показників студенток КГ (n=18) і ЕГ₁ (n=16)**

Показники	$\bar{X} \pm S$	
	КГ	ЕГ ₁
Статична рівновага, с	18,60±2,33	18,40±2,41
Динамічна рівновага, с	11,34±2,11	11,89±2,22
Точність відтворення амплітуди рухів, помилка градуси	3,50±0,09	3,54±0,10
Точність відтворення заданої величини зусилля, помилка кг	2,10±0,05	2,00±0,09
Реакція на предмет, що вертикально падає (“Ловля палиці”), см	15,00±1,11	14,30±1,09
Реакція на предмет, що вертикально падає (“Ловля лінійки”), мс	241±11	239±12
ТРРО, к-ть	2,20±0,11	2,00±0,13
ВРРО, к-ть	9,50±0,13	9,52±0,11
ЗРРО, к-ть	9,50±0,13	9,56±0,12
ПЗМР, мс	226±11	228±12
Час СЗМР, мс	483±12	485±14
Загальний час СЗМР, мс	470±12	471±14
Бистрота орієнтації у просторі, с	10,30±0,12	10,26±0,13
Точність орієнтації у просторі, мм	1,50±0,07	1,52±0,09
Бистрота оперативного мислення, бали	43,90±3,3	43,80±3,5
Бистрота уваги, к-ть	17,50±2,8	17,60±2,5
Розподіл уваги, хв.	5,70±0,13	5,76±0,15
Механічне запам’ятовування, к-ть	6,20±0,13	6,10±0,14
Розподіл уваги та бистрота оперативного мислення, хв.	13,00±0,25	13,18±0,33
Комплексний координаційний тест, у.о.	37,90±3,40	37,80±3,6

Таблиця 4.6

Результати порівняльного аналізу початкових психофізіологічних показників студенток КГ (n=18) і ЕГ₂ (n=17)

Показники	$\bar{X} \pm S$	
	КГ	ЕГ ₂
Статична рівновага, с	18,60±2,33	19,70±2,44
Динамічна рівновага, с	11,34±2,11	11,29±2,15
Точність відтворення амплітуди рухів, помилка градуси	3,50±0,09	3,46±0,09
Точність відтворення заданої величини зусилля, помилка кг	2,10±0,05	2,06±0,07
Реакція на предмет, що вертикально падає (“Ловля палиці”), см	15,00±1,11	15,10±1,09
Реакція на предмет, що вертикально падає (“Ловля лінійки”), мс	241±11	244±13
ТРРО, к-ть	2,20±0,11	2,10±0,12
ВРРО, к-ть	9,50±0,13	9,60±0,17
ЗРРО, к-ть	9,50±0,13	9,52±0,14
ПЗМР, мс	226±11	224±12
Час СЗМР, мс	483±12	481±13
Загальний час СЗМР, мс	470±12	475±13
Бистрота орієнтації у просторі, с	10,30±0,12	10,33±0,15
Точність орієнтації у просторі, мм	1,50±0,07	1,49±0,09
Бистрота оперативного мислення, бали	43,90±3,3	43,70±3,7
Бистрота уваги, к-ть	17,50±2,8	17,40±2,9
Розподіл уваги, хв.	5,70±0,13	5,80±0,15
Механічне запам’ятовування, к-ть	6,20±0,13	6,16±0,15
Розподіл уваги та бистрота оперативного мислення, хв.	13,00±0,25	13,08±0,24
Комплексний координаційний тест, у.о.	37,90±3,40	38,10±3,6

Таблиця 4.7

Результати порівняльного аналізу початкових психофізіологічних показників студенток КГ (n=18) і ЕГ₃ (n=19)

Показники	$\bar{X} \pm S$	
	КГ	ЕГ ₃
Статична рівновага, с	18,60±2,33	18,50±2,37
Динамічна рівновага, с	11,34±2,11	11,37±2,21
Точність відтворення амплітуди рухів, помилка градуси	3,50±0,09	3,42±0,08
Точність відтворення заданої величини зусилля, помилка кг	2,10±0,05	2,08±0,08
Реакція на предмет, що вертикально падає (“Ловля палиці”), см	15,00±1,11	14,90±1,13
Реакція на предмет, що вертикально падає (“Ловля лінійки”), мс	241±11	245±13
ТРРО, к-ть	2,20±0,11	2,08±0,14
ВРРО, к-ть	9,50±0,13	9,57±0,17
ЗРРО, к-ть	9,50±0,13	9,60±0,14
ПЗМР, мс	226±11	227±13
Час СЗМР, мс	483±12	487±13
Загальний час СЗМР, мс	470±12	477±9
Бистрота орієнтації у просторі, с	10,30±0,12	10,20±0,14
Точність орієнтації у просторі, мм	1,50±0,07	1,54±0,08
Бистрота оперативного мислення, бали	43,90±3,3	44,00±3,1
Бистрота уваги, к-ть	17,50±2,8	17,52±2,4
Розподіл уваги, хв.	5,70±0,13	5,66±0,11
Механічне запам’ятовування, к-ть	6,20±0,13	6,19±0,12
Розподіл уваги та бистрота оперативного мислення, хв.	13,00±0,25	12,88±0,24
Комплексний координаційний тест, у.о.	37,90±3,40	38,40±3,30

Лише за такими показниками, як статична рівновага, динамічна рівновага, комплексний координаційний тест відмінності між показниками

порівнюваних груп статистично достовірні. Причому за більшістю з них, студентки контрольної групи перевершують своїх однокурсниць з групи ЕГ₂.

У початкових психофізіологічних показниках студенток КГ і групи ЕГ₃ виявляється, що за більшістю даних показників статистично достовірних відмінностей немає. Необхідно відмітити, що за такими показниками, як статична рівновага, точність орієнтації у просторі, розподіл уваги, механічне запам'ятовування і реагувальні якості, студентки КГ достовірно перевершували студенток групи ЕГ₃.

Таким чином, порівняльний аналіз початкових психофізіологічних показників студенток дав можливість встановити той факт, що за більшістю контрольованих ознак між групами, які досліджувалися, статистично достовірних відмінностей не виявлено. Достовірні відмінності між групами, які досліджувалися, за контрольованими показниками спостерігалися лише у 15-20% випадків, що практично порівнянно з положенням, яке спостерігалось при аналізі початкових показників фізичної підготовленості студенток.

4.4. Динаміка показників фізичної підготовленості студенток-дизайнерів впродовж експерименту

Підсумкове тестування студенток груп, які досліджувалися, після закінчення педагогічного експерименту дало змогу встановити, що усі апробовані варіанти програм фізичного виховання, як з елементами ППФП, так і без них, більшою чи меншою мірою вплинули на розвиток тих або інших рухових якостей (табл. 4.8, 4.9).

Зокрема, було встановлено, що у студенток КГ під впливом традиційної для ЗВО програми з фізичного виховання без елементів ППФП за 8 місяців педагогічного експерименту статистично достовірно покращала сила м'язів рук і плечового пояса, силова витривалість. В той же час у цих студенток статистично достовірно погіршали показники швидкості.

Таблиця 4.8

**Результати порівняльного аналізу початкових (1) і кінцевих (2)
показників фізичної підготовленості студенток КГ (n=18)**

Показники		$\bar{X} \pm S$	Достовірність відмінностей t, p
Бистрота, с	1	17,10±0,5	2,21 <0,05
	2	17,80±0,9	
Силова витривалість, к-ть	1	23,80±3,3	2,67 <0,05
	2	25,60±3,5	
Витривалість, хв.	1	11,56±1,22	3,21 >0,05
	2	11,30±1,33	
Сила м'язів рук та плечового поясу, к-ть	1	12,00±2,9	3,69 <0,001
		14,20±2,8	
Швидкісно-силові якості, см	1	171,00±14,2	1,64 >0,05
	2	171,60±14,6	

Також визначено, що показники силової витривалості та сили м'язів рук і плечового пояса змінилися з оцінки 2 до оцінки 3, згідно з таблицею визначення фізичної підготовленості.

Статистично достовірні зміни показників фізичної підготовленості спостерігалися також і в експериментальних групах.

Так, в групі ЕГ₁, в якій реалізовувалася програма з фізичного виховання, яка передбачала обсяги засобів ЗФП і ППФП відповідно 75% і 25%, покращились 60% показників фізичної підготовленості, які нами розглядаються. Зокрема, за 8 місяців навчального року у студенток статистично достовірно покращались такі показники фізичної підготовленості як сила м'язів рук і плечового пояса, силова витривалість, бистрота.

**Результати порівняльного аналізу початкових (1) і
кінцевих (2) показників фізичної підготовленості студенток ЕГ₁,
(n=16)**

Показники		$\bar{X} \pm S$	Достовірність відмінностей t, p
Бистрота, с	1	17,2±0,5	2,16 <0,05
	2	15,9±0,4	
Силова витривалість, к-ть	1	24,0±3,3	2,89 <0,05
	2	28,1±3,5	
Витривалість, хв	1	11,58±1,22	1,99 >0,05
	2	11,54±1,25	
Сила м'язів рук та плечового поясу, к-ть	1	12,00±2,9	4,46 <0,001
	2	14,30±2,5	
Швидкісно-силові якості, см	1	172,0±14,2	0,86 >0,05
	2	176,0±14,5	

Встановлено, що показник сили м'язів рук і плечового пояса змінився з оцінки 3 до оцінки 4, а показник силової витривалості змінився з оцінки 2 до оцінки 3.

В даному випадку звертає на себе увагу факт, що це співвідношення засобів ЗФП і ППФП впливає на усі три показники фізичної підготовленості, тоді як традиційна програма - лише на два, а на один з них - негативно. Можна говорити про те, що дана експериментальна програма з фізичного виховання ефективніша для студенток, які навчаються за фахом «Дизайн», ніж традиційна.

У експериментальній групі ЕГ₂, в якій реалізовувалася програма з фізичного виховання, яка передбачала рівні обсяги засобів ЗФП і ППФП (відповідно 50% і 50%), покращали 60% даних показників фізичної підготовленості. Зокрема, у студенток цієї групи під впливом

експериментальної програми за 8 місяців статистично достовірно підвищилися показники швидкісно-силових якостей, сили м'язів рук і плечового пояса. Поліпшення показників швидкісно-силових якостей сталося з оцінки 4 до 5, згідно з таблицею визначення фізичної підготовленості (табл.4.10).

Таблиця 4.10

**Результати порівняльного аналізу початкових (1) і кінцевих (2)
показників фізичної підготовленості студенток ЕГ₂, (n=17)**

Показники		$\bar{X} \pm S$	Достовірність відмінностей t, p
Бистрота, с	1	17,2±0,5	2,16 >0,05
	2	16,9±0,4	
Силова витривалість, к-ть	1	25,6±3,3	6,89 >0,05
	2	28,9±3,5	
Витривалість, хв	1	12,06±1,22	8,99 >0,05
	2	11,54±1,25	
Сила м'язів рук та плечового поясу, к-ть	1	11,0±2,9	4,46 <0,001
	2	16,0±2,5	
Швидкісно-силові якості, см	1	168,0±14,2	1,88 <0,05
	2	190,0±14,5	

Звертає на себе увагу факт, що програма з фізичного виховання для студенток-дизайнерів, яка передбачала рівну кількість засобів ЗФП і ППФП, дала змогу статистично достовірно поліпшити швидкісно-силові якості. А це не спостерігалось ні під впливом традиційної програми, ні під впливом експериментальної програми №1. Причому цей вплив відбувався на фоні статистично достовірного поліпшення показників сили м'язів рук і плечового пояса, а також тенденції до позитивної динаміки бистроти і силовій витривалості.

У групі ЕГ₃, студентки якої реалізовували програму з фізичного виховання з обсягами засобів ЗФП і ППФП рівними 25% і 75% відповідно, виявилось статистично достовірне поліпшення 60% даних показників фізичної підготовленості (табл. 4.11). Зокрема, це відноситься до показників швидкісно-силових якостей, сили м'язів рук і плечового пояса, силової витривалості. Статистично достовірні зміни цих показників відбувалися на тлі тенденції до поліпшення загальної витривалості та швидкості, що виглядає прийнятніше, ніж те, що спостерігалось раніше у студенток ЕГ₂.

Поліпшення показників швидкісно-силових якостей і силової витривалості не змінило їх бальну оцінку, яка відповідає трьом, а показник сили м'язів рук і плечового пояса збільшився з 2-х до 3-х.

Результати аналізу динаміки показників фізичної підготовленості студенток груп, які досліджувалися впродовж 8 місяців дають змогу говорити про те, що експериментальні програми з фізичного виховання з елементами ППФП в цілому виглядають прийнятніше у порівнянні з традиційною.

Таблиця 4.11

**Результати порівняльного аналізу початкових (1) і кінцевих (2)
показників фізичної підготовленості студенток ЕГ₃, (n=19)**

Показники		$\bar{X} \pm S$	Достовірність відмінностей t, p
Швидкість, с	1	17,2±0,5	2,13 >0,05
	2	17,0±0,4	
Силовa витривалість, к-ть	1	26,8±3,3	11,89 <0,05
	2	27,1±3,5	

Продовження таблиці 4.11

Показники		$\bar{X} \pm S$	Достовірність відмінностей t, p
	1	12,00±1,22	

Витривалість, хв	2	11,54±1,25	8,75 >0,05
Сила м'язів рук та плечового поясу, к-ть	1	11,6±2,9	4,44 <0,001
	2	14,0±2,5	
Швидкісно-силові якості, см	1	169,0±14,2	2,68 <0,05
	2	184,0±14,5	

Слід зазначити той факт, що жодна з експериментальних програм не призводить до погіршення досліджуваних параметрів. В той же час явної переваги жодна з експериментальних програм не проявила.

Представляється, що для глибшого вивчення ефективності експериментальних програм з різним співвідношенням засобів ЗФП і ППФП, доцільно розглянути міру їх впливу не лише на показники фізичної підготовленості, але й на професійно значимі у діяльності дизайнера психофізіологічні показники.

4.5. Динаміка психофізіологічних показників студенток-дизайнерів впродовж досліджень

Тестування студенток груп, які досліджувалися, у кінці 8-місячного педагогічного експерименту дало можливість виявити неоднаковий характер дії програм, що апробувалися, з фізичного виховання на професійно значимі психофізіологічні показники (табл. 4.12-4.15).

Дослідження показали, що у студенток контрольної групи під впливом традиційної програми з фізичного виховання (без елементів ППФП) за час педагогічного експерименту статистично достовірно змінилося 15% професійно значущих психофізіологічних показників (табл. 4.12).

Таблиця 4.12

Результати порівняльного аналізу початкових (1) і кінцевих (2) психофізіологічних показників студенток КГ, (n=18)

Показники	$\bar{X} \pm S$	
	1	2
Статична рівновага, с	18,60±2,33	22,10±2,31
Динамічна рівновага, с	11,34±2,11	13,20±1,97
Точність відтворення амплітуди рухів, помилка градуси	3,50±0,09	3,99±0,07
Точність відтворення заданої величини зусилля, помилка кг	2,10±0,05	1,98±0,04
Реакція на предмет, що вертикально падає (“Ловля палиці”), см	15,00±1,11	14,30±1,13
Реакція на предмет, що вертикально падає (“Ловля лінійки”), мс	241±11	238±11
ТРРО, к-ть	2,20±0,11	2,26±0,09
ВРРО, к-ть	9,50±0,13	8,74±0,12
ЗРРО, к-ть	9,50±0,13	10,20±0,11
ПЗМР, мс	226±11	190±9
Час СЗМР, мс	483±12	469±12
Загальний час СЗМР, мс	470±12	452±11
Бистрота орієнтації у просторі, с	10,30±0,12	10,20±0,12
Точність орієнтації у просторі, мм	1,50±0,07	1,55±0,07
Бистрота оперативного мислення, бали	43,90±3,3	45,50±3,2
Бистрота уваги, к-ть	17,50±2,8	17,10±2,7
Розподіл уваги, хв.	5,70±0,13	5,60±0,11
Механічне запам’ятовування, к-ть	6,20±0,13	6,40±0,12

Продовження таблиці 4.12

Показники	$\bar{X} \pm S$	
	1	2
Розподіл уваги та бистрота оперативного мислення, хв.	13,00±0,25	13,33±0,22
Комплексний координаційний тест, у.о.	37,90±3,40	38,50±3,41

Причому, якщо за 16 показникам ці зміни були позитивними, то за 4 показниками (точність відтворення амплітуди рухів, точність орієнтації у просторі, швидкість уваги, розподіл уваги та швидкість оперативного мислення) - негативні. Підвищення результатів в пробах і тестах сталися у межах встановлених норм.

Найбільш суттєві зрушення (близько 5-7%) у студенток КГ спостерігалися в статичній рівновазі, ПЗМР, динамічній рівновазі.

Статистично достовірні, але більше виражені зміни психофізіологічних показників спостерігалися і в експериментальних групах.

У групі ЕГ₁ під впливом програми з фізичного виховання з елементами ППФП (25%) до закінчення навчального року у студенток відзначалося статистично достовірне поліпшення 45% контрольованих психофізіологічних показників (табл. 4.13).

Таблиця 4.13

**Результати порівняльного аналізу початкових (1) і кінцевих (2)
психофізіологічних показників студенток ЕГ₁ (n=16)**

Показники	$\bar{X} \pm S$	
	1	2
Статична рівновага, с	18,40±2,41	20,40±2,33
Динамічна рівновага, с	11,89±2,22	12,90±1,99
Точність відтворення амплітуди рухів, помилка градуси	3,54±0,10	3,40±0,09

Продовження таблиці 4.13

Показники	$\bar{X} \pm S$	
	1	2
Точність відтворення заданої величини зусилля, помилка кг	2,00±0,09	2,12±0,03
Реакція на предмет, що вертикально падає ("Ловля палиці"), см	14,30±1,09	13,40±1,21

Реакція на предмет, що вертикально падає (“Ловля лінійки”), мс	239±12	228±11
ТРРО, к-ть	2,00±0,13	2,08±0,13
ВРРО, к-ть	9,52±0,11	9,34±0,13
ЗРРО, к-ть	9,56±0,12	10,03±0,13
ПЗМР, мс	228±12	214±11
Час СЗМР, мс	485±14	435±13
Загальний час СЗМР, мс	471±14	433±13
Бистрота орієнтації у просторі, с	10,26±0,13	10,02±0,13
Точність орієнтації у просторі, мм	1,52±0,09	1,50±0,08
Бистрота оперативного мислення, бали	43,80±3,5	44,90±3,3
Бистрота уваги, к-ть	17,60±2,5	18,60±2,4
Розподіл уваги, хв.	5,76±0,15	5,50±0,11
Механічне запам’ятовування, к-ть	6,10±0,14	7,20±0,13
Розподіл уваги та бистрота оперативного мислення, хв.	13,18±0,33	13,00±0,22
Комплексний координаційний тест, ум.од.	37,80±3,6	39,20±3,38

Найбільш суттєві позитивні зміни відзначалися за показниками статичної і динамічної рівноваги, в тестах точності орієнтації у просторі, реагувальних здібностях, швидкості уваги, ПЗМР і механічного запам’ятовування.

Очевидний факт, що застосування 25% засобів ППФП до традиційної програми для ЗВО, чинить більше виражену цілеспрямовану дію на професійно значимі для дизайнерів психофізіологічні показники, ніж це спостерігалось під впливом традиційної програми. Ще більше виражені статистично достовірні кількісні зміни психофізіологічних показників сталися у студенток групи ЕГ₂ (табл. 4.14).

Таблиця 4.14

**Результати порівняльного аналізу початкових (1) і кінцевих (2)
психофізіологічних показників студенток ЕГ₂, (n=17)**

Показники	$\bar{X} \pm S$	
	1	2
Статична рівновага, с	19,70±2,44	24,40±2,19
Динамічна рівновага, с	11,29±2,15	16,70±2,00
Точність відтворення амплітуди рухів, помилка градуси	3,46±0,09	3,00±0,11
Точність відтворення заданої величини зусилля, помилка кг	2,06±0,07	1,48±0,04
Реакція на предмет, що вертикально падає (“Ловля палиці”), см	15,10±1,09	12,20±1,09
Реакція на предмет, що вертикально падає (“Ловля лінійки”), мс	244±13	220±11
ТРРО, к-ть	2,10±0,12	2,58±0,13
ВРРО, к-ть	9,60±0,17	7,74±0,13
ЗРРО, к-ть	9,52±0,14	12,23±0,13
ПЗМР, мс	224±12	150±10
Час СЗМР, мс	481±13	415±13
Загальний час СЗМР, мс	475±13	422±13
Бистрота орієнтації у просторі, с	10,33±0,15	7,90±0,13
Точність орієнтації у просторі, мм	1,49±0,09	1,06±0,09
Бистрота оперативного мислення, бали	43,70±3,7	49,60±3,4
Бистрота уваги, к-ть	17,40±2,9	18,20±2,9

Продовження таблиці 4.14

Показники	$\bar{X} \pm S$	
	1	2
Розподіл уваги, хв.	5,80±0,15	5,44±0,13
Механічне запам'ятовування, к-ть	6,16±0,15	7,20±0,13
Розподіл уваги та швидкості оперативного мислення, хв.	13,08±0,24	9,24±0,29
Комплексний координаційний тест, у.о.	38,10±3,6	44,40±3,45

Вони реалізовували експериментальну програму з фізичного виховання, але з великим (50%) обсягом засобів ППФП. Ці зміни торкнулися 95% аналізованих показників, які реєструвалися. Виняток становили лише показники швидкості уваги, які збільшилися лише на 4,6%.

Найбільші зрушення сталися в показниках тестів статичної рівноваги (+30,1%), динамічної рівноваги (+47,9%), точності орієнтації у просторі (+28,9%), розподілу уваги і швидкості оперативного мислення (+29,3%), ПЗМР (+33,0%), ЗРРО (+28,5%), точності відтворення заданої величини зусилля (+28,2%).

Очевидно, що експериментальна програма №2 чинить на студенток ефективнішу і професійно виражену дію, ніж експериментальна програма №1 і тим більше, ніж традиційна програма з фізичного виховання для ЗВО.

Порівняльний аналіз початкових і кінцевих психофізіологічних показників студенток групи ЕГ₃ дав підстави встановити, що програма з фізичного виховання з 75% засобів ППФП чинить статистично достовірну позитивну дію на 60% контрольованих ознак, які реєструються в усіх пробах і тестах (табл. 4.15).

Зокрема, до них відносяться показники статичної і динамічної рівноваги, ПЗМР, швидкості орієнтації у просторі, комплексного координаційного тесту, механічного запам'ятовування, швидкості оперативного мислення, точності орієнтації у просторі.

Таблиця 4.15

**Результати порівняльного аналізу початкових (1) і кінцевих (2)
психофізіологічних показників студенток ЕГ₃ (n=19)**

Показники	$\bar{X} \pm S$	
	1	2
Статична рівновага, с	18,50±2,37	22,10±2,31
Динамічна рівновага, с	11,37±2,21	13,20±1,97
Точність відтворення амплітуди рухів, помилка градуси	3,42±0,08	3,99±0,07
Точність відтворення заданої величини зусилля, помилка кг	2,08±0,08	1,98±0,04
Реакція на предмет, що вертикально падає (“Ловля палиці”), см	14,90±1,13	14,30±1,13
Реакція на предмет, що вертикально падає (“Ловля лінійки”), мс	245±13	238±11
ТРРО, к-ть	2,08±0,14	2,26±0,09
ВРРО, к-ть	9,57±0,17	8,74±0,12
ЗРРО, к-ть	9,60±0,14	10,20±0,11
ПЗМР, мс	227±13	190±9
Час СЗМР, мс	487±13	457±10
Загальний час СЗМР, мс	477±9	452±13
Бистрота орієнтації у просторі, с	10,20±0,14	8,90±0,12
Точність орієнтації у просторі, мм	1,54±0,08	1,34±0,07
Бистрота оперативного мислення, бали	44,00±3,1	47,60±3,3
Бистрота уваги, к-ть	17,52±2,4	18,00±2,2
Розподіл уваги, хв.	5,66±0,11	5,50±0,14
Механічне запам’ятовування, к-ть	6,19±0,12	6,80±0,12
Розподіл уваги та бистрота оперативного мислення, хв.	12,88±0,24	12,25±0,34
Комплексний координаційний тест, у.о.	38,40±3,30	43,10±3,72

Таким чином, експериментальна програма з фізичного виховання з 75% засобів ППФП, так само як і програма з 50% засобів ППФП, чинить ефективнішу і професійно орієнтовану дію на психофізіологічні показники, ніж експериментальна програма з 25% засобів ППФП та традиційна для ЗВО. Проте експериментальна програма з фізичного виховання №2 виглядає за цією групою аналізованих показників прийнятніше, ніж експериментальна програма №3, оскільки статистично достовірно позитивно впливає на більшість ознак та їх якісне вираження.

Представляється, що для більшої переконливості переваги однієї з експериментальних програм з фізичного виховання з елементами ППФП необхідно розглянути динаміку міжгрупових відмінностей між показниками фізичної підготовленості та психофізіологічними показниками відповідних груп.

Результати контрольного тестування, проведеного до педагогічної дії і після її закінчення, дали змогу виявити достовірне збільшення при $p < 0,05$ більшості показників рівня розвитку різних психофізіологічних показників у дівчат експериментальних груп.

Було виявлено достовірне поліпшення показника рівня розвитку *статичної рівноваги* серед студенток ЕГ. Темпи приросту за показниками тесту досить значні: $ЕГ_2$ – 30,1%, $ЕГ_3$ – 19,4%, $ЕГ_1$ – 10,8%.

При аналізі результатів тестування рівня розвитку у студенток *здатності до збереження динамічної рівноваги*, було виявлено істотне достовірне поліпшення показника у випробовуваних. Темпи приросту склали: $ЕГ_2$ - 47,9%, $ЕГ_3$ – 16,1%, $ЕГ_1$ – 8,5%. Аналіз динаміки показника *точності відтворення амплітуди рухів руки* показав, що експериментальна програма №2 сприяла зниженню величини помилки у студенток $ЕГ_2$ на 13,3%, у той час як показники студенток КГ погіршилися на 2,8%. Експериментальна програма №1 знизилася величини помилки у студенток $ЕГ_1$ тільки на 4%. В той же час, експериментальна програма №3 майже не

вплинула на цей показник. Виявлені зміни у статистично достовірні при $p < 0,05$.

Дані зміни показника *точності відтворення заданої величини зусилля* (помилка) виявили зменшення цього показника, що говорить про зменшення величини помилки і покращення цього показника у студенток ЕГ₂ на 28,2%, а у студенток ЕГ₁ - на 6%. Гірший результат за дослідженим показником має місце у студенток ЕГ₃, оскільки відхилення від заданої величини показаного студентками силового зусилля склали майже 0,3 кг.

Аналіз показника тесту “Відшукування чисел”, який використовувався для визначення рівня розвитку *розподілу уваги*, свідчить про досить позитивну динаміку результатів тестування у студенток ЕГ₂. Приріст рівня розподілу уваги у студенток ЕГ₂ склав майже 6,3%, в той час як дана здатність погіршилася у студенток КГ на 1,8%. Незначне покращання цього показника було також зафіксовано у студенток груп ЕГ₁ та ЕГ₃ (5-6%).

Між тим, досить позитивну динаміку показали результати тесту, спрямованого на виявлення *швидкості оперативного мислення*. Аналіз динаміки параметра, який вивчався, показав, що у студенток ЕГ₂ достатньо зменшився час, необхідний на збірку пазлів. Покращення цього показника складає у студенток ЕГ₂ 13,5%, у студенток КГ – приблизно 3,6%, у студенток ЕГ₁ – 2,5%, у студенток ЕГ₃ – 8,2%.

Схожі зміни трапилися у даних показника *механічного запам'ятовування*. Експериментальна програма №2 сприяла розвитку механічного запам'ятовування у студенток ЕГ₂ на 16,9%, а традиційна програма з фізичного виховання сприяла зміні цього показника у студенток КГ тільки на 3,2%. Експериментальна програма №3 сприяла покращанню цього показника у дівчат ЕГ₃ на 9,9%, проте експериментальна програма №1 зманила показники дівчат ЕГ₁ на 18,0%. Виявлені відмінності статистично достовірні при $p < 0,05$.

Аналіз результатів тесту “Лабіринт”, який комплексно оцінює розвиток орієнтаційної, реактивної та диференційної якостей, виявив достовірний

приріст ($P < 0,05$) абсолютних показників у випробовуваних ЕГ₂. В результаті педагогічної дії у випробовуваних ЕГ₂ відбувається достовірний приріст загального показника тесту “Лабіринт”. При цьому найбільші темпи приросту мали місце при змінах показника точності проходження лабіринту (*точності орієнтації у просторі*) - (28,9%), тоді як темпи приросту показника швидкості проходження лабіринту (*швидкості орієнтації у просторі*) склали 23,5%. При цьому ці показники у студенток ЕГ₁ майже не змінилися (2,3-1,3%), а у студенток ЕГ₃ підвищилися на 12,7-12,9% відповідно. У студенток КГ швидкість орієнтації у просторі не змінилася, а точність орієнтації у просторі погіршилася на 3,3%.

Аналіз даних за визначенням *швидкості уваги* дає можливість говорити, що ці показники у студенток ЕГ₁ покращали на 5,7%, у студенток ЕГ₂ покращали на 4,6%, у студенток ЕГ₃ покращали на 2,7%, а у студенток КГ – дані цього показника погіршалися на 2,3%.

Між тим, позитивну динаміку показали результати тесту, спрямованого на виявлення швидкості складання малюнка з окремих елементів. Покращення показника *розподілу уваги та швидкості оперативного мислення* у студенток ЕГ₂ склало 29,3%, у студенток ЕГ₁ – 1,4%, у студенток ЕГ₃ підвищення склало 4,9%. Показники студенток КГ погіршилися на 2,5%, тобто час, необхідний на зборку пазлів, збільшився ($P < 0,05$).

Аналіз результатів тестування рівня розвитку у студенток *реакції на предмет, що вертикально падає*, було виявлено достовірне поліпшення цього показника у студенток ЕГ₂ (темпи приросту склали 19,2%). Показники вказаної якості у студенток КГ майже не змінились. У студенток ЕГ₁ показники покращалися на 6,3%, а у ЕГ₃ – на 1,3%.

Схожу динаміку мають показники тесту “Ловля палиці”, який також характеризує *реактивні якості* (таблиці 4.12-4.15).

Аналізуючи зміни показника *точних реакцій на рухомий об’єкт* (ТРРО) можна сказати про суттєве покращення цього показника у студенток ЕГ₂. Зміни у результатах ТРРО студенток ЕГ₂ склали 22,8%, а показники ТРРО у

студенток КГ збільшилися на 2,7% ($P < 0,05$). Показники даного тесту підвищилися у студенток ЕГ₁ на 4%, а у студенток ЕГ₃ – на 8,7%.

Експериментальні програми також сприяли розвитку випереджальних реакцій на рухомий об'єкт (ВРРО). В результаті аналізу виявлено, що підвищення показника випереджальних реакцій у студенток ЕГ₂ склало 19,3%. Показники ВРРО у студенток КГ та ЕГ₁ майже не змінилися ($P < 0,05$), а у студенток ЕГ₃ – підвищилися на 8,7%.

Показники ЗРРО у студенток ЕГ₂ суттєво покращали – на 28,5% ($P < 0,05$). Проте у студенток КГ змін майже не виявлено, а у студенток ЕГ₁ покращання стало на 4,9%, у студенток ЕГ₃ – 6,3%.

В результаті аналізу даних тесту для визначення *часу складної зорово-моторної реакції* (СЗМР) виявлено, що зміни показника часу СЗМР у студенток ЕГ₂ мають позитивну динаміку в його розвитку. Загальне поліпшення цього показника у студенток ЕГ₂ склало 14,3%, а у студенток КГ – 2,8 %, у студенток ЕГ₁ – 10,3%, у студенток ЕГ₃ – 6,2% ($p < 0,05$).

В результаті аналізу даних тесту за визначенням загального *часу складної зорово-моторної реакції* (СЗМР) виявлено, що зміни показника часу СЗМР у студенток ЕГ₂ мають позитивну динаміку в його розвитку. Загальне поліпшення цього показника у студенток ЕГ₂ склало 11,1%, а у студенток КГ – 3,8% у студенток ЕГ₁ – 8,1%, у студенток ЕГ₃ – 3,1% ($p < 0,05$).

Зміни показника *часу простої зорово-моторної реакції* у студенток виявили те, що він підвищився на 33,0% у студенток ЕГ₂ після етапу спеціалізованого фізичного виховання, а у студенток КГ – на 5,7% у студенток ЕГ₁ – 6,1%, у студенток ЕГ₃ – 16,3% ($p < 0,05$).

Динаміка результатів показників *комплексного координаційного тесту*, що оцінює орієнтаційні та диференційні якості (максимально швидко і точно виконувати рухові завдання швидко-силового характеру студентками), вказує на те, що їх значення покращалося у студенток ЕГ₂ на 16,5%, а у студенток КГ – на 1,6%. у студенток ЕГ₁ – 3,7%, у студенток ЕГ₃ – 12,2% ($p < 0,05$).

Покращення показника комплексного координаційного тесту сталося за рахунок зменшення часу виконання завдання. Виявлені відмінності у студенток ЕГ₂ та ЕГ₃ статистично достовірні при $p < 0,05$.

Окрім підвищення рівня розвитку професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей студенток ЕГ₂, в ході експерименту сталося також поліпшення показників за професійно важливими для студенток тестами. Рівень професіоналізму поліпшився у студенток ЕГ₁ на 6,4%, у студенток ЕГ₂ – 10,3%, у студенток ЕГ₃ – 5,1% ($p < 0,05$) та у студенток КГ – на 3,5%.

4.6. Міжгрупові відмінності показників фізичної підготовленості студенток-дизайнерів у кінці експерименту

Порівняльний аналіз кінцевих показників фізичної підготовленості студенток КГ і ЕГ₁ дав змогу встановити, що друга статистично достовірно перевершує першу за швидкістю та силовою витривалістю (табл. 4.16).

Таблиця 4.16

Результати порівняльного аналізу кінцевих показників фізичної підготовленості студенток КГ і ЕГ₁

Тести	$\bar{X} \pm S$	
	КГ	ЕГ ₁
Швидкість, с	17,8±0,7	15,9±0,6
Силовa витривалість, к-ть	25,6±3,3	28,1±3,9
Витривалість, хв	11,30±1,22	11,54±1,36
Сила м'язів рук та плечового поясу, к-ть	14,2±2,9	14,3±2,7
Швидкісно-силові якості, см	171,6±14,2	176,0±12,8

Отже, програма з фізичного виховання з елементами ППФП, обсяг яких складає 25%, не дає змоги змінити картину статистично достовірних відмінностей, що спостерігалися на початку педагогічного експерименту.

У групі ЕГ₂ (табл. 4.17) під впливом програми з фізичного виховання з 50% засобів ППФП відзначалося збереження переваги в силовій витривалості у порівнянні із студентками контрольної групи, що відзначалося і на початку педагогічного експерименту. Разом з цим у кінці педагогічного експерименту проявилася статистично достовірною перевага студенток ЕГ₂ у силі м'язів рук і верхнього плечового пояса та швидко-силових якостях у порівнянні з аналогічним показником студенток групи КГ, хоча у останніх і стався статистично достовірний приріст цього показника під впливом традиційної програми з фізичного виховання для ЗВО.

Очевидний факт, що експериментальна програма з фізичного виховання №2 з 50% засобів ППФП ефективніша за порівнянням, як з традиційною, так і з експериментальною програмою №1.

Таблиця 4.17

Результати порівняльного аналізу кінцевих показників фізичної підготовленості студенток групи КГ і групи ЕГ₂

Тести	$\bar{X} \pm S$	
	КГ	ЕГ ₂
Бистрота, с	17,8±0,7	16,9±0,6
Силова витривалість, к-ть	25,6±3,3	28,9±3,9
Витривалість, хв.	11,30±1,22	11,54±1,36
Сила м'язів рук та плечового поясу, к-ть	14,2±2,9	16,0±2,7
Швидко-силові якості, см	171,6±14,2	190,0±12,8

Подальші дослідження показали, що до закінчення педагогічного експерименту студентки групи ЕГ₃ під впливом відповідної програми з фізичного виховання, в якій обсяг засобів ППФП складає 75%, а ЗФП - 25%, дещо підвищили рівень розвитку загальної витривалості, що дало їм можливість наблизитися до аналогічних показників студенток КГ, тоді як початкові показники цих груп статистично достовірно відрізнялися на користь останніх (табл. 4.18). Крім того, у кінці педагогічного експерименту між студентками цих груп продовжилася раніше існуюча відмінність і за силовою витривалістю.

Таблиця 4.18

**Результати порівняльного аналізу кінцевих показників фізичної
підготовленості студенток КГ і ЕГ₃**

Тести	$\bar{X} \pm S$	
	КГ	ЕГ ₃
Бистрота, с	17,8±0,7	17,0±0,6
Силова витривалість, к-ть	25,6±3,3	27,1±3,9
Витривалість, хв.	11,30±1,22	11,54±1,36
Сила м'язів рук та плечового поясу, к-ть	14,2±2,9	14,0±2,7
Швидкісно-силові якості, см	171,6±14,2	184,0±12,8

Виходячи з вищевикладеного, можна зробити висновок, що збільшення компонента ППФП в експериментальних групах не призводить до погіршення показників фізичної підготовленості студенток у порівнянні із студентками контрольної групи, які реалізовували традиційну програму з фізичного виховання для ЗВО. Разом з цим звертає на себе увагу неоднакова ефективність експериментальних програм з позиції розвитку фізичних якостей. Зокрема, якщо експериментальна програма №1 дає змогу зберегти початкову картину відмінностей між студентками контрольної та відповідної

експериментальної групи, а експериментальна програма №3 призводить до вирівнювання рівня розвитку усіх фізичних якостей у них, то експериментальна програма №2 - збільшує склад цих відмінностей, що робить її ефективнішою у порівнянні з іншими.

4.7. Міжгрупові відмінності психофізіологічних показників студенток-дизайнерів у кінці експерименту

Розглядаючи психофізіологічні показники кінцевого тестування студенток контрольної та експериментальних груп, можна помітити наявність великого числа достовірних відмінностей до закінчення навчального року як результат впливу різних програм з фізичного виховання.

Порівняльний аналіз кінцевих психофізіологічних показників студенток КГ і групи ЕГ₁ дав змогу виявити наявність 30% статистично достовірних даних ознак (табл. 4.19). Причому студентки ЕГ₁ мають перевагу за 15 показникам із 20, тоді як студентки контрольної групи - лише за 3 показниками.

Слід зазначити, що на початку навчального року студентки групи ЕГ₁ статистично достовірно поступалися студенткам групи КГ за усіма досліджуваними тоді показниками. Причому в першій експериментальній групі (ЕГ₁) в тестах на точність орієнтації у просторі, комплексний координаційний тест було виявлено збільшення показника до оцінки “задовільно”, а в тесті бистрота оперативного мислення - до оцінки “добре”, тоді як в контрольній групі не відзначаються позитивні зрушення. Інші підвищення показників в пробах і тестах сталися у межах встановлених норм.

Таблиця 4.19

**Результати порівняльного аналізу кінцевих психофізіологічних
показників студенток КГ (n=18) і ЕГ₁, (n=16)**

Показники	$\bar{X} \pm S$	
	КГ	ЕГ ₁
Статична рівновага, с	19,80±2,22	20,40±2,33
Динамічна рівновага, с	12,09±1,95	12,90±1,99
Точність відтворення амплітуди рухів, помилка градуси	3,60±0,08	3,40±0,09
Точність відтворення заданої величини зусилля, помилка кг	2,01±0,02	2,12±0,03
Реакція на предмет, що вертикально падає (“Ловля палиці”), см	14,80±1,10	13,40±1,21
Реакція на предмет, що вертикально падає (“Ловля лінійки”), мс	233±9	228±11
ТРРО, к-ть	2,26±0,10	2,08±0,13
ВРРО, к-ть	9,40±0,11	9,34±0,13
ЗРРО, к-ть	9,60±0,12	10,03±0,13
ПЗМР, мс	213±9	214±11
Час СЗМР, мс	469±12	435±13
Загальний час СЗМР, мс	452±11	433±13
Бистрота орієнтації у просторі, с	10,20±0,12	10,02±0,13
Точність орієнтації у просторі, мм	1,55±0,07	1,50±0,08
Бистрота оперативного мислення, бали	45,50±3,2	44,90±3,3
Бистрота уваги, к-ть	17,10±2,7	18,60±2,4
Розподіл уваги, хв.	5,60±0,11	5,50±0,11
Механічне запам’ятовування, к-ть	6,40±0,12	7,20±0,13
Розподіл уваги та бистрота оперативного мислення, хв.	13,33±0,22	13,00±0,22
Комплексний координаційний тест, у.о.	38,50±3,41	39,20±3,38

Таким чином, очевидний факт, що реалізація експериментальної програми з фізичного виховання із 25% засобів ППФП ефективніше підвищує психофізіологічні показники студенток, що навчаються за фахом “Дизайн”, в порівнянні з традиційною програмою для ЗВО.

Між психофізіологічними показниками студенток КГ і групи ЕГ₂ до закінчення педагогічного експерименту спостерігалися статистично достовірні відмінності за 100% даних ознак (табл. 4.20). Причому студентки групи ЕГ₂ перевершували студенток контрольної групи за усіма аналізованими показниками. Суттєві покращання сталися у тестах статичної та динамічної рівноваги, точності відтворення величини зусилля, ЗРРО, ПЗМР, швидкості орієнтації у просторі, розподілу уваги та швидкості оперативного мислення (від 20 до 38%). Достатні покращання (10-20%) сталися у тестах на визначення реагуювальних якостей, ТРРО, ВРРО, часу СЗМР, механічного запам’ятовування та комплексного координаційного тесту.

Таблиця 4.20

Результати порівняльного аналізу кінцевих психофізіологічних показників студенток групи КГ, (n=18) і групи ЕГ₂, (n=17)

Показники	$\bar{X} \pm S$	
	КГ	ЕГ ₂
Статична рівновага, с	19,80±2,22	24,40±2,19
Динамічна рівновага, с	12,09±1,95	16,70±2,00
Точність відтворення амплітуди рухів, помилка градуси	3,60±0,08	3,00±0,11
Точність відтворення заданої величини зусилля, помилка кг	2,01±0,02	1,48±0,04
Реакція на предмет, що вертикально падає (“Ловля палиці”), см	14,80±1,10	12,20±1,09
Реакція на предмет, що вертикально падає (“Ловля лінійки”), мс	233±9	220±11
ТРРО, к-ть	2,26±0,10	2,58±0,13

ВРРО, к-ть	9,40±0,11	7,74±0,13
ЗРРО, к-ть	9,60±0,12	12,23±0,13
ПЗМР, мс	213±9	150±10
Час СЗМР, мс	469±12	415±13
Загальний час СЗМР, мс	452±11	422±13
Бистрота орієнтації у просторі, с	10,20±0,12	7,90±0,13
Точність орієнтації у просторі, мм	1,55±0,07	1,06±0,09
Бистрота оперативного мислення, бали	45,50±3,2	49,60±3,4
Бистрота уваги, к-ть	17,10±2,7	18,20±2,9
Розподіл уваги, хв.	5,60±0,11	5,44±0,13
Механічне запам'ятовування, к-ть	6,40±0,12	7,20±0,13
Розподіл уваги та бистрота оперативного мислення, хв.	13,33±0,22	9,24±0,29
Комплексний координаційний тест, у.о.	38,50±3,41	44,40±3,45

Отже, можна говорити про те, що реалізація програми з фізичного виховання із 50% засобів ППФП ефективніше впливає на професійно значимі психофізіологічні показники студенток, що навчаються за фахом “Дизайн”, ніж експериментальна програма № 1 та традиційна програма для ЗВО.

Реалізація на заняттях з фізичного виховання експериментальної програми №3 сприяла до закінчення навчального року добитися статистично достовірних відмінностей за 55% аналізованих психофізіологічних показників. Причому студентки експериментальної групи перевершували студенток контрольної групи за 16 показникам, що виділилися. На початку ж педагогічного експерименту склад статистично достовірних відмінностей між психофізіологічними показниками студенток цих груп був дещо іншим: на початку навчального року студентки ЕГ₃ перевершували студенток контрольної групи лише за показниками комплексного контрольного тесту, загального часу СЗМР, ТРРО (табл. 4.21). За іншими 16 показниками вони

поступалися студенткам контрольної групи. При повторному тестуванні в цих групах наявні відмінності перейшли до ЕГ₃ (в плані позитивних змін).

Таблиця 4.21

Результати порівняльного аналізу кінцевих психофізіологічних показників студенток КГ (n=18) і ЕГ₃ (n=19)

Показники	$\bar{X} \pm S$	
	КГ	ЕГ ₃
Статична рівновага, с	19,80±2,22	22,10±2,31
Динамічна рівновага, с	12,09±1,95	13,20±1,97
Точність відтворення амплітуди рухів, помилка градуси	3,60±0,08	3,99±0,07
Точність відтворення заданої величини зусилля, помилка кг	2,01±0,02	1,98±0,04
Реакція на предмет, що вертикально падає (“Ловля палиці”), см	14,80±1,10	14,30±1,13
Реакція на предмет, що вертикально падає (“Ловля лінійки”), мс	233±9	238±11
ТРРО, к-ть	2,26±0,10	2,26±0,09
ВРРО, к-ть	9,40±0,11	8,74±0,12
ЗРРО, к-ть	9,60±0,12	10,20±0,11
ПЗМР, мс	213±9	190±9
Час СЗМР, мс	469±12	457±10
Загальний час СЗМР, мс	452±11	452±13
Бистрота орієнтації у просторі, с	10,20±0,12	8,90±0,12
Точність орієнтації у просторі, мм	1,55±0,07	1,34±0,07
Бистрота оперативного мислення, бали	45,50±3,2	47,60±3,3
Бистрота уваги, к-ть	17,10±2,7	18,00±2,2
Розподіл уваги, хв.	5,60±0,11	5,50±0,14
Механічне запам’ятовування, к-ть	6,40±0,12	6,80±0,12
Розподіл уваги та бистрота оперативного мислення, хв.	13,33±0,22	12,25±0,34
Комплексний координаційний тест, у.о.	38,50±3,41	43,10±3,72

У експериментальній групі ЕГ₃ покращав показники точності орієнтації у просторі, комплексного координаційного тесту та швидкості оперативного мислення, тоді як в контрольній групі зміни сталися лише в межах первинних меж. Достовірні зміни в інших пробах і тестах сталися у межах встановлених норм.

Таким чином, очевидний факт, що експериментальна програма з фізичного виховання із 75% складу засобів ППФП дає можливість, так само як і експериментальна програма №2, добитися відчутніших зрушень у професійно значущих психофізіологічних показниках студенток у рамках одного навчального року в порівнянні із традиційною програмою для ЗВО і експериментальною програмою з фізичного виховання №1.

В цілому, результати тестування студенток контрольної та експериментальних груп після закінчення застосування розробленої методики вдосконалення професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей, з достовірністю демонструють поліпшення у випробовуваних ЕГ₂ показників, що свідчить про сформованість у них професійно значущих рухових якостей, які дають підстави виконувати на потрібному рівні передбачені програмою завдання. Це стало наслідком поліпшення усіх досліджених професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей у випробовуваних ЕГ₂, на які в процесі застосування методики здійснювалася ефективна педагогічна дія. Серед показників професійно значущих рухових якостей найбільші темпи приросту досягнуті за показниками точності рухів, проявам реактивної, орієнтаційної та диференційної якостей.

Висновки до розділу 4

Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості та психофізіологічних показників студенток, які брали участь в реалізації програм з фізичного виховання з різним співвідношенням засобів ЗФП і ППФП, дав можливість встановити неоднакову міру їх впливу на контрольовані психофізіологічні показники і показники фізичної підготовленості.

Збільшення обсягу засобів ППФП до 25%, 50% або до 75% не призводить до достовірного погіршення показників загальної фізичної підготовленості студенток, тоді як професійно значимі показники фізичної підготовленості та психофізіологічні показники статистично достовірно покращуються. Збільшення обсягу засобів ППФП до 75% не привело до збільшення кількості показників рівня ППФП, ніж при використанні програми з 50% засобів ППФП.

Найбільш ефективною виявилася експериментальна програма №2 (50% ППФП). Тут спостерігалось статистично достовірне поліпшення 60% показників ЗФП у студенток ЕГ₂. Психофізіологічні показники у студенток цієї групи зазнали ще більше виражені позитивні зміни (95%).

Середню ефективність мала експериментальна програма №3, де реалізовувалася інноваційна програма із 75% засобів ППФП, статистично достовірне поліпшення сталося у 60% показників ЗФП. Перевага ж над показниками студенток інших груп тут не спостерігалася. У психофізіологічних показниках достовірне поліпшення відзначалося за дещо меншим числом показників, ніж в групі ЕГ₂, але більшим, ніж в групі ЕГ₁ і контрольній. Так, в цій групі достовірно покращало 60% показників.

У студенток групи ЕГ₁ реалізація інноваційної програми із 25% засобів ППФП привела до позитивних змін більшого числа показників у порівнянні з контрольною групою. Так, сталося статистично достовірне поліпшення 60% показників ЗФП. У психофізіологічних показниках спостерігалися більш

виражені зміни: у студенток цієї групи за період експерименту сталося поліпшення 45% показників.

Таким чином, результати проведеного дослідження дають підстави стверджувати, що для оптимізації навчального процесу і поліпшення рівня розвитку професійно значущих фізичних якостей і функціонального стану систем організму, необхідних для успішної роботи майбутньому дизайнерові, необхідно до занять з фізичного виховання цілеспрямовано включати ППФП у обсязі 50%.

Основні результати розділу представлено автором в наукових публікаціях здобувача [101,120, 123, 242, 254].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

В умовах широкого застосування досягнень науки і техніки, механізації виробничих процесів і, одночасно значного скорочення долі фізичної праці, питання загальної фізичної працездатності, укріплення здоров'я людей набувають особливої актуальності. У реалізації цього питання значна роль належить фізичному вихованню і зокрема фізичному вихованню студентів ЗВО. Фізична культура і спорт є важливим чинником підвищення ефективності сучасного виробництва і соціального розвитку трудових резервів [55, 94].

Нині фізичне виховання розглядається, як процес комплексного розвитку, фізичного і духовного вдосконалення людини, навчання її знаннями про можливість рухової діяльності, ідеалам, нормам і зразкам поведінки, пов'язаними із турботою про тіло і фізичний стан, про засоби дії на організм і методи їх застосування [89].

Прикладна функція фізичного виховання майбутніх фахівців, як правило, в нашій країні реалізується в основному у формах професійно-прикладної фізичної підготовки. Впровадження ППФП в практику фізичного виховання студентів ЗВО створює передумови для скорочення термінів професійної адаптації, підвищення професійної майстерності, досягнення високої професійної працездатності і, отже, підвищенню продуктивності праці. ППФП ефективно сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню стійкості до захворювань, зниженню травматизму.

Фахівці, які використовують ППФП, як показують дослідження останніх років, менше стомлюються під час роботи, здатні триваліше і ефективно виконувати трудові операції. ППФП працівників промислового виробництва на сучасному етапі набуває значення важливого соціального

економічного чинника. Вона задовольняє вимогам нашого суспільства до фізичної підготовки людей до конкретної праці, забезпечує психофізіологічне пристосування людини до умов сучасного виробництва, які постійно ускладнюються, сприяє становленню особи професіонала, надає великі можливості для високопродуктивної і творчої роботи, сприяє зростанню соціальної та трудової активності людей, широкому впровадженню високопродуктивної техніки, прискоренню науково-технічного прогресу і підвищенню ефективності громадського виробництва [36,158].

ППФП знайшла застосування сьогодні у багатьох закладах вищої освіти, що дає змогу значно підняти прикладну дієвість фізичного виховання і зрештою підвищити якість підготовки висококваліфікованих фахівців. Можна сказати, що впровадження ППФП у практику фізичного виховання студентів усіх ЗВО країни з метою підвищення рівня підготовки кадрів вищої кваліфікації, є відповідальним державним завданням [38, 48, 155].

Не менше значення мають систематичні заняття ППФП і в період професійної діяльності. Такі заняття сприяють підтримці та вдосконаленню досягнутого рівня професійної дієздатності, а також є ефективним засобом профілактики шкідливих впливів виробничої сфери (якщо є).

У змісті та організації ППФП студентів творчих професій є особливості. Вона вирішує широке коло спеціальних завдань, для реалізації яких відбираються найбільш адекватні та ефективні засоби і методи фізичного виховання, розробляються нові напрями фізичного виховання. ППФП припускає використання також принципово інших форм організації студентів та студенток. В той же час ця підготовка не є відокремленим від системи фізичного виховання, а органічно пов'язана з усіма її основними напрямками, використовує багато її засобів, методів, форм.

Професійно-прикладну фізичну підготовку треба розглядати, як складову частину (підсистему) загальної системи формування фахівця у ЗВО. Тому вона повинна тісно ув'язуватися не лише з фізичним вихованням, але й

із загальним процесом навчання і виховання студентів. Досвід впровадження ППФП переконує, що такий підхід допомагає глибше вплинути на технологію цього складного педагогічного процесу і успішніше реалізувати його на практиці [80, 94, 158].

Таким чином, для ППФП студентів творчих професій характерна певна структура. Професійно-прикладна фізична підготовка має свої методичні та організаційні основи, визначальну спрямованість (мета, завдання, принципи, критерії, відповідно до вимог особистості професіонала) і забезпечується за допомогою спеціальних засобів, методів і форм організації студентів, програм і нормативів, які відображають вимоги до змісту і результатів ППФП.

Як показали наші дослідження, ППФП студенток-дизайтерів базується на їх різнобічній фізичній підготовці, не підміняючи і не змінюючи її. Важливість такого поєднання визначається рядом об'єктивних закономірностей формування фізичних і психічних якостей людини [10, 94].

Спеціальними дослідженнями встановлено, що вдосконалення професійно важливих функцій організму можливо лише на основі загального зміцнення здоров'я і поліпшення діяльності усіх внутрішніх органів і систем. Даними питаннями займалися В.А. Максимович, С.І. Присяжнюк, Т.Ю. Круцевич, Г.Г. Лапшина, Р.Т. Раєвський.

Найбільший розвиток будь-якої фізичної або психічної якості відбувається за умови ефективного одночасного розвитку інших якостей. Не менш важливе значення має і швидке оволодіння новими руховими навичками; успіх цього багато в чому залежить від того, чи є у студенток досить широкий запас рухових дій, раніше здобутих за допомогою різноманітних трудових процесів і фізичних вправ [88].

Також існують дані І.І. Земцової, О.М. Кокун, М.В. Маликова, які вказують про те, що точність м'язових відчуттів - найважчий компонент руху при формуванні рухових навичок.

Значну роль у точності м'язових зусиль відіграє рухливість в суглобах, у результаті якої покращується можливість здійснювати рухи більш точно у своїх роботах зазначали І.М. Маруненко, М.О. Носко, В.М. Смирнов.

Дослідження Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шиян та ін. свідчать про те, що успішність оволодіння конкретними професійними навичками залежить від рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки людини.

Ряд інших авторів при визначенні змісту ППФП рекомендують навчати студентів прийомів і навичок, які імітують виробничі операції майбутніх професій за характером, темпом, ритмом. Такий підхід авторів, на нашу думку, є помилковим, адже в такому випадку фізичні вправи втрачають свій початковий зміст та перетворюються в імітацію робочих рухів і не досягають поставленої мети.

ППФП тісно пов'язана також з виховною, освітньою і оздоровчою роботою, що проводиться в процесі фізичного виховання і ґрунтується на ній.

Таким чином, професійно-прикладна фізична підготовка студенток творчих спеціальностей - поняття складне, багаторівневе, пов'язане системним представленням фізичного виховання і формування особи професіонала. Здійснення ППФП має важливе значення [102].

Фізичне виховання є невід'ємною і складеною частиною навчання і професійної підготовки студентів ЗВО.

Програма з фізичного виховання для закладів вищої освіти значно розширює розділ професійно-прикладної фізичної підготовки студентів [94]. В той же час, запропонована програма дисципліни "Фізичне виховання", не розглядає ППФП з точки зору конкретизації майбутньої професії студентів. Вона лише декларує необхідність обов'язкового включення ППФП до навчального процесу ЗВО.

Розглядаючи питання ППФП спеціалістів творчих спеціальностей необхідно усебічно враховувати конкретні умови, в яких працює людина.

Зрозуміло, що оскільки ППФП безпосередньо зв'язується з будь-якою професійною діяльністю спеціалістів або студентів до продуктивної праці, то напрямів ППФП може бути стільки, скільки видів професій визначається потребами громадського життя. Різноманіття таких умов вимагає розробки спеціальних програм з фізичної підготовки працівників усіх галузей виробництва, у тому числі творчої сфери. На нашу думку, це сприятиме ефективнішій виробничій діяльності, підвищенню загальної працездатності та поліпшенню стану здоров'я, особливо профілактики професійних захворювань. Тому курс ППФП передбачає формування відповідних знань, умінь і навичок, необхідних в практичній діяльності фахівців.

Для ЗВО основне завдання ППФП полягає в тому, щоб студенти вже на стадії вступу до ЗВО більш усвідомлено підходили до процесу фізичного виховання, проявляли більше самостійності та активності у процесі навчання [94,114].

Проте аналіз літературних джерел вітчизняних і зарубіжних науковців вказує на те, що, незважаючи на наявні безперечні досягнення, більшість питань ППФП студентів до цього часу не вирішено. Навіть там, де вказаний вид фізичного виховання проводиться на високому рівні, ефективність фізичної підготовки з врахуванням обраного фаху поширюється лише на період навчання студентів. Отримавши диплом, випускники швидко втрачають досягнутий рівень фізичної підготовки і, як правило, не використовують фізичну культуру для підвищення своєї фахової працездатності та профілактики професійних захворювань. Все це свідчить на користь подальших досліджень з указаної проблеми.

Розроблена нами методика ґрунтується на результатах проведених досліджень з вивчення особливостей професійної діяльності спеціалістів творчих спеціальностей.

Завданнями експериментальної методики з ППФП студентів творчих спеціальностей є:

1. Забезпечити формування основних прикладних фізичних якостей, професійно важливих умінь, навичок і знань, рухового почуття, емоційної стійкості, стійкості до стресових ситуацій.

2. Навчити використати наявні та нові засоби фізичної культури і спорту для оволодіння професією і реабілітації в процесі праці.

3. Розвинути здатності та уміння до організації самостійної підготовки і програмування своєї діяльності (студентської та професійної) засобами ППФП.

4. Створити у тих, хто займається уявлення про зміст ППФП, що забезпечує навчальну діяльність у ЗВО і подальшу професійну діяльність.

У реалізації даних задач важливе значення має мотивація людини до рухової активності. Науково-технічна революція, яка розвиває засоби виробництва за допомогою механізації і автоматизації, знижує біологічно еволюційно обумовлену рухову активність людини, а через інтенсифікацію виробничого процесу підвищує нервово-емоційну напругу, роблячи працівника найуразливішою і слабкішою ланкою у виробничих стосунках. Тому істотний рівень психофізіологічних можливостей фахівця частенько не дозволяє реалізувати досягнення передових технологій і техніки.

Мотивацію до рухової активності, з точки зору теорії і методики фізичної культури, можна розглядати, як об'єкт фізичного виховання, оскільки під впливом виховних дій вона може зазнавати зміни на різних етапах розвитку людини, у свою чергу, впливаючи на рухову діяльність.

Для підтримки потрібних для професійної діяльності рівнів фізичного виховання і функціонального станів людини потрібна певна норма рухової активності, яка може реалізуватися засобами фізичного виховання.

На думку В.К. Бальсевича [13], М.Р. Могеновича [167], А.Г. Сухарева [164] та інших у людини є природжена мотивація до рухової активності, так звана "кінезофілія", яка забезпечує природну організацію її рухової діяльності.

Кінезофілія визначається природженими біологічними механізмами і зазнає зміни упродовж індивідуального життя людини. Суб'єктивним відображенням кінезофілії є емоційний підйом, фізіологічно заснований на пропріорецепції (“м’язова радість” за І.П. Павловим). І.П. Павлов [136], вказував, фізичні вправи відносяться до довільних рухів, в основі яких лежать рефлекторні механізми. Довільність цих рухів обумовлюється сумарною діяльністю кори головного мозку. Без м’язових рухів неможлива практична діяльність людини і, значить, розвиток і вдосконалення її в процесі виховання.

Таким чином, дія фізичних вправ тісно пов’язана із діяльністю м’язів, органів чуття, внутрішніх органів, кори головного мозку.

Мимовільна рухова активність особливо властива людині в молодості, і є, як і охоронне збудження, - наслідком конституційних властивостей нервової системи. В результаті у дітей виникає ігрова активність і наслідування, які в пізнішому віці переростають в трудову і спортивну діяльність, але ці форми моторної активності не виникають самі по собі, а формуються в процесі усього життя людини, тобто в соціальному середовищі і під її впливом. При цілеспрямованих педагогічних діях, що підтримують мотивацію до рухової активності можна її удосконалювати [137].

Без спеціального підкріплення мотивація стає менш яскравою і вже в меншій мірі визначає спонтанну рухову активність.

У дослідженнях ряду учених, в усі вікові періоди потреба в руховій активності не є досить відчутною і це головна з втрат, які несе людство у зв’язку з упущеннями в організації фізичного виховання молоді [5, 114, 153]. Рухова активність одна з основних біологічних потреб організму, яку можна поставити на один рівень з потребами в їжі, диханні і тому подібне [151, 157].

У міру дорослішання людини, люди середнього і старшого віку, прийшли до необхідності систематично займатися фізичними вправами, рухомі не інстинктом, а спонуканнями розуму [4, 161].

Рухова активність людини надзвичайно різноманітна і характеризується не лише складною біологічною, вегетативною напругою, але і соціальним духовним змістом [13].

Кожен організм або індивід характеризують переважні або виборчі стосунки до навколишніх об'єктів або ситуацій. Деякі з них виявляються бажаними або такими, яким віддається перевага, а інші відкидаються. За відсутності тих або інших об'єктів або ситуацій, відчувається потреба в них. Така виборча організація на об'єкт, якому віддається перевага, надає поведінці людини характерну для неї спрямованість і організацію, тобто мотивацію до діяльності [148].

Вивчення мотивації полягає в тому, чому людина поступає або діє саме так, або інакше. Багато авторів говорять про мотиви, спонукання, імпульси, тенденції і потреби, а деякі автори прибігають до понять напруги, сили і навіть енергії [15].

Добре відомий вираз “функція будує орган” означає, що робота позитивно впливає на анатомічну будову і функціональний стан органу, бездіяльний же стан знижує його працездатність [134].

Фізичні вправи потрібні людині в усі періоди життя. У дитячому і юнацькому віці вони сприяють гармонійному розвитку організму. У дорослих удосконалюють її морфофункціональний стан, підвищують працездатність і зберігають здоров'я. Роль фізичних вправ цим не обмежується. Систематична м'язова діяльність підвищує стійкість організму до різних несприятливих дій. Відсутність рухової активності (адинамія) або її обмеження (гіподинамія) негативно впливають на організм.

Люди можуть жити за відсутності рухів, але це призводить до зміни управлінських функцій ЦНС, переродження (атрофія) м'язів, зменшення міцності кісток, дихальної та інших систем [105].

Основне положення при дослідженні мотивації має потребу. На думку С.Л. Рубінштейна [125], потреба з точки зору двох аспектів характеризується:

з одного боку, як переживання бажаності чого-небудь, що знаходиться поза людиною, з іншого боку, як початкове спонування до діяльності.

Х. Ремшмідт [95] під “потребою” в психології мотивації має на увазі потребу у чомусь, що виникає в результаті розбіжності між існуючими запитами і можливостями їх задоволення. У класифікації потреб вищі потреби виникають тільки після задоволення потреб попередніх рівнів. Ця класифікація виглядає так:

- фізіологічні потреби;
- потреба у безпеці;
- потреба в любові та прихильності;
- потреба в громадському статусі (повазі);
- потреба в самореалізації та індивідуальному розвитку [95].

Фізіологічні потреби особливо виділяються прагненням до фізичної і сексуальної активності, а також до високої оцінки свого фізичного розвитку. Вони засновані на біологічних механізмах та індукуються довкіллям [112].

Мотиви, які спонукають молодь до занять фізичним вихованням і спортом, мають дуже різноманітну структуру. Це і мотиви, які пов’язані із задоволенням від процесу діяльності (динамічність, емоційність, різноманітність і новизна, наявність улюблених фізичних вправ, дружба, товариство, колективізм); і мотиви, які пов’язані із результатом діяльності (набуття нових умінь, знань і навичок, оволодіння новими складними і важкими руховими діями, подолання фізичних навантажень, виконання нормативів, поліпшення результату, отримання розряду, активний відпочинок); і мотиви, які пов’язані з перспективами: зміцнити здоров’я, стати фізично гармонійною людиною, розвинути фізичні якості, бути спортсменом, майстром спорту, чемпіоном і так далі, підготуватися до служби в армії, виховати волю, характер, рішучість [16, 29, 55].

Проаналізувавши експериментальні дані про відношення випускників школи до фізичної культури, А.П. Матвєєв [117] виявив, що з великого спектру мотивів для старшокласників найбільш значимими є наступні: у

юнаків - бажання бути корисним суспільству, стати усебічно підготовленою і освіченою людиною, у тому числі у сфері фізичної культури: а) володіти різноманітними формами рухів і рухових дій (82%); б) мати хорошу статуру (76%); в) знати, як тренуватися і уміти це робити (62%); г) мати можливість культурного проведення дозвілля, спілкуватися з потрібними людьми (47%); д) мати можливість сформувати свій характер, навчитися долати труднощі, бути активною і цікавою людиною (46%); е) сподобатися дівчині. У дівчат: а) бажання бути усебічно підготовленою і освіченою людиною, у тому числі й у сфері фізичної культури; б) уміти добре і легко рухатися, мати здоровий вигляд (74%); в) мати хорошу фігуру і бути привабливою (68%); г) знати, як формувати свою фігуру і підтримувати оптимальну вагу (64%); д) бажання виглядати нескучною в рухах і фізично різнобічно розвиненою, щоб поступити на бажану роботу або навчання (57%); е) мати можливість розширити коло спілкування і бути цікавою його учасницею (52%) [124].

Дещо іншу мотивацію до діяльності в області фізичної культури виявив О.М. Колумбет [93]. При розгляді мотивації занять фізичною культурою і спортом на перший план у нього виступають мотиви органічно пов'язані з оздоровчим значенням фізичної культури і спорту (заняття, які сприяють реабілітації тих, хто займається, що покращують здоров'я, подовжують активне довголіття тощо), а також прикладним призначенням фізичних вправ (професійна спрямованість, збереженні кола спілкування, підготовка до участі в екстремальних ситуаціях тощо). Мотиви ж, де чисто спортивні спрямування, є самостійною цінністю (хочу розвинути певні фізичні якості, добитися високих спортивних результатів) не дуже принадні для масового споживача, хоча у деяких груп вони популярні. Ситуаційні мотиви (заняття фізичними вправами допомагає вирішити деякі проблеми, прийшов на заняття за компанію) і мотиви, побічно пов'язані з суттю фізичної культури і спорту (бути "як всі", "виховати силу волі", "красиві манери", "життєво необхідні навички" тощо) практично не роблять значного впливу на

формування потреб у руховій активності та залученні до цінностей фізичної культури і спорту, здорового способу життя [96].

На першому етапі дослідження нами було проведено анкетування студенток першого курсу з метою визначення чинників, які впливають на інтерес до занять фізичним вихованням та вибір видів спорту у спортивних секціях. Ця інформація на залучена до тексту дисертації, але відображена в наших публікаціях [8, 9]. Результати анкетування принципово не відрізняються від отриманих на майбутніх учителях [93], вони були враховані при запровадженні експериментальної програми.

У програмі з фізичного виховання для закладів вищої освіти, як відзначається в роботі С.І. Бєлих [19], говориться про необхідність формування у студента мотивів оволодіння фізичною культурою. Визнаючи важливість виконання ряду контрольних нормативів з фізичної підготовленості студентів, автори програми пропонують приділяти більшу увагу формуванню особи, здатної до самостійної організації здорового способу життя і самоконтролю за станом свого здоров'я. Незважаючи на це, фізичне виховання у вищій школі опинилося у подвійному положенні, коли нові методологічні і концептуальні принципи спираються на минулий традиційний “нормативний” підхід. Введення до подібної системи поняття “мотив” без розробки його критерійної визначеності призводить до його підміни доступнішими критеріями, якими виступають відвідуваність занять, участь у спортивних заходах, здача нормативів і тому подібне.

Автори припустили, що можна підвищити особову значущість фізичного виховання для майбутніх фахівців з вищою освітою шляхом адекватної корекції мотиваційної сфери. Це могло б виразитися в актуалізації особових сенсів занять фізичним вихованням і визначенні шляхів взаємного опосередкування фізкультурно-спортивних мотивів і мотивів навчальних, професійних, культурних.

В ході досліджень встановлено, що найчастіше з блоку фізкультурно-спортивних мотивів серед студентів зустрічаються такі, як мотив любові до

спорту (68,2%), прагнення займатися тими або іншими видами спорту (41,1%), володіння хорошим фізичним здоров'ям (29,9%), розвиток фізичних якостей (22,4%). Прагнення до здорового способу життя виражається в основному мотивами негативного відношення до алкоголю і паління (42%). 14,9% студентів мають мотиви неприязні до фізичного виховання. Виявлення мотивації студентів дають змогу використати фізичне виховання ЗВО для залучення до цінностей фізичної культури і розуміння її особової значущості, а також у можливості трансформації прикладної фізичної культури у фізичну культуру фахівця з вищою освітою, здатного оптимізувати свій фізичний стан [3]. На думку О.О. Журавель [68], формування потреби у фізичному і психічному здоров'ї є визначальною у фізичному вихованні студентів. Щоб процес формування цієї потреби був ефективним, він має бути усвідомленим.

Аналіз даних анкетування показав, що на особливості мотивації фізкультурно-оздоровчих занять студентів впливає не лише стан здоров'я, але і характер чинників ризику, які можуть сприяти розвитку захворювань. При цьому виявляються статеві відмінності. Так, для юнаків метою занять є тільки поліпшення свого соматичного здоров'я. В той же час дівчини розглядають заняття з фізичного виховання як спосіб відновлення не лише фізичного, але і психічного здоров'я [205].

Потреба в руховій активності студентів проявляється, на думку А.Г. Семенова [157], у їх мотиваційних стосунках до фізичної культури. Факторний аналіз дозволив виділити три основні чинники:

- досвід емоційно-ціннісного відношення до фізичної культури (49%);
- чинник самореалізації (29%), мотив, що містить прагнення до корекції статури і підвищення спортивної майстерності;
- чинник професіоналізації (10,2%), в якому фізичне виховання розглядається як засіб соціального захисту і підвищення професіоналізму [170].

На думку М.М. Богена [28], нині міняється принципова основа фізичного виховання – з'являється принцип спрямованості на задоволення

особистих потреб у фізичному вдосконаленні, які можна розуміти як потребу в здоров'ї, силі, спритності та красі в їх єдності, що виражає високу моральність спрямувань, діяльності та вчинків. Цей принцип припускає існування індивідуального образу фізичної досконалості, який виникає як предмет задоволення особистої потреби у фізичному вдосконаленні, як мотив фізкультурної діяльності особи [28].

З позицій онтокінезіології можна розділити рухи на організовані, або регламентовані (фізичні вправи на заняттях з фізичного виховання, у спортивних секціях тощо) і нерегламентовані (ігри з однолітками, прогулянки, самопідготовка тощо). Усі ці рухи довільні та цілеспрямовані. Вони задовольняють певну потребу людини [1, 107].

Чинячи неспецифічну дію, м'язова діяльність викликає підвищення тону кори головного мозку, створюючи таким чином, сприятливі умови не лише для функціонування вже наявних зв'язків, але і вироблення нових. Обмеження рухової активності веде до того, що недостатньо розвивається рухова пам'ять. Втрата в рухах - це втрата у знаннях, уміннях.

Зменшення рухової активності і м'язових зусиль (гіподинамія) залежить від багатьох чинників і визначається частіше всього малорухомим способом життя сучасних людей у високорозвинених країнах. Стан гіподинамії характеризується зниженням функцій усіх органів і систем.

Слід зазначити, що фізичне виховання студентів є лише одним з основних чинників, які впливають на розвиток рухових функцій і вдосконалення діяльності організму. Необхідно мати на увазі й нерегламентовану рухову діяльність, яка може бути дуже напруженою. Враховуючи значення нерегламентованої рухової діяльності ми, проте, повинні вважати, що спеціально розроблена система фізичного виховання для студентів різних спеціальностей, чинить вирішальну дію на гармонійний розвиток організму

Чим більше міра активності скелетних м'язів (при цьому маються на увазі оптимальні форми її діяльності), тим краще здійснюються у спокої

ефективні анаболічні процеси, що визначають резервування енергетичних ресурсів [77].

Рухова активність викликає і неспецифічні психофізіологічні реакції, які забезпечують стійкість організму до дії несприятливих чинників (радіація, токсичні речовини, гіпоксія, інфекція, різні патологічні процеси).

М'язова діяльність, здійснюючи взаємодію людини з довкіллям, дає змогу їй в процесі повсякденного життя вступати в контакт з природними чинниками, створювати матеріальні цінності, необхідні для найкращого пристосування до умов життя, що міняються. Оптимальна рухова активність сприяє розвитку рухових якостей сили, витривалості, швидкості та спритності, підвищує фізичну працездатність (обсяг, тривалість і певну потужність роботи) [156].

Гармонійний розвиток людини - це і фізична досконалість, яка припускає оптимальний фізичний розвиток, і усебічна фізична підготовленість, що дає можливість впродовж багатьох років зберігати здоров'я, і активна трудова діяльність [99,158].

Боротьба із зниженням рухової активності сучасної людини повинна здійснюватися шляхом усе більш широкого залучення населення до занять фізичними вправами і спортом.

У розробленій нами програмі з дисципліни “Фізичне виховання” із професійною спрямованістю для студенток творчих спеціальностей, передусім, представлений мотиваційний компонент, як важлива складова частина, що забезпечує вироблення і підтримку інтересу і потреби до фізкультурно-спортивної діяльності майбутнього фахівця.

При підборі засобів фізичного виховання для ППФП студенток, особлива увага приділялася вправам, що розвивають професійні якості та навички. Для ефективного навчального процесу студентові необхідно чітко усвідомити, які завдання ППФП вирішуються тими або іншими розділами фізичного виховання, видами спорту і окремими фізичними вправами.

При визначенні складу професійно-прикладної фізичної підготовки у кожному конкретному випадку рекомендувалося виходити з правила перенесення тренуваності. Ефект впливу фізичної підготовки буде найвищим при збігу спрямованості профілю спортивної підготовки з вимогами професії до організму.

Шляхом адекватної корекції мотиваційної сфери підвищувалася особова значущість фізичної культури для майбутніх фахівців з вищою освітою. Це виразилося в актуалізації особових сенсів занять фізичним вихованням і визначенні шляхів взаємного опосередкування фізкультурно-спортивних мотивів і мотивів навчальних і професійних.

Вивчення особливостей професійної діяльності фахівців-дизайнерів дало змогу виявити основні та додаткові чинники, що впливають на загальний зміст ППФП студенток-дизайнерів: низька рухова активність, тривала статична напруга обмежених м'язів, механічне здавлення кровоносних судин задньої поверхні стегон, переважання дрібних локальних рухів м'язів передпліччя і кисті, висока нервово-емоційна напруга і внаслідок цього, прояв втоми від розумової та частково фізичної праці.

Ефективний вплив на професійну діяльність дизайнера чинить гарна пам'ять (18,6%), здатність швидко приймати рішення (17,6%), здатність чітко виконувати свої обов'язки в умовах емоційної напруги (14,3%), здатність швидко перемикає увагу (14,3%), здатність тривало утримувати певну позу (11%), добре розвинена реакція. За даними анкетного опитування найбільшу користь для успішного розвитку фізичних і психічних якостей у студентів-дизайнерів приносять заняття фітнесом (17,1%), легкою атлетикою (16,7%), спортивними і рухливими іграми (16,7%), плаванням (13,3%), загальною фізичною підготовкою (12,9%), настільним тенісом (16,6%), психотренінгом (6,7%).

Виконання професійних обов'язків вимагає від фахівців творчих професій прояву загальної витривалості та сили м'язів спини, ший, живота і рук (особливо кистей), що дає змогу вважати вказані якості професійно

важливими. З числа професійних психофізіологічних функцій слід виділити: увагу (розподіл, обсяг), пам'ять, урівноваженість, комунікабельність, стійкість до стресів тощо.

Аналізуючи отримані результати тестів для визначення рівня розвитку професійних якостей студенток-дизайнерів, необхідно відмітити, що до 4 курсу покращали показники успішності за такими важливими в майбутній професійній діяльності дисциплінами, як живопис і композиція. В цілому позитивні результати дало художнє тестування, трохи підвищилася точність відтворення заданого малюнка. Проте швидкість виконання студентками-дизайнерами малюнка збільшується. Це, безумовно, негативний факт. Він вказує на погіршення цього професійного уміння у студенток в процесі їх навчання в університеті.

До кінця навчання в університеті покращується здатність до конструктивного праксису і покращується показник, який відображає динамічність нервових процесів (час СЗМР).

Динаміка показника точності уваги – позитивний факт, що свідчить про зростання такого важливого показника у студенток-дизайнерів для подальшої професійної діяльності. Зміни показника точності виконання малюнка також позитивний факт, що свідчить про зростання цього показника у студенток-дизайнерів, такого важливого для подальшої професійної діяльності.

Підвищення показника здатності до конструктивного праксису з 1 по 4 курс склало 21,7%, і це - позитивна динаміка, яка свідчить про поліпшення наочно-образного мислення і здатності орієнтуватися у просторі у студенток до кінця навчання в професійному ЗВО.

Проте необхідно відмітити і негативну динаміку деяких показників рівня розвитку професійних якостей студенток-дизайнерів 1-4 курсів. Зокрема, спостерігається зниження від 1 до 4 курсу значення показників розподілу уваги, обсягу механічного запам'ятовування, умінь і навичок швидко і точно розміщувати предмети у просторі відповідно до заданих параметрів.

Аналіз результатів дослідження кінестетичних, реагувальних та орієнтаційних якостей, здібності до збереження рівноваги студенток-дизайнерів показав неоднозначний характер з 1 по 4 курс. Спостерігається зниження показників точності відтворення амплітуди руху, відтворення заданої величини зусилля, зниження показника реакції на предмет, що вертикально падає, показника статичної рівноваги.

Погіршення показника розподілу уваги, яке нами встановлено, явно негативний чинник, що впливає на процес і результат формування професійно значущих якостей майбутніх дизайнерів. Молодій людині, яка проходить навчання, потрібна присутність уваги, потрібний контроль над виконуваною дією. Доведення дії до автоматизму виконується при правильному розподілі уваги [8,78].

В той же час, зниження перемикання та зосередженості уваги до 4 курсу, це, безумовно, негативний факт, який вказує на погіршення цього професійного уміння у студенток в процесі їх навчання в університеті.

Результат комплексного тесту відображає загальну негативну зміну досліджених психофізіологічних показників кінестетичних, реагувальних та орієнтаційних якостей студенток-дизайнерів в процесі їх навчання в університеті. Необхідно відмітити, що студентки-дизайнери усіх курсів мають дуже низький рівень показника комплексного тесту.

За чотири роки навчання у студенток-дизайнерів знижується рівень розвитку тонкої моторики рук, такої необхідної для професії дизайнера, а також залишаються у них на низькому рівні розвиток здібності орієнтуватися у просторі, складаючи з окремих елементів єдине ціле.

Таким чином, аналіз дослідження рівня професійно важливих рухових якостей та психофізіологічних властивостей студенток, що навчаються за фахом “Дизайн”, дав неоднозначні результати.

Кожна професія пред’являє високі вимоги до фізичних і психологічних якостей людини, прикладних навичок. У зв’язку з цим виникає необхідність вужчої профілізації процесу фізичного виховання в університеті. Виявлення

негативної динаміки у своєму розвитку від 1 до 4 курсу таких показників як точність відтворення амплітуди руху, відтворення заданої величини зусилля, показника статичної рівноваги, а також негативної динаміки в розвитку деяких професійних умінь (зниження показників розподілу уваги, обсягу механічного запам'ятовування, точності виконання малюнка), вимагає адаптованої педагогічної дії на студенток-дизайнерів, з метою підготовки до обраного виду трудової діяльності. Але для визначення змісту і форм такої дії потрібне виявлення професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей, тобто виявлення спектру тих психомоторних показників, які більшою мірою впливають на успішність майбутньої професійної діяльності фахівця-дизайнера.

Дослідженням доведено, що застосування блоків вправ, що входили до експериментальної програми, ефективно вплинули на розвиток професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей студенток ЕГ, формування їх професійно важливих якостей і поліпшення рівня їх загальної фізичної підготовки. Це свідчить про те, що цілеспрямовані та систематичні педагогічні дії на студенток 1 курсу здатні істотно змінити показники рівня їх фізичного стану, удосконалити професійно значущі якості та в цілому активізувати процес фізичного виховання у ЗВО.

Експериментальна програма сприяла розвитку механічного запам'ятовування у студенток експериментальних груп на 9,9-18,0%, а традиційна програма з фізичного виховання сприяла зміні цього показника у студенток КГ тільки на 3,2%. Покращення цього показника у студенток ЕГ свідчить про покращення здібності до механічного запам'ятовування.

Молодій людині, яка проходить навчання, потрібна присутність уваги, потрібний контроль над виконуваною дією [65]. Покращення показника розподілу уваги у студенток експериментальних груп явно позитивний чинник, який впливає на процес і результат формування професійно важливих якостей майбутніх дизайнерів.

Покращення показника розподілу уваги та швидкості оперативного мислення у студенток експериментальних груп свідчить про підвищення рівня розвитку тонкої моторики рук, а також про високий рівень розвитку у студенток ЕГ здібності орієнтуватися у просторі, складаючи з окремих елементів єдине ціле.

Аналізуючи зміни показника точних реакцій на рухомий об'єкт (ТРРО) можна сказати про суттєве покращення цього показника у студенток експериментальних груп. Зміна цього показника свідчить про підвищення дослідженої реагуючої якості студенток експериментальних груп.

Показана студентками контрольної групи кількість запізнювальних реакцій порівняно із загальною їх кількістю, запропонованою в ході тестування, є досить високою, і це – дуже негативний показник для характеристики однієї з найважливіших якостей майбутніх дизайнерів – бачити предмет у просторі, у русі. Головним показником реакції на рухомий об'єкт є не абсолютна швидкість реагування, а своєчасність, яка впритул пов'язана із концентрацією уваги.

У студенток експериментальних груп достатньо зменшився час, необхідний на збірку пазлів. Покращення цього показника складає у студенток ЕГ 8,2-13,5%, а у студенток КГ – приблизно 3,6%. Це свідчить про підвищення рівня розвитку тонкої моторики рук, а також про високий рівень розвитку у студентів здібності орієнтуватися у просторі, складаючи з окремих елементів єдине ціле.

Зміни показника часу простої зорово-моторної реакції у студенток виявили те, що він підвищився на 16,3-33,0% у студенток експериментальних груп після етапу спеціалізованого фізичного виховання, а у студенток КГ – на 5,7%. Це, поза сумнівом, є позитивним чинником, який впливає на якість професійної підготовленості майбутніх дизайнерів. Велике значення в процесі координації рухів має реагуюча якість, оскільки вона є пусковим механізмом на початок усіх координуючих впливів. Навіть при високому рівні розвитку усіх інших якостей, несвоєчасне реагування може привнести

до запізнювання впливів, які управляють, і розузгодженням між актом координації та конкретною динамічною ситуацією, на яку вони спрямовані [135].

У експериментальній програмі студенток-дизайнерів представлена комплексна робота по формуванню у студенток необхідних професійно важливих знань, умінь і навичок впродовж усього року. Проведення занять з ППФП не виділялося окремим розділом, а включалося в усі розділи програми фізичного виховання. Основними елементами занять ППФП було навчання прикладним руховим умінням і навичкам, вдосконалення професійно важливих фізичних якостей і психофізіологічних функцій. Для вдосконалення перемикання уваги, здатності швидко приймати рішення, хорошого розвитку уваги в експериментальну методику були включені нетрадиційні засоби фізичної підготовки: ритмічна гімнастика, рухливі ігри, настільний теніс.

Експериментальна програма значно змінила мотиви до рухової активності. Підвищилися також і мотиви самостійності до занять фізичним вихованням.

Таким чином, після закінчення педагогічного експерименту, працюючи за експериментальною програмою, студентки поліпшили практично усі показники рухових якостей і психофізіологічних властивостей. Збільшилися і функціональні показники організму: життєва ємність легенів, максимальне споживання кисню, фізична працездатність, внаслідок цього покращав стан здоров'я студенток. Розроблена програма вдосконалення професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей у студенток на заняттях з фізичного виховання, яка була застосована на студентках 1 курсу, що входили до експериментальних груп, показала свою ефективність.

У результаті досліджень, представлених у нашій дисертаційній роботі, були отримані дані, які:

- підтвердили численні дослідження теоретико-методичних засад організації освітнього простору з фізичного виховання [1, 6, 30, 72, 81, 94];

- підтвердили інформативність використовуваних [2, 55, 66, 69] тестів для оцінювання психофізіологічних властивостей студенток;
- підтвердили наявні дані [34, 83, 110] щодо контролю і оцінювання ефективності фізичного виховання студенток ЗВО з позиції комплексного підходу;
- доповнили існуючі дослідження [27, 71, 85, 106] показників мотивації та впливу академічних занять з фізичного виховання на загальну і професійно-прикладну фізичну підготовленість студенток університетів;
- доповнили існуючі дані щодо організаційних та змістовних аспектів професійно-прикладної фізичної підготовки студенток, які навчаються за спеціальністю “Дизайн” [10, 36, 63, 74, 78, 79, 101];

Новими даними дисертаційного дослідження є:

- професійно значимі рухові якості та психофізіологічні властивості дизайнерів;
- склад засобів професійно-прикладної фізичної підготовки спеціалістів творчих професій;
- контрольні вправи для оцінювання рівня розвитку професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей;
- шкала оцінювання професійно значущих рухових якостей та психофізіологічних властивостей дизайнерів;
- програма з фізичного виховання із професійною спрямованістю на оптимізацію психофізіологічних показників студенток (майбутніх дизайнерів).

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних даних дає змогу зробити висновки, що виконання професійних обов'язків вимагає від фахівців творчих професій переважного прояву таких рухових якостей, як загальна витривалість, сила м'язів тулуба і рук (особливо кистей). Це дає підстави вважати вказані фізичні якості професійно значимими для цієї групи професій. При цьому до основних чинників, які несприятливо впливають на організм фахівців-дизайнерів, відносяться наступні: низька рухова активність (гіподинамія), тривала статична напруга м'язів, які забезпечують підтримку пози сидючи, тривале за часом механічне здавлення задньої поверхні стегон, переважання дрібних локальних рухів м'язів передпліччя і кисті, висока нервово-емоційна напруга і, як наслідок цього - прояв втоми від розумової та частково фізичної праці. Все це переконує у необхідності врахування психофізіологічних властивостей організму студенток при формуванні програм з розвитку професійно значущих фізичних якостей на заняттях з фізичного виховання.

2. Виявлено, що найбільший вплив на ефективність професійної діяльності дизайнерів роблять добре розвинена пам'ять, що відзначалося у 18,6% випадків, здатність швидко приймати рішення - 17,6%, мати достатню загальну витривалість - 16,6%, вміння швидко перемикає увагу - 14,3%, здатність тривало утримувати певну позу - 11%. Встановлено, що найбільшу користь для успішного розвитку фізичних і психічних якостей у студенток-дизайнерів приносять заняття фітнесом (17,1% опитаних), легкою атлетикою (16,7%), спортивними і рухливими іграми (16,7%), загальною фізичною підготовкою (12,9%), настільним тенісом (16,6%), психотренінгом (6,7%).

3. Визначені найбільш інформативні тести, за результатами яких можна судити про рівні розвитку професійно важливих психофізіологічних властивостей фахівців творчих професій. До них відносяться наступні: диференційні якості (точність відтворення заданої зусилля; точність

відтворення заданої амплітуди руху); реагуючі якості (тест “Ловля лінійки”; тест на визначення реакції на рухомий об’єкт; тест на визначення простої та складної зорово-моторної реакції); рівновага (проба Ромберга, повороти на гімнастичній лавці); орієнтаційні якості (тест “Лабіринт”, тест “Дриблінг”, тест “Подання у ціль”); тест “Відшукування чисел” (розподіл уваги); тест “Кількість чоловічків” (обсяг оперативної пам’яті); тест “Складання пазлів за певний час” (розподіл уваги та швидкість оперативного мислення); тест “Кубики Косса” (швидкість оперативного мислення); швидкість перемикачів, зосередженість уваги та точність виконання завдання. Показники цих тестових вправ доцільно використати в якості контролю за рівнем психофізіологічної підготовленості студенток-дизайнерів. Дослідження динаміки розвитку рухових якостей і психофізіологічних властивостей студенток 1-4 курсів, які навчаються за фахом “Дизайн”, показало, що рівень усіх видів вищезгаданих якостей і показників (кінестетичних, орієнтаційних, реагуючих, здібності до збереження рівноваги) до кінця навчання істотно знижується (в середньому на 18%).

5. Кореляційний аналіз взаємозв’язків професійно значущих рухових якостей майбутніх дизайнерів із психофізіологічними показниками (виявлено 23 кореляційних зв’язка, середній коефіцієнт 0,61) і складена професіограма діяльності дизайнерів свідчить про значну міру значущості для цієї професії наступних якостей: орієнтаційні якості (3 зв’язка), диференційні якості (6 зв’язків), кінестетичні якості (6 зв’язків), реагуючі якості (8 зв’язків).

6. Метою програми з фізичного виховання студенток-дизайнерів упродовж усього періоду навчання є її професійна спрямованість за рахунок розширеного впровадження теоретичної частини професійно-прикладної фізичної підготовки, що забезпечує отримання студентками необхідних знань і умінь, видів спорту і фізичних вправ, які сприяють розвитку професійно значущих рухових якостей і психофізіологічних властивостей. Важливою складовою частиною профільованої програми має бути мотиваційний компонент, який забезпечує вироблення, підтримку інтересу і потреби до

фізкультурно-спортивної та професійно-прикладної діяльності майбутнього фахівця.

7. Впровадження до програми з фізичного виховання студенток-дизайнерів з першого курсу навчання елементів ППФП, виходячи з особливостей майбутньої професійної діяльності, збільшує інтерес і сприяє стійкій потребі у фізкультурно-спортивній діяльності. Це сприятливо позначається на збільшенні активності та самостійності у руховій діяльності, підвищенні рівня психофізіологічного стану майбутніх фахівців і підтримці його надалі на оптимальній величині.

Збільшення обсягу засобів ППФП до 25%, 50% або до 75% не призводить до достовірного погіршення показників загальної фізичної підготовленості студенток, тоді як професійно значимі показники фізичної підготовленості та психофізіологічні показники статистично достовірно покращуються. Збільшення обсягу засобів ППФП до 75% не привело до збільшення кількості показників рівня ППФП, ніж при використанні програми з 50% засобів ППФП.

8. Найбільш ефективною вважається експериментальна програма №2 (50% ППФП). Тут спостерігалось статистично достовірне поліпшення 60% показників ЗФП у студенток ЕГ₂. Психофізіологічні показники у студенток цієї групи зазнали ще більше виражені позитивні зміни (95%).

Середню ефективність мала експериментальна програма №3, де реалізовувалася інноваційна програма із 75% засобів ППФП, статистично достовірне поліпшення сталося у 60% показників ЗФП. Перевага ж над показниками студенток інших груп тут не спостерігалася. У психофізіологічних показниках достовірне поліпшення відзначалося за дещо меншим числом показників, ніж в групі ЕГ₂, але більшим, ніж в групі ЕГ₁ і контрольній. Так, в цій групі достовірно покращало 60% показників.

У студенток групи ЕГ₁ реалізація інноваційної програми із 25% засобів ППФП привела до позитивних змін більшого числа показників у порівнянні з контрольною групою. Так, сталося статистично достовірне поліпшення 60%

показників ЗФП. У психофізіологічних показниках спостерігалися більш виражені зміни: у студенток цієї групи за період експерименту сталося поліпшення 45% показників.

9. Для оптимізації навчального процесу і поліпшення рівня розвитку професійно значущих фізичних якостей і функціонального стану систем організму, які необхідні для успішної роботи майбутньому дизайнерові, потрібно до занять з фізичного виховання цілеспрямовано включати ППФП у обсязі 50%.

Перспективи подальших досліджень полягають у можливості імплементації запропонованого підходу до студенток інших професій.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Результати проведеного дослідження дали змогу сформулювати основні напрями вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання для студенток творчих професій.

1. Для підвищення ефективності процесу професійної підготовки студенток творчих професій потрібно зміст занять з фізичного виховання адаптувати до особливостей інтересів, мотивів і потреб конкретного контингенту студенток.

2. Навчання доцільно проводити з позицій професійно спрямованого фізичного виховання, що передбачає перехід на цілеспрямоване формування моделі професійно-прикладної фізичної підготовленості студенток-дизайнерів. Основу цієї моделі, яка забезпечує ефективність роботи дизайнерів, складають професійно значимі фізичні якості (загальна витривалість, статична витривалість, абсолютна сила, гнучкість, координація, швидкість реакції) і психофізіологічні функції (увага (перемикання, розподіл, обсяг), пам'ять, урівноваженість, комунікабельність та стійкість до стресів, здатність чітко виконувати професійні обов'язки в умовах емоційної напруги, швидкість ухвалення рішень), а також м'язові групи (розгиначі та сгиначі тулуба і шиї, сгиначі кисті та передпліччя) на які лягає основне фізичне навантаження при професійній діяльності. Наявність такої моделі багато в чому впорядковує цільову спрямованість навчального процесу.

3. Контроль за рівнем загальної фізичної підготовленості студенток-дизайнерів доцільно здійснювати за допомогою тестів, які містяться в програмі з фізичного виховання для ЗВО. Для контролю за рівнем розвитку професійно значущих фізичних якостей і психофізіологічних властивостей студенток можна використати тести, які були раніше апробовані і рекомендовані фахівцями.

4. Для визначення рівня розвитку професійно значущих рухових якостей у студенток-дизайнерів необхідно провести комплексне тестування, яке оцінює рівень розвитку реагувальних, диференційних, орієнтаційних якостей і здатності до збереження рівноваги, за розробленою методикою (розділ 2).

5. Диференційне оцінювання рівня розвитку професійно значущих рухових якостей рекомендується проводити на основі розроблених нормативних критеріїв. Отримані результати диференційної оцінки можна використати при проведенні занять: для добре підготовлених студенток використати відразу ускладнену форму вправ (наприклад: виконувати вправи на рівновагу із закритими очима, на вузькій лавці), для слабо підготовлених, навпаки, спрощену форму вправ.

6. Заняття з професійною спрямованістю на наш погляд необхідно включати до програми з фізичного виховання з першого курсу, що безпосередньо пов'язане з підвищенням інтересом у студенток, які поступають, до професійної діяльності. Практичний експеримент показав, що організація усього процесу фізичного виховання в університеті повинна носити професійну спрямованість.

7. У робочій програмі з фізичного виховання має бути представлений мотиваційний компонент як важлива складова частина, яка забезпечує вироблення і підтримку інтересу і потреби до фізкультурно-спортивної і професійно-прикладної діяльності майбутнього фахівця.

8. Для виховання у студенток потреби у заняттях з фізичного виховання, формування знань, необхідних для активного використання засобів фізичної культури і спорту в професійно-прикладних цілях, до експериментальної програми рекомендується вводити теоретичний розділ, що передбачає 4-годинний лекційний курс. Крім того, в процесі практичних занять треба проводити бесіди про професійно-прикладну спрямованість видів спорту, про міру їх впливу на підготовку до майбутньої трудової діяльності.

9. У програмі з фізичного виховання із професійною спрямованістю має бути представлена комплексна робота з формування у студенток-дизайнерів необхідних професійно важливих знань, умінь і навичок впродовж усього навчального року.

10. До професійно спрямованої програми рекомендується включати такі засоби фізичної підготовки, як шейпінг та фітнес, які найбільш відповідають професійній моделі фахівців-дизайнерів.

11. Зміст академічних занять з фізичного виховання повинен включати не менше 50,0% засобів ППФП, склад яких необхідно підбирати з урахуванням особливостей професійної діяльності, а також професійно значущих фізичних якостей і психофізіологічних властивостей фахівця-дизайнера.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов СА, Гаврилова НЄ. Вдосконалення процесу фізичного виховання у ВНЗ. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2011;91;1:9-12.
2. Андрес А. Спритність та показники уваги студентів інституту інформаційних технологій. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2019;1(45):55-62.
3. Анишев ДМ. Цель и задачи физического воспитания студентов в программных нормативных документах Украины. Физическое воспитание студентов. 2010;5:3-7.
4. Апанасенко Г.Л. Введение в новую парадигму здравоохранения. Здоровье и фитнес. К: Юрко Любченко, 2020. 287 с.
5. Арефьев ВГ. Основы теории та методики фізичного виховання. К.: НПУ ім. МП Драгоманова; 2010. 612 с.
6. Арефьев ВГ, Стешиц АВ. Організаційно-методичні аспекти диференційованого програмування занять з фізичного виховання студентів. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2019;9(117):17-21.
7. Аристова ЛВ. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта (Теоретические проблемы социальной политики. Особенности государственного регулирования). Теория и практика физической культуры, 1999;5:5-8.
8. Асаулюк ІО. Статодинамічний режим студентів музичних спеціальностей як передумова розробки концепції професійно-прикладної фізичної підготовки. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2019;4(112):9-12.

9. Асаулюк ІО, Маринчук ПІ, Дяченко АА. Характеристика рівня фізичного здоров'я студентів закладів освіти. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2019;10(118):9-12.
10. Афанасьєва ІВ. Методика совершенствования профессионально значимых координационных способностей у будущих специалистов дизайнеров [диссертация]. Омск: СибГАФК, 2008. 197 с
11. Ашмарин БА. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
12. Бабич ТМ. Використання нетрадиційних вправ професійно-прикладної спрямованості при навчанні руховим діям. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2018;4(98):11-5.
13. Бальсевич ВК. Онтокинезиология человека. Теория и практика физической культуры. 2000. 275 с.
14. Барыбина ЛН, Козина ЖЛ. Характеристика психофизиологических показателей студентов различных спортивных специализаций. Физическое воспитание студентов. 2010;4:6-12.
15. Белых СИ, Черниговская СА. О формировании личностной физической культуры студентов в процессе физического воспитания (в аспекте физкультурной деятельности). Физическое воспитание студентов. 2013;2:18-25.
16. Белых СИ. Методологические основы применения личностно ориентированного подхода для обоснования системы непрофессионального физкультурного образования студентов университета. Физическое воспитание студентов. 2013;3:11-8.
17. Белых СИ. Структура концепции личностно ориентированного физического воспитания студентов в университете. Физическое воспитание студентов. 2013;4:3-10.
18. Белых СИ. Особенности ценностей и психического состояния студентов современного университета. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;7:7-13.

19. Белых СИ. Динамика показателей физического и функционального состояния студентов в ходе эксперимента по апробации личностно ориентированного физического воспитания. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;9:8-16.
20. Берзинь ВИ. Изучение некоторых психофизиологических функций у студентов вузов. Гигиена и санитария. 1981;8:84-6.
21. Бернштейн НА. О построении движений. М.: Медицина; 1947. 254 с.
22. Бернштейн НА. Координация движений в онтогенезе: ученые записки. М.: ГЦОЛИФК; 1947.
23. Бернштейн НА. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина; 1966. 166 с.
24. Бернштейн НА. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт; 1991. 228 с.
25. Бернштейн НА. Новые линии развития в физиологии и их соотношение с кибернетикой. М.: Теория и практика физической культуры; 1996. 176 с.
26. Беруз Эбрехими. Влияние игр и учебных программ в школе спортивных игр на координацию движений у первокурсников и второкурсников. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;6:74-84.
27. Блавт ОЗ. Інноваційні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;11:14-9.
28. Боген ММ. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры. Теория и практика физической культуры. 1997;5:18-20.
29. Божик МВ. Професійні та особисті якості вчителів предметників і особливості їх формування засобами професійно прикладної фізичної підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009;4:17-20.

30. Бойко ДВ. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;1:22-6.
31. Бойчук РІ. Структура та зміст програми розвитку координаційних здібностей юних волейболісток на етапі початкової підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;8:8-12.
32. Бондарчук Н. Показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів Ужгородського національного університету з різних біогеохімічних зон Закарпаття. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004;2:85-7.
33. Бондарчук НЯ, Чернов ВД. Взаємозв'язок показників функціонального стану і фізичної підготовленості студентів УжНУ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008;8:25-7.
34. Бондарчук НЯ, Чернов ВД. Взаємозв'язок показників функціонального стану і фізичної підготовленості студентів УжНУ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008;9:20-2.
35. Бордовский ГА. Методические рекомендации и материалы к профессиограмме современного учителя. Л., 1987. 64 с.
36. Борейко НЮ. Особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2005;24:31-4.
37. Боровик ЮІ, Світлик ВВ, Гавриленко ММ, Зубрицький ЯЯ. Вплив спортивно-орієнтованої професійно-прикладної фізичної підготовки на параметри психофізіологічного стану студентів вищих навчальних закладів технічного профілю. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2018;4(98):24-8.

38. Бородин Ю. Фізична підготовка студентів ВУЗів інженерно-оперативного профілю. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009;2:32-5.
39. Боронов НП, Столяренко НП. Использование инновационных технологий в физическом воспитании студентов. Физическое воспитание студентов. 2010;3:14-7.
40. Булатова ММ, Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004;1:3-9.
41. Бурлачук ЛФ. Психодиагностика. СПб.: Питер, 2006. 351 с.
42. Василюк ВМ. Педагогічні і соціальні пріоритети вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;5:13-8.
43. Вахляев ЮМ. Взаємозв'язок функціонального стану і фізичної підготовленості студентів УжНУ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008;7:29-31.
44. Вейднер-Дубровин ЛА. Перенос физических и двигательных навыков – теоретическая основа использования средств физической подготовки с целью повышения боеспособности военнослужащих. Ленинград: ГДОИФК им. ПФ Лесгафта. 1963;32:3-10.
45. Вихляев ЮМ, Хіміч Ю. Підвищення витривалості та аеробних можливостей студентів на заняттях з фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008;12:18-21.
46. Вицько АН, Белохвостов АН, Дмитриченко ВС, Попов ВИ, Рубек ИВ, Синенко ДС, Жеванов ВВ. Изучение двигательных качеств и функциональных показателей студентов под влиянием физических упражнений. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008;6:85-7.

47. Вовченко П, Тунік НЦ, Стадник ТВ. Стан здоров'я студентів коледжів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;1:33-6.
48. Войнар ЮА. Профессионализм в сфере физической культуры и его формирование в современных условиях. СПб.: ГАФК им. ПФ Лесгафта; 2002. 200 с.
49. Волков ВЛ. Особливості формування структури фізичної підготовленості студенток на початковому етапі навчання у ВНЗ різних регіонів України. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009;12:35-9.
50. Годик .А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 136 с.
51. Горская ИЮ, Суянгулова ЛА. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья. Омск: СибГАФК; 2000. 212 с.
52. Грибан ГП. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів які проживають в негативних умовах навколишнього середовища. Теорія і практика фізичного виховання. 2004;3:145-9.
53. Григорьева ВН. Состояние здоровья студенток как социальная проблема. На пути к гражданскому обществу: проблемы молодежи XXI века: Материалы международной научной конференции. СПб: ГУЭФ. 2003:213-4.
54. Григорьева МВ. Психология труда. Конспект лекций. М: Высшее образование, 2006. 192 с.
55. Гуменський ВС. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;1:45-8.

56. Гуртова ТВ, Цювх ЛП, Безгребельна ОП, Череновська ОА. Сучасний вектор гуманізації процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2018;2(96):26-9.
57. Гурфинкель ВС, Шик ЛМ. Об одном механизме супраспинального управления движениями. Механизмы нисходящего контроля спинного мозга. Л.: ЛГУ. 1971:128-39.
58. Долженко ЛП. Функціональний стан студентів з різним рівнем соматичного здоров'я. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004;2:91-4.
59. Дубогай АД, Евтушок МВ. Тенденции развития оценивания физкультурно-оздоровительных достижений студентов: инновационный мировой опыт. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007;6:104-8.
60. Дух ТІ. Порівняльний аналіз рівня фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;8:39-44.
61. Душанин СА. Бальная система комплексного врачебно-педагогического контроля на занятиях массовыми формами физической культуры. Теория и практика физической культуры, 1978;4:49-52.
62. Ермаков СС, Апанасенко ГЛ, Бондаренко ТВ, Прасл СД. Физическая культура – основной инструмент культуры здоровья. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;11:31-4.
63. Ермоленко АВ, Голубева МВ. Методика дифференцированной профессионально-прикладной физической подготовки студентов на основе особенностей их мотивационной характеристики. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2012;I:135-8.

64. Ермоленко АВ, Голубева МВ. Современные педагогические технологии как условие обеспечения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013;І:121-4.
65. Жандога ЯВ. Оцінка та відношення до здоров'я студенток педагогічних спеціальностей в процесі фізичного виховання професійно-прикладної спрямованості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;7:107-11.
66. Жиденко АА. Психофизиологические основы управления движением. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2012;102;І:168-73.
67. Жула ЛВ. Розвиток координаційних здібностей студенток вищого навчального закладу у процесі занять з фізичного виховання та спорту. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2011;91;І:160-4.
68. Журавель ОО. Проблема формування вмінь і певного фізичного самовдосконалення студентів в сучасних умовах функціонування системи вищої освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;3:57-61.
69. Журавель ОО. Диференційована оцінка фізичної підготовленості студентів музичних спеціальностей. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2018;10(104):46-9.
70. Зюзь ВП. Професійно-прикладна фізична підготовка для студентів технічних спеціальностей ПГТУ. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2019;2(108):60-6.
71. Іванюта НВ. Формування мотивації студентів закладів вищої освіти технічного профілю до професійно-прикладної фізичної підготовки. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2019;12(120):64-7.

72. Іщук О, Цьось А. Теоретичні та методичні основи формування здоров'язберігальної компетенції студентів закладів вищої освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2018;4(44):21-9.
73. Ильин ЕП. Дифференциальная психофизиология. СПб: Питер. 2001. 478 с.
74. Ильинич ВИ. Профессионально-прикладная физическая подготовка специалистов народного хозяйства в высших учебных заведениях: автореф. дис. на соискание ученой степени доктора пед. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры". М., 1978.
75. Кабанова-Меллер ЕН. Роль обобщения в переносе. Вопросы психологии. 1972;2:55-66.
76. Карцев ИД, Полиевский СА. О группировке профессий для прикладной физической подготовки. Теория и практика физической культуры. 1972;6:36-9.
77. Кашуба ВО, Асаулюк ІО, Дяченко АА. Підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки студентів на основі використання мультимедійних технологій. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2019;1(107):25-9.
78. Кашуба ВО, Асаулюк ІО. Характеристика професійно значущих фізичних якостей студентів музичних спеціальностей. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2019;5(113):66-70.
79. Кириченко СИ. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета [диссертация]. Майкоп: МГТИ. 1998. 122 с.
80. Кирко ГА. Влияние средств профессионально-прикладной физической подготовленности на развитие работоспособности студентов. Физическое воспитание студентов. 2011;5:62-6.

81. Клімакова СМ. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;8:36-40.
82. Кобяков ЮЛ. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание. Теория и практика физической культуры. 2004;5:43-6.
83. Коваленко Ю.О Вивчення динаміки рівня фізичної підготовленості студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;12:56-9.
84. Кожевникова ЛК. Профессионально-прикладная педагогическая подготовка будущего учителя начальных классов к трудовой деятельности. Физическое воспитание студентов. 2012;3:49-53.
85. Козина ЖЛ, Барыбина ЛН, Гринь ЛВ. Особенности структуры психофизиологических возможностей к физической подготовленности студентов разных специальностей. Физическое воспитание студентов. 2010;5:30-5.
86. Колос НА, Малтинский ИЙ, Яременко ВВ. Особенности морфофункционального развития студентов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;12:59-62.
87. Колумбет ОМ. Теоретико-методологічне обґрунтування фізкультурного виховання студентів. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка: Збірник наукових праць. К.: КМПУ імені БД Грінченка. 2006:149-54.
88. Колумбет ОМ, Максимович НЮ. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. К.: КМПУ ім. БД Грінченка; 2009.
89. Колумбет ОМ, Димуцька АІ, Максимович НЮ. Фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів із професійним спрямуванням. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2011;91;I:215-9.

90. Колумбет ОМ. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;4:62-5.
91. Колумбет ОМ. Морфо-функціональні зміни організму та розвитку фізичних якостей у студентському віці. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): Збірник наукових праць. Київ, НПУ імені МП Драгоманова. 2013;15;5(30)13:7-13.
92. Колумбет ОМ. Теоретичні і методичні основи обробки та аналізу результатів досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчально-методичний посібник. К.: РВУФК, 2013. 88 с.
93. Колумбет ОМ. Обґрунтування спеціалізованої фізичної підготовки вчителя середньої школи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;5:27-31.
94. Колумбет ОМ. Особливості організації та змісту фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;5:27-32.
95. Колумбет ОМ. Методика розвитку координаційних якостей студенток вищих педагогічних навчальних закладів у процесі фізичного виховання [дисертація]. Чернігів: ЧНПУ, 2014. 525 с.
96. Колумбет ОМ. Розвиток координаційних здібностей молоді: монографія. К.: Освіта України; 2014. 224 с.
97. Конох АП, Притула ОЛ. Використання сучасних інноваційних технологій в процесі фізичного виховання студентів на основі поглибленого курсу професійно-прикладної фізичної підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;10:49-52.
98. Коренберг ВБ. К теории спортивно-двигательной активности. Теория и практика физической культуры, 2007;2:7-12.

99. Коробейнікова ЛГ, Муса Джаміль Салім Алсарайрех, Перепилиця АВ, Ричок ТМ, Аксютін ВВ. Обґрунтування спеціалізованої фізичної підготовки спеціалістів творчих професій. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019;4(5):384-9.
100. Коробейнікова Л, Муса Джаміль Салім Алсарайрех. Психофізіологічні особливості професійної діяльності дизайнерів. В: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Матеріали 3-ї Всеукр. наук. електрон. конф. [Інтернет]; 2020 Жовт 23; Київ. Київ: НУФВСУ; 2020. с. 103-4.
101. Коробейнікова ЛГ, Муса Джаміль Салім Алсарайрех. Вплив якісного співвідношення загальної фізичної підготовки та професійно-прикладної на удосконалення психофізіологічних властивостей студенток-дизайнерів. Український журнал медицини, біології та спорту. 2022;7(1):331-6.
102. Краснов ВП. Особливості навчання студентів аграрних вищих закладів освіти професійно-прикладній фізичній підготовці. Фізичне виховання: проблеми та перспективи. Монографія. Житомир: Рута. 2020: 150-60.
103. Круцевич ТЮ, Саїнчук ММ, Підлестейчук РВ. Наслідки політики девальвації фізичної підготовки у фізичному вихованні освітніх закладів України. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2018;2(96):51-5.
104. Кудяев ЭА, Овчаров ИА. Методические принципы оценки динамики физической подготовленности у студенток нефизкультурных вузов. Теория и практика физической культуры, 2004;5:22-3.
105. Кудряшова ТИ, Конова ЛА. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009;4:62-5.

106. Кузнєцова ОВ. Вплив фізичної культури на здоров'я студентів економічних спеціальностей впродовж навчання їх у вузах. Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України: мат. науково-практич. конф. Тернопіль. 2004:301-2.
107. Кузнєцова ОТ, Королевич АМ, Філінський ОЮ. Стан та структура захворюваності студентів університету. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2020;3(123):98-102.
108. Лисина МИ. Некоторые проблемы переноса в работах зарубежных авторов. Вопросы психологии. 1960;5:153-61.
109. Лубышева ЛИ. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: социальный аспект. Современные проблемы физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научной конференции. СПб: Шатон, 2003:26-8.
110. Лукьяненко АВ. Ефективність експериментальної програми диференційованої корекції психофізичного стану студентів у процесі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;5:37-45.
111. Лысова ИА, Блинова АО. Показатели общей физической подготовленности студентов по результатам фестивалей вузов физической культуры. Теория и практика физической культуры, 2007;2:75-6.
112. Малиновский СВ. Исследования психофизиологических возможностей студентов с целью совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию. Физическая культура личности студентов : тезисы межвузовской научной конференции. М., 1989:75-6.
113. Маляр ЄІ, Будний ВЕ. Професійна підготовка фізичної культури студентів у системі вищої професійної освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009;12:120-3.
114. Маляр ЄІ, Лебідь РМ. Методичні прийоми розвитку професійно важливих якостей студентів економічних спеціальностей засобами

- футболу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;5:93-6.
115. Маляр ЄІ, Маляр НС, Будний ВС. Методи професійно-прикладної підготовки студентів вищих навчальних закладів економічного профілю. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;11:64-8.
 116. Марищук ВЛ. Психодіагностика в спорті. М.: Просвещение; 2005. 112 с.
 117. Маринчук ПІ. Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів різних спеціальностей. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2018;4(98):102-6.
 118. Мицкан БМ, Випасняк ІП, Шапковський АЗ. Факторна структура показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості, тілобудови та стану біогеометричного профілю постави студентів в процесі фізичного виховання. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2018;4(98):106-10.
 119. Москаленко НВ, Ковтун АА. Влияние физической культуры и спорта на психофизиологическое состояние студентов. Физическое воспитание студентов. 2012;3:83-7.
 120. Муса Джаміль Салім Алсарайрех. Обґрунтування спеціалізованої фізичної підготовки фахівців-дизайнерів. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 12-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2019 Трав 17; Київ. Київ: НУФВСУ; 2019. с. 327-8.
 121. Муса Джаміль Салім Алсарайрех, Коробейнікова Л. Психофізіологічні особливості професійної діяльності. В: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Матеріали 2-ї Всеукр. наук. електрон. конф. [Інтернет]; 2019 Жовт 22; Київ. Київ: НУФВСУ; 2019. с. 32-3.

122. Муса Джаміль Салім Алсарайрех. Фізичні якості та особистісні властивості професійної діяльності дизайнерів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021;(2):109-13.
123. Муса Джаміль Салім Алсарайрех. Ефективність експериментальної програми з фізичного виховання для студенток творчих професій з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки. В: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Матеріали 4-ї Всеукр. наук електрон. конф. [Інтернет]; 2021 Жовт 29; Київ. Київ: НУФВСУ; 2021. с.83-5.
124. Назаренко ЛД. Физиология физического воспитания и спорта. Учебно-методическое пособие. Ульяновск, 2000. 144 с.
125. Назаренко ЛД. Средства и методы развития двигательных координаций: монография. М: Теория и практика физической культуры, 2003. 258 с.
126. Неговський ІВ. Індивідуалізація професійно-педагогічної підготовки студентів педагогічних університетів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2011;91;1:326-30.
127. Ніколаєв С, Ніколаєв Ю, Гребік О. Рівень розвитку психофізіологічних особливостей студентів вищих закладів освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2019;3(47):48-54.
128. Носко МО, Архипов ОА. Рухові якості як основні критерії рухової функції людини. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 107;II. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013:67-71.
129. Носко МО, Носко ЮМ. Теоретико-методичні основи розвитку рухової функції учнівської та студентської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2011;91;1:333-6.

130. Носко МО, Грищенко СВ, Носко ЮМ. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. К.: Леся; 2013.
131. Озеров ВП. Психомоторные способности человека. М.: Дубна, 2003. 320 с.
132. Осіпцов АВ. Сучасний стан та перспективи розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки в вищих навчальних закладах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013;112(3):273-7.
133. Остапова ОО. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації: поняття, види, зміст. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013;112(2):212-6.
134. Ощепков ГД, Гуськов НН. Координационные способности в педагогическом процессе на занятиях физической культурой. Формирование гуманитарной среды в вузе: инновационные образовательные технологии. Компетентностный подход. 2013;2:188-94.
135. Павлов ИП. Физиологические механизмы так называемых произвольных движений. Полн. собр. соч. М. 1949. 553 с.
136. Павлов ИП. 20-летний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности животных. Полн. собр. соч. М. 1973. 661 с.
137. Панкратов НС. Професійно-прикладна фізична підготовка формування професійно важливих рухових чкостей. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2018;1(95):43-6.
138. Петренко ОП, Лоза ТО. Ефективність впровадження професійно орієнтованої програми занять з пілатесу для студенток економічних спеціальностей. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2018;12(106):79-84.
139. Петренко ОП, Петренко НВ, Лоза ТО. Теоретико-методичні основи програмування занять у професійно-орієнтованому фізичному вихованні

- студентів. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2020;2(122):134-40.
140. Петришин ОВ. Обґрунтування методики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних закладів, побудованої на змісті програми зі стренфлексу. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2019;4(112):113-8.
141. Пилипей ЛП. Проблеми підходів до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вузів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008;10:89-93.
142. Пилипей ЛП. Проектирование процесса физического воспитания студентов. Физическое воспитание студентов. 2012;5:79-85.
143. Пилипей ЛП. Методологія професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у вищих навчальних закладах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;10:59-64.
144. Пилипей ЛП. Модельні характеристики основних сторін психофізіологічної підготовки студентів економічного профілю. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;12:107-13.
145. Пилипей ЛП. Теоретико-методологічне обґрунтування процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013;2:52-6.
146. Полиевский СА, Старцева ИД. Физкультура и профессия. М.: ФиС; 1988. 160 с.
147. Попычев МИ. Комплексная диагностика и оценка уровня здоровья студентов. Физическое воспитание студентов, 2011;2:71-6.
148. Присяжнюк СІ. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді. К.: Центр навчальної літератури; 2010. 294 с.
149. Присяжнюк СТ. Проблеми фізичного виховання студентської молоді України. Основи здоров'я та фізична культура. 2006;11:5-7.

150. Присяжнюк СІ. Фізичне виховання. Навчальний посібник. К: Центр учебной литературы. 2008. 504 с.
151. Романчук СВ, Король ОС, Гавриленко ММ, Фестрига СВ. Корекція психофізіологічних функцій у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2019;3(111):162-8.
152. Сазанова ІО, Дорошенко ЕЮ. Оцінка фізичної підготовленості в системі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток медичних вищих навчальних закладів. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2018;1(95):65-8.
153. Салатенко І.О. Шляхи покращення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;1:90-4.
154. Сахненко АВ, Лазоренко СА. Рівень фізичної підготовленості студентів аграрних спеціальностей. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт, 2018;2(96):77-81.
155. Семенів БС. Модель професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів факультету харчових технологій. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія №15, Фізкультура і спорт. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2013;9(36)13:123-8.
156. Семенив БС. Определение структуры профессиональной подготовки студентов технологов пищевой промышленности для использования оптимальных режимов физической тренировки. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія №15, Фізкультура і спорт. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2014;3(46)14:90-4.
157. Семенів БС, Лапшина ГГ. Професійно орієнтована фізична підготовка у вищих навчальних закладах. Науковий вісник Львівського

- національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій ім. Ґжицького. 2011;13,4(2):348-55.
158. Семенів БС, Лапшина ГГ. Професійно орієнтована фізична підготовка студентів. Навчально-методичний посібник. Львів. 2012. 104 с.
 159. Сергієнко ВМ. Диференційований контроль координаційних здібностей студенток. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;6:101-5.
 160. Сеченов ИМ. Избранные произведения. Физиология и психология. М.: АН СССР, 1952. 510-8.
 161. Сіренко Р, Яремчук Ю, Семенова Н. Аналіз фізичної підготовленості студентів на основі результатів тестів та нормативів щорічного оцінювання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018;2(42):71-8.
 162. Стан здоров'я населення України та результати діяльності установ охорони здоров'я за 2000 р. К.: МОЗ; 2001.
 163. Стасюк РМ, Востоцький ІФ, Осінова ІЛ. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання вищих навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009;3:146-9.
 164. Сущенко ЛП. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя: ЗДУ; 2003.
 165. Тамошаускас ПП. Общая физическая подготовка и повышение профессионально важных двигательных качеств будущих художников. Теория и практика физической культуры. 1984;1:35-7.
 166. Тарасенко НЮ, Ананьев БВ, Мойкин ЮВ. Оздоровление труда работников малоподвижных профессий (физиологические аспекты). М.: Медицина; 1992.
 167. Трачук СВ, Брычук МС, Куликовская СМ, Цикало ЛС. Діагностика рівня сформованості мотиваційного компонента готовності викладачів

- фізичного виховання до професійної діяльності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова 2019;2(108):156-61.
168. Фарфель ВС. Физиология спорта. М.: ФиС; 1960. 383 с.
 169. Физиология нервной, мышечной и сенсорной систем. Учебник. М: Высшая школа; 1991. 579 с.
 170. Физиология человека. М.: Физ-ра, образование и наука; 2001. 492 с.
 171. Физиология человека. М.: Физкультура и спорт; 1975. 496 с.
 172. Фізичне виховання: навчальна програма для ВНЗ III-IV рівнів акредитації. К.: МОН України; 2003.
 173. Фурман Ю, Мірошніченко В, Брездонюк О. Оцінка функціональної підготовленості організму молоді 20-22 років. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019;2(46):41-8.
 174. Церковная ЕВ, Приходько АИ, Попрошаев АВ. Проблемы поиска путей оптимизации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008;8:154-8.
 175. Церковная ЕВ. Основные тенденции в динамике состояния здоровья студенческой молодёжи и необходимость новых подходов к его сохранению. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008;9:152-6.
 176. Цибіз ГГ, Кухта ІП, Черниш НІ, Гусаченко ММ. Фізичне виховання у студенток технічного ВУЗу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008;1:151-5.
 177. Цыбиз ГГ, Гниденко АГ, Черныш НИ. Новый подход к проведению занятий по физическому воспитанию студентов. Физическое воспитание студентов. 2010;6:74-9.
 178. Шарафутдінова СУ. Особливості фізичного розвитку студенток. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013;112;III:350-3.

179. Ainsworth BE, Haskell WL, Leon AS et al. Compendium of physical activities: classification of energy costs of human physical activities. *Medicine Science and Sports Exercise*.1993;25:71-80.
180. Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC et al. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine Science and Sports Exercise*. 2000;32:498-504.
181. Akin B, Ege E, Koçoğlu D, Arslan S. Socio-economical inequalities on physical activities and mental health status among the young people. *International Journal of Caring Sciences*. 2014;7:302-12.
182. Akintuğ Y, Birol C. Lise öğrencilerinin mesleki olgunluk ve karar verme stratejilerine yönelik karşılaştırmalı analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2011;41:1-12.
183. Álvarez-Álvarez S, García-Muro San José F, Rodríguez-Fernández AL, Güeita-Rodríguez J, Waller BJ. Effects of kinesio tape in low back muscle fatigue: Randomized, controlled, doubled-blinded clinical trial on healthy subjects. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*. 2014;27(2):203-12.
184. Barber BL, Eccles JS, Stone MR. What ever happened to the jock, the brain, and the princess? Young adult pathways linked to adolescent activity involvement and social identity. *Journal Adolesc Res*, 2001;16(5):429-55.
185. Bauman AE, Reis RS, Sallis JF, Wells JC, Loos RJ, Martin BW. Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *Lancet*. 2012;380:258-71.
186. Bevans KB, Fitzpatrick L, Sanchez B, Riley A, Forrest C. Physical education resources, class management, and student physical activity levels: a structure-process-outcome approach to evaluating physical education effectiveness. *J. Sch. Health*. 2010;80:573-80.
187. Briem K, Eythörsdóttir H, Magnúsdóttir RG, Pálmarsson R, Rúnarsdóttir T, Sveinsson T. Effects of kinesio tape compared with nonelastic sports tape and

- the untaped ankle during a sudden inversion perturbation in male athletes. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. 2011;41(5):328-35.
188. Buckworth J, Nigg C. Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. *Journal of American College Health*. 2010;53:28-34.
 189. Byers T, Nestle M, McTiernan A, Doyle C, Currie-Williams A, Gansler T et al. American cancer society guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention: reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity. *CA Cancer Journal Clin*. 2002;52:92-119.
 190. Castelli DM, Hillman CH, Buck SM, Erwin HE. Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journal of Sport Exercise and Psychology*. 2007;29:239-52.
 191. Castro-Sánchez AM, Lara-Palomo IC, Matarán-Peñarrocha GA, Fernández-Sánchez M, Sánchez-Labraca N, Arroyo-Morales M. Kinesio taping reduces disability and pain slightly in chronic non-specific low back pain: a randomised trial. *Journal of Physiotherapy*. 2013;58(2):89-95.
 192. Caterino MC, Polak ED. Effects of two types of activity on the performance of second-, third-, and fourth-grade students on a test of concentration. *Percept. Mot. Skills*. 1999;89:245-8.
 193. Cerciello S, Beitzel K, Howlett N, Russell RP, Apostolakos J, Beth M et al. The use of platelet-rich plasma preparations in the treatment of musculoskeletal Injuries in orthopaedic sports medicine. *Operative Techniques in Orthopaedics*. 2013;23(2):69-74.
 194. Chatzisarantis NLD, Hagger MS. Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology and Health*. 2009;24:29-48.
 195. Chen PL, Hong WH, Lin CH, Chen WC. Biomechanics effects of kinesio taping for persons with patellofemoral pain. Syndrome During Stair Climbing. *IFMBE Proceedings*. 2008;21:395-7.
 196. Cheon SH, Reeve J, Moon IS. Experimentally based, longitudinally designed, teacher-focused intervention to help physical education teachers be

- more autonomy supportive toward their students. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2012;34:365-96.
197. Çoban AE. Lise son sınıf öğrencilerinin mesleki olgunluk düzeylerinin yordayıcı bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2005;6(10):39-54.
 198. Cocca A, Liukkonen J, Mayorga-Veja D, Viciano-Ramírez. Health-related physical activity levels in Spanish youth and young adults. *Percept Mot Skills*. 2014;118(1):247-60.
 199. Colibaba-Evuleț D, Dacica L, Bichescu A. Strategic development project for specific activities of „the sport for all” in Caras-Severin County. *Journal of Social Sciences*. 2011;7.
 200. Cowie E, Hamilton K. Key beliefs related to decisions for physical activity engagement among first-in-family students transitioning to university. *Journal of Community Health*; 2013.
 201. Dacica L. Contribuția activităților specifice sportului pentru toți la creșterea calității vieții cetățenilor din județul Caraș-Severin, ed. Neutrino, Reșița. 2012.
 202. Dacica L. Teoria și colaboratorii. Study of obesity occurrence and the quantity of physical activities among students of West University of Timișoara, 4th Annual International Conference: Physical Education, Sport and Health, Pitesti, Romania, Scientific Report Series Physical Education and Sport. 2012;16(II).
 203. Dacica L. Teoria și metodică educației fizice și sportului. Editura Neutrino, Reșița; 2013
 204. Daley AJ, Ryan J. Academic performance and participation in physical activity by secondary school adolescents. *Percept. Mot. Skills*. 2000;91:531-4.
 205. De Almeida Lins CA, Neto FL, De Amorim ABC, De Brito Macedo L, Brasileiro JS. Kinesio taping does not alter neuromuscular performance of femoral quadriceps or lower limb function in healthy subjects: Randomized, blind, controlled, clinical trial. *Manual Therapy*. 2013;18(1):41-5.

206. De Vos RJ, Weir A, Van Schie HT, Verhaar JA, Weinans H, Tol JL. Platelet-rich plasma injection for chronic achilles tendinopathy - a randomized controlled trial. *The Journal of American Medical Association*. 2010;303(2):144-9.
207. Donec V, Varžaitytė L, Kriščiūnas A. The effect of kinesio taping on maximal grip force and key pinch force. *Polish Annals of Medicine*. 2012;19(2):98-105.
208. Duncan SC, Duncan TE, Strycker LA. Sources and types of social support in youth physical activity. *Health Psycholjgy*. 2005;24(1):3-10.
209. Edwardson CL, Gorely T. Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2010;11:522-35.
210. Ferreira I, Van der Horst K, Wendel-Vos W, Kremers S, Van Lenthe FJ, Brug J. Environmental correlates of physical activity in youth - a review and Obesity reviews: *An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*. 2007;8:129-54.
211. Filipčíková R, Bezdičková M, Pastucha D, Ripplová D, Dobiáš M, Blažková Z et al. Techniky kineziotapingu v neurologii-anatomické aspekty. *Medicína pro praxi*. 2013;10(1):35-7.
212. Fratocchi G, Di Mattia F, Rossi R, Mangone M, Santilli V, Paoloni M. Influence of kinesio taping applied over biceps brachii on isokinetic elbow peak torque. A placebo controlled study in a population of young healthy subjects. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2013;16(3):245-9.
213. Fredericson M, Misra AK. Epidemiology and aetiology of marathon running injuries. *Sports Medicine*. 2007;37(4,5):437-9.
214. Freedman SR, Brody LT, Rosenthal M, Wise JC. Short-term effects of patellar kinesio taping on pain and hop function in patients with patellofemoral pain syndrome. *Sports Health*. 2014;6(4):294-300.

215. García-Muro F, Rodríguez-Fernández ÁL, De-Lucas ÁH. Treatment of myofascial pain in the shoulder with kinesio taping. A case report. *Manual Therapy*. 2010;15(3):292-5.
216. Hagstromer M, Oja P, Sjostrom M. The international physical activity questionnaire (IPAQ): A study of concurrent and construct validity. *Public Health Nutrition*. 2006;9:755-62.
217. Hajimirrahimi L, Naseri N, Amiri A, Fakhari Z. Effects of three types of kinesio taping on the performance of male athletes with chronic ankle instability. *Journal of Modern Rehabilitation*. 2014;8(1):62-71.
218. Hakman A, Nakonechnyi I, Moldovan A, Andrieieva O, Kashuba V, Khrypko I, Tomilina Y, Cherednichenko S, Filak F. Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20(1):79-85.
219. Hallal PC, Knuth AG, Cruz DK, Mendes MI, Malta DC. Prática de atividade física em adolescentes brasileiros. *Cien Saude Colet*. 2010;15;2:3035-42.
220. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Lancet physical activity series working group. Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. 2012;380:247-257.
221. Hirtz P. et al. Koordinative fahigkeiten im schulsport. Berlin: Volk und Wissen, Volkseigener Verlag, 1985. 152 s.
222. Hirtz P. Koordinative fahigkeiten im schulsport. Berlin: Volk und Wissen, Volksseigener Verlag, 1985. 166 s.
223. Höner O, Demetriou Y. Effects of a health-promotion programme in sixth grade German students' physical education. *European Journal of Sports Science*. 2014;14(S1):341-51.
224. Hsiao-Yun Ch, Kun-Yu Ch, Jau-Jia L, Chih-Feng L, Chun-Hou W. Immediate effect of forearm Kinesio taping on maximal grip strength and force sense in healthy collegiate athletes. *Physical Therapy in Sport*. 2010;11(4):122-7.

225. Hsieh SC, Spaulding A, Riney M. A qualitative look at leisure benefits for Taiwanese nursing students. *The Qualitative Report*. 2004;9(4):604-29.
226. Huebner ES. Initial development of the students' life satisfaction scale. *School Psychology International*. 1991;12:231-40.
227. Irving HR, Giles AR. Examining the child's impacts on single mothers' leisure. *Leisure Studies*. 2011;30(3), 365-73.
228. Jago R, Macdonald-Wallis K, Thompson JL, Page AS, Brockman R, Fox KR. Better with a buddy: influence of best friends on children's physical activity. *Medicine & Science Sports Exercise*. 2011;43:259-65.
229. Järvinen TA, Kannus P, Maffulli N, Khan KM. Achilles tendon disorders: etiology and epidemiology. *Foot and Ankle Clinics*. 2005;10(2):255-66.
230. Jung-hoon L, Won-gyu Y. Treatment of chronic achilles tendon pain by kinesio taping in an amateur badminton player. *Physical Therapy in Sport*. 2012;13(2):115-9.
231. Jung-hoon L, Won-gyu Y. Application of posterior pelvic tilt taping for the treatment of chronic low back pain with sacroiliac joint dysfunction and increased sacral horizontal angle. *Physical Therapy in Sport*. 2012;13(4):279-85.
232. Kashuba V, Andreeva O, Goncharova N, Kyrychenko V, Karp I, Lopaťkii S, Kolos M. Physical activity for prevention and correction of postural abnormalities in young women. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19(1):500-6.
233. Karataş Z, Yavuzer Y. Yaratıcı drama temelli mesleki grup rehberliğinin lise öğrencilerinin mesleki olgunluk puanlarına etkisi, *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*. 2009;8(15):83-98.
234. Keating XD, Guan J, Piñero JC, Bridges DM. A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health*. 2010;54:116-26.

235. Keays JJ, Allison KR. The effects of regular moderate to vigorous physical activity on student outcomes: a review. *Canadian Journal of Public Health*. 1995;86:62-6.
236. Keng KA, Jung K, Jijuan TS, Wirtz J. The influence of materialistic inclination on values, life satisfaction and aspirations: An empirical analysis. *Social Indicators Research*. 2000;49:317-33.
237. Kilpatrick M, Hebert E, Bartholomew J. College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*. 2010;54:37-41.
238. Kimm SY, Glynn NW, Obarzanek E, Kriska AM, Daniels SR, Barton BA, Liu K. Relation between the changes in physical activity and body-mass index during adolescence: A multicentre longitudinal study. *Lancet*. 2005;366:301-7.
239. Koca C, Henderson K, Asci FH, Bulgu N. Issues of participation in leisure-time physical activity for Turkish women. *Journal of Leisure Research*. 2009;41(2):225-51.
240. Kozhokar M, Vaskan I, Palagniuk T, Zavgorodnia T, Strazhnikova I, Kyselytsia O, Balatska L, Yarmak O. The complex effects of health-improving fitness on the physical condition of students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19(6): 2133-8.
241. Korobeynikov G, Pristupa E, Korobeynikova L, Briskin U. Evaluation of physiological conditions in sport; Lviv: LDUFK. 2013. 312 p.
242. Korobeinikova LG, Musa Djamil Salim Alsarayreh, Cynarski WJ, Ulizko VM, Stavinskiy Y. Change of psychophysiological indices in female students of creative occupations. *Health, sport, rehabilitation*. 2021;7(4):98-110.
243. Krishnan S, Rosenberg L, Palmer JR. Physical activity and television watching in relation to risk of type 2 diabetes: the Black Women's Health Study. *American Journal of Epidemiological*. 2009;169:428-34.

244. Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Lancet physical activity series working group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 2012;380:219-29.
245. Li F, Harmer P, Chaumeton NR, Duncan TE, Duncan SC. Tai Chi as a means to enhance self-esteem: A randomized controlled trial. *Journal of Applied Gerontology*. 2002;21:70-89.
246. Lowry R, Galuska DA, Fulton JE, Wechsler H, Kann L, Collins JL. Physical activity, food choice, and weight management goals and practices among U.S. College Students. *American Journal of Preventive Medicine*. 2000;18:18-27.
247. Marinic M, Brkljacic T. Love over gold. The correlation of happiness level with some life satisfaction factors between persons with and without physical disability. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*. 2008;20:527-40.
248. Marzinek A. A motivação de adolescentes nas aulas de Educação Física. Brasília. [Dissertation]. Brasília: Universidade Católica de Brasília; 2004.
249. Mélo EN, Meneses AS, Silva Júnior AG, Wanderley Júnior RS, Barros MV. Associação entre religiosidade, atividade física e comportamento sedentário em adolescentes. *Rev bras ativ fis saúde*. 2012;17(5):359-369.
250. Montecinos R, Gatica P, Trujillo H, Vargas R, Herrera M, Jirón O. Test para evaluar la condición física en escolares chilenos. *Revista Archivos de la Sociedad Chilena De Medicina del Deporte*. 2005;50:9-24.
251. Mousa Djamil, Korobeynikova Lesia. Ground of the profiled physical education of specialists of creative professions. *Magyar Tudományok Journal (Budapest, Hungary)*. 2021;53:42-8.
252. Mousa Jamil, Korobeynikova LG, Maximovich NY. Study of physiological and psychological indices of university students. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021;7(138):11-6.

253. Mousa Jamil, Lesia Korobeynikova, Natalia Maximovich. Change of psychophysiological indices in female students of creative occupations in learning process at the university. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. 2021;4(56):351-61.
254. Korobeinikova LG, Musa Djamil Salim Alsarayreh, Cynarski WJ, Ulizko VM, Stavinskiy Y. Change of psychophysiological indices in female students of creative occupations. *Health, sport, rehabilitation*. 2021;7(4):98-110.
255. Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN. Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*. 2007;116:1094-105.
256. Oliveira NK, Barros MV, Reis RS, Tassitano RM, Tenório MC, Bezerra J et al. Estágios de mudança de comportamento para a atividade física em adolescentes. *Motriz (Rio Claro)*. 2012;18(1):42-54.
257. Platts-Mills TF, Hunold KM. Increase in older adults reporting mountaineering-related injury or illness in the United States, 1973–2010. *Wilderness & Environmental Medicine*. 2013;24(1):86-8.
258. Poulsen AA, Ziviani JM, Cuskelly M. General self-concept and life satisfaction for boys with differing levels of physical coordination: The role of goal orientations and leisure participation. *Human Movement Science*. 2006;25:839-60.
259. Poulsen AA, Ziviani JM, Cuskelly M. Perceived freedom in leisure and physical coordination ability: Impact on out-of-school activity participation and life satisfaction. *Child: Care, Health and Development*. 2007;33(4):432-40.
260. Poulsen AA, Ziviani JM, Johnson H, Cuskelly M. Loneliness and life satisfaction of boys with developmental coordination disorder: The impact of leisure participation and perceived freedom in leisure. *Human Movement Science*. 2008;27(2), 325-43.
261. Racette SB, Inman CL, Clark BR, Royer NK, Steger-May K, Deusinger SS. Exercise and cardiometabolic risk factors in graduate students: a longitudinal, observational study. *Journal of American College Health*. 2013;62:47-56.

262. Raudsepp L, Viira R. Sociocultural correlates of physical activity in adolescents. *Pediatr Exercice Science*. 2000;12:51-60.
263. Rauh MJ, Koepsell TD, Rivara FP, Margherita AJ, Rice SG. Epidemiology of musculoskeletal injuries among high school cross-country runners. *The American Journal of Epidemiology*. 2006;163(2),151-9.
264. Richman CL, Clark ML, Brown KP. General and specific self-esteem in late adolescent students: Race & Gender & SES effects. *Adolescence*. 1985;20(79), 555-66.
265. Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science of Sports Exercise*. 2000;32:963-75.
266. Santos MP, Esculcus C, Mota J. The relationship between socioeconomic status and adolescents' organized and nonorganized physical activities. *Pediatric Exercise Science*. 2004;16:210-8.
267. Santos MS, Fermino RC, Reis RS, Cassou AC, Añez CR. Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. Um estudo por grupos focais. *Revista Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2010;12(3):137-43.
268. Seabra AF, Mendonça DM, Thomis MA, Anjos LA, Maia JA. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de adolescentes. *Cad Saude Publica*. 2008;24(4):731-6.
269. Seefeldt V, Malina RM, Clark MA. Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Medicine*. 2002;32:143-68.
270. Sesso HD, Paffenbarger RS, Lee IM. Physical activity and coronary heart disease in men: The Harvard Alumni Health Study, *Circulation*. 2000;102:975-80.
271. Shankar A, McMunn A, Banks J, Steptoe A. Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults. *Health Psychol*. 2011;30(4):377-85.
272. Shephard RJ. Habitual physical activity and academic performance. *Nutr. Rev*. 1996;54:32-6.

273. Suminski RR, Petosa R, Utter AC, Zhang JJ. Physical activity among ethnically diverse college students. *Journal of American College Health*. 2010;51:75-80.
274. Taras H. Physical Activity and Student Performance at School. *Journal of School Health*. 2005;75:214-8.
275. Taunton JE, Ryan MB, Clement DB, McKenzie DC, Lloyd-Smith DR, Zumbo BD. A retrospective case-control analysis of 2002 running injuries. *British Journal of Sports Medicine*. 2002;36(2):95-101.
276. Taylor DJ, Zimmerman MR, Gardner CE, Williams JM, Grieser EA, Tatum JI, Bramoweth AD, Francetich JM, Ruggero CA. Pilot randomized controlled trial of the effects of cognitive-behavioral therapy for insomnia on sleep and daytime functioning in college students. *Behavior Therapy*. 2014;45:376-89.
277. Tergerson JL, King KA. Do perceived cues, benefits, and barriers to physical activity differ between male and female adolescents? *Journal of Sch. Health*. 2002;79(9):374-380.
278. Terry T, Huang K, Harris KJ, Lee RE, Nazir N, Born W, Kaur H. Assessing overweight, obesity, diet, and physical activity in college students. *Journal of American College Health*. 2010;52:37-41.
279. Thelen MD, Dauber JA, Stoneman PD. The Clinical Efficacy of Kinesio Tape for Shoulder Pain: A Randomized, DoubleBlinded, Clinical Trial. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*. 2008;38(7):389-95.
280. Tieh-Cheng F, Wong AMK, Yu-Cheng P, Wu KP, Shih-Wei Ch, Yin-Chou L. Effect of Kinesio taping on muscle strength in Athletes. A pilot study. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2008;11(2):198-201.
281. Tomporowski P. Cognitive and behavioral responses to acute exercise in youths: a review. *Pediatric Exercise Science*. 2003;15:348-59.
282. Troiano RP, Berrigan D, Dodd KW, Masse LC, Tilert T, McDowell M. Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine and Science of Sports Exercise*. 2008;40:181-8.

283. Vercelli S, Sartorio F, Foti C, Colletto L, Virton D, Ronconi G. et al. Immediate effects of kinesiotaping on quadriceps muscle strength: a single-blind, placebo-controlled crossover trial. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 2012;22(4):319-26.
284. Wang HC, Lui A, Wang CH. Taiwanese university students' perceived freedom and participation in leisure. *Annals of Leisure Research*. 2010;13(4):679-700.
285. Wang G, Pratt M, Macera CA, Zheng ZJ, Heath G. Physical activity, cardiovascular disease, and medical expenditures in U.S. adults. *Ann Behav Med*. 2004;28:88-94.
286. Wei-Ling Ch, Yi-Fen S, Wen-Yin Ch. Running injuries and associated factors in participants of ING Taipei Marathon. *Physical Therapy in Sport*. 2012;13(3):170-4.
287. Weston AT, Petosa R, Pate RR. Validation of an instrument for measurement of physical activity in youth. *Medicine, Science & Sports Exercise*. 1997;29:138-43.
288. Willey JZ, Paik MC, Sacco R, Elkind MSV, Boden-Albala B. Social determinants of physical inactivity in the Northern Manhattan Study (NOMAS). *Journal of Commun Health*. 2010;35:602-8.
289. Wong OMH, Cheung RTH, Li RCT. Isokinetic knee function in healthy subjects with and without Kinesio taping. *Physical Therapy in Sport*. 2012;13(4):255-8.
290. Yin-Hsin H, Wen-Yin Ch, Hsiu-Chen L, Wendy TJW, Yi-Fen S. The effects of taping on scapular kinematics and muscle performance in baseball players with shoulder impingement syndrome. *Journal of Electromyography and Kinesiology*. 2009;19(6):1092-9.
291. Zaccagni L, Masotti S, Donati R, Mazzoni G, Gualdi-Russo E. Body image and weight perceptions in relation to actual measurements by means of a new index and level of physical activity in Italian university students. *Journal of Translational Medicine*. 2014;42:1-8.

292. Zuber Hassan. Isu-Isu pelaksanaan kurikulum pendidikan jasmani dan kesihatan (PJK): Satu Kajian Literatur. Malaysian Association for Physical Education Sport Science and Fitness Journal. 2001;1:33-40.
293. Zuber Hassan, Zafar MS, Mahmood A, Maffulli N. A Reappraisal of the physical education programme in Malaysia. Basic science and clinical aspects of achilles tendinopathy. Sports Medicine and Arthroscopy. 2009;17(3):190-7.

ДОДАТКИ

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації**

1. Коробейнікова ЛГ, Муса Джаміль СА, Перепилиця АВ, Ричок ТМ, Аксютін ВВ. Обґрунтування спеціалізованої фізичної підготовки спеціалістів творчих професій. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019;4(5):384-9. DOI: 10.26693/jmbs04.05.384 Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних.*

2. Mousa Jamil SA, Korobeynikova LG, Maximovich NY. Study of physiological and psychological indices of university students. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021;7(138):11-6. DOI: [10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).02](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).02) Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних.*

3. Муса Джаміль Салім Алсарайрех. Фізичні якості та особистісні властивості професійної діяльності дизайнерів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021;(2): 109-13. DOI: [10.32652/tmfvs.2021.2.109-113](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.2.109-113) Фахове видання України.

4. Коробейнікова ЛГ, Муса Джаміль СА. Вплив якісного співвідношення загальної фізичної підготовки та професійно-прикладної на удосконалення психофізіологічних властивостей студенток-дизайнерів. Український журнал медицини, біології та спорту. 2022;7(1):331-6. DOI: 10.26693/jmbs07.01.331 Фахове видання України. *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження,*

обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Муса Джаміль Салім Алсарайрех. Обґрунтування спеціалізованої фізичної підготовки фахівців-дизайнерів. В: Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 12-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]; 2019 Трав 17; Київ. Київ: НУФВСУ; 2019. с. 327-8. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_0.pdf

2. Муса Джаміль, Коробейнікова Л. Психофізіологічні особливості професійної діяльності. В: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Матеріали 2-ї Всеукр. наук. електрон. конф. [Інтернет]; 2019 Жовт 22; Київ. Київ: НУФВСУ; 2019. с. 32-3. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_ii_vseukrayinskoyi_naukovoyi_elektronnoyi_konferenciyi_aktualni_problemy_psyhologo-pedagogichnogo_suprovodu_ta_rozvytku_subyektiv_sportyvnoyi_diyalnosti.pdf

Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних.

3. Коробейнікова Л, Муса Джаміль Салім Алсарайрех. Психофізіологічні особливості професійної діяльності дизайнерів. В: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Матеріали 3-ї Всеукр. наук. електрон. конф. [Інтернет]; 2020 Жовт 23; Київ. Київ: НУФВСУ; 2020. с. 103-4. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/zbirnyk_iii_vseukrayinskoyi_naukovoyi_konferencyi.pdf *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, обґрунтуванні етапів його проведення, аналізі отриманих даних.*

4. Муса Джаміль Салім Алсарайрех. Ефективність експериментальної програми з фізичного виховання для студенток творчих професій з

елементами професійно-прикладної фізичної підготовки. В: Булгакова ТМ, редактор. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності. Матеріали 4-ї Всеукр. наук електрон. конф. [Інтернет]; 2021 Жовт 29; Київ. Київ: НУФВСУ; 2021. с. 83-

5. Доступно: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/konferencya/zbirnyk_iv_vseukrayinskoyi_naukovoy_i_elektronnoyi_konferenciyi_-_2021r.pdf

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Korobeinikova LG, Djamil MSA, Cynarski WJ, Ulizko VM, Stavinskiy Y. Change of psychophysiological indices in female students of creative occupations. Health, sport, rehabilitation. 2021;7(4):98-110. DOI: 10.34142/HSR.2021.07.04.08 *Здобувачеві належить безпосередня участь у визначенні мети та завдань дослідження, аналізі отриманих даних.*

ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ ДИСЕРТАЦІЙНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

№	Назва конференції	Форма участі	Місце та дата проведення
1.	ХІІ Міжнародна наукова конференція молодих вчених «Молодь та олімпійський рух»	публікація	Київ 17 травня 2019 рік
2.	ІІ всеукраїнська наукова електронна конференція «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності»	публікація	Київ 22 жовтня 2019 рік
3.	ІІІ всеукраїнська наукова електронна конференція «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності»	публікація	Київ 23 жовтня 2020 рік
4.	ІV всеукраїнська наукова електронна конференція «Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності»	публікація	Київ 29 жовтня 2021 рік

А К Т

впровадження результатів наукових досліджень в практику

« 10 » січня 2022 р.

Ми, ті що підписалися нижче, проректор з науково-педагогічної діяльності (освітня діяльність) Київського національного університету технологій та дизайну доктор економічних наук, професор Моргулець О.Б., завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я доктор педагогічних наук, професор Дудорова Л.Ю. склали дійсний акт в тому, що Муса Джаміль Салім Алсарайрех виконавщ дисертаційного дослідження «Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців творчих спеціальностей у процесі фізичного виховання» вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма фізичного виховання з професійною спрямованістю на оптимізацію психофізіологічних показників студенток-дизайнерів. Форма впровадження – програма практичних занять з професійною спрямованістю, яка ґрунтується на оптимізації психофізіологічних показників студенток-дизайнерів на заняттях з дисципліни «Фізичне виховання».	Вперше розроблено структуру та зміст програми з фізичного виховання із професійною спрямованістю, яка передбачає дослідження та врахування на практичних заняттях психофізіологічних показників студенток творчих професій. Програма передбачає: для оптимізації навчального процесу і поліпшення рівня розвитку професійно значущих фізичних якостей і функціонального стану систем організму, які необхідні для успішної роботи майбутньому дизайнерові, потрібно до занять з фізичного виховання цілеспрямовано включати професійно-прикладну фізичну підготовку у обсязі 50%. Матеріали можуть бути використані закладами вищої освіти, що готують фахівців галузі знань 01 Освіта/Педагогіка.	Програму було впроваджено в освітній процес кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну для студенток які здобувають вищу освіту ступеня бакалавр за спеціальністю 022 Дизайн, зокрема до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання». Застосування програми сприяло підвищенню рівня фізичної підготовки, професійних фізичних якостей студенток-дизайнерів та покращанню їх психофізіологічних властивостей.

Автор, розробник:

Муса Джаміль Салім Алсарайрех

Представники КНУТД:

Проректор

з науково-педагогічної діяльності
(освітня діяльність),

д.е.н., професор

Завідувач кафедри
фізичного виховання та
здоров'я.

д.п.н., професор



О.Б. Моргулець

Л.Ю. Дудорова

А К Т

впровадження результатів наукових досліджень в практику

« 10 » січня 2022 р.

Ми, ті що підписалися нижче, проректор з науково-педагогічної діяльності (освітня діяльність) Київського національного університету технологій та дизайну доктор економічних наук, професор Моргулець О.Б., завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я доктор педагогічних наук, професор Дудорова Л.Ю. склали дійсний акт в тому, що Муса Джаміль Салім Алсарайрех виконавець дисертаційного дослідження «Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців творчих спеціальностей у процесі фізичного виховання» вніс такі рекомендації та пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Програма фізичного виховання з професійною спрямованістю на оптимізацію психофізіологічних показників студенток-дизайнерів. Форма впровадження – лекційний матеріал «Планування та організація практичних занять з професійно-прикладної фізичної підготовки» з дисципліни «Теорія та методика фізичної культури» для студентів, які здобувають вищу освіту ступеня бакалавр за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».	Вперше розроблено структуру та зміст програми з фізичного виховання із професійною спрямованістю, яка передбачає дослідження та врахування на практичних заняттях психофізіологічних показників студенток творчих професій. Програма передбачає: для оптимізації навчального процесу і поліпшення рівня розвитку професійно значущих фізичних якостей і функціонального стану систем організму, які необхідні для успішної роботи майбутньому дизайнерові, потрібно до занять з фізичного виховання цілеспрямовано включати професійно-прикладну фізичну підготовку у обсязі 50%. Матеріали можуть бути використані закладами вищої освіти, що готують фахівців галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка».	Матеріали дослідження було використано під час викладання лекційного курсу для студентів, які здобувають вищу освіту ступеня бакалавр за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» з дисципліни «Теорія та методика фізичної культури». Впровадження результатів дослідження до лекційного матеріалу сприяло формуванню спеціальних компетентностей майбутніх фахівців.

Автор, розробник:

Муса Джаміль Салім Алсарайрех

Представники КНУТД:
Проректор
з науково-педагогічної діяльності
(освітня діяльність),
д.е.н., професор

Завідувач кафедри
фізичного виховання та
здоров'я,
д.п.н., професор



О.Б. Моргулець

Л.Ю. Дудорова