

## АНОТАЦІЯ

**Самохвалова І.Ю. Акмеологічні засади розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти в умовах професійної підготовки. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, МОН України, Суми, 2021.

Дисертаційне дослідження присвячене розкриттю та урахуванню акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти в умовах професійної підготовки.

За результатами узагальнення наукових розвідок в галузі фізичної культури і спорту засвідчено важливість розвитку рухових якостей студентів закладів вищої освіти з урахуванням гендерних відмінностей, зокрема, урахування особливостей жіночого організму. Встановлено необхідність розподілення фізичного навантаження за фазами оваріально-менструального циклу, що обумовлює важливість передбачення системи організації педагогічних впливів, яке завдяки комплексному застосуванню споріднених видів фізичних вправ забезпечуватиме підвищення мотивації дівчат-студенток до занять руховою активністю. Показано, що важливість розвитку рухових якостей для дівчат має бути мотивованим, що можливе за рахунок усвідомлення кореляції власного професійного становлення та розвитку власних рухових якостей, а також орієнтації на успішність у розвитку «Я-концепції», яка базується на використанні акмеологічного підходу. Зазначеним обґрунтовано важливість урахування акмеологічних засад для ефективного розвитку рухових якостей студенток у процесі їхньої професійної підготовки.

Показано, що врахування спеціалізації професійної діяльності передбачає професійні та особистісні акме, які впливають на рухові якості. Встановлено, що факторами впливу на рухові якості студенток ЗВО в умовах

професійної підготовки є: ціннісне ставлення до здоров'я та достатньої фізичної підготовленості; специфіка майбутньої професійної діяльності; особливості фізичної працездатності, професійної рухової активності та необхідний рівень фізичного здоров'я майбутніх фахівців; професійні та особистісні акме, які виражаються у мотивації до рухової діяльності та психологічних станах студенток ЗВО у процесі розвитку і вдосконалення рухових якостей.

Проведення дослідження передбачало чотири етапи.

*1-й етап* (листопад 2017 – травень 2018 рр.) включав вивчення стану досліджуваної проблеми: аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури і документальних матеріалів з теми дослідження; визначення мети, завдань, об'єкту та предмету дослідження; вибір методів дослідження та підготовка інструментарію для забезпечення експериментального дослідження (анкети, тести, діагностичні методики, інвентар та обладнання).

*2-й етап* (червень 2018 – грудень 2018 рр.) передбачав вивчення практичного досвіду та програм фізичного виховання студенток ЗВО в умовах професійної підготовки, дослідження та обґрунтування акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки, а також аналіз стану розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки.

*3-й етап* (січень 2019 – травень 2020 рр.) містив розробку структури та змісту програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах; розробку авторської інформаційної системи «Рух – це життя»; проведення педагогічного експериментального дослідження з метою перевірки ефективності розробленої програми. Педагогічний експеримент передбачав впровадження розробленої програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах в освітній процес експериментальної групи з

подальшим порівнянням з контрольною групою, що займалася за традиційною методикою професійно-прикладної фізичної підготовки.

*4-й етап* (червень 2020 – січень 2021 рр.) передбачав проведення аналізу та узагальнення результатів наукового дослідження, статистичне опрацювання одержаних результатів і відповідну їх інтерпретацію, оформлення актів впровадження, написання дисертаційної роботи.

На підставі експертного оцінювання встановлено, що на розвиток рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки впливають не лише сутнісні характеристики професійної підготовки, а й навички самоосвіти та подальшого самовдосконалення, що обумовлює досягнення власних вершин: професійного й особистісного акме.

Провідними акмеологічними засадами розвитку рухових якостей студенток ЗВО в мовах професійної підготовки визначені: А – ціннісне ставлення до здоров'я; Б – формування здорового способу життя; В – умови для фізичного розвитку відповідно до проф. спрямованості; Г – умови для духовного та соціального розвитку; Д – самоосвіта; Е – фізичне самовдосконалення.

Визначені акмезасади мають враховуватися викладачами при виборі шляхів розвитку рухових якостей, серед яких: І – застосування різних видів фізичних вправ залежно від професійної спрямованості; ІІ – рухова активність у позанавчальний час; ІІІ – покращення емоційного фону; ІV – формування особистісних якостей; V – управління процесом власного здоров'язбереження (мотивація ЗСЖ).

Також важливими є умови розвитку рухових якостей: 1) вік; 2) спадковість; 3) соціальні умови та напрям обраної професії; 4) організація ФВ залежно від стану здоров'я та типологічних особливостей; 5) руховий досвід, рухова активність та спортивні досягнення.

Встановлення залежностей між цими категоріями сприяло розробленню тривимірної моделі, яка акумулює оптимальні поєднання трійок елементів для урахування акмезасад розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах

професійної підготовки та базується на авторській програмі розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах.

Програма розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах містить чотири структурних компоненти: 1) цільовий компонент, в якому визначається мета та завдання діяльності викладача з фізичного виховання у ЗВО різних профілів; 2) базовий компонент, де визначаються шляхи врахування акмеологічних засад розвитку рухових якостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки; 3) методичний компонент, де визначаються форми, методи та засоби фізичного виховання, що дозволять викладачу розвивати рухові якості студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах; 4) контролюючий компонент, який відображає методи контролю, а також критерії оцінки ефективності розробленої програми розвитку рухових якостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки.

Цільовий компонент програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах забезпечує усвідомлення викладачами ЗВО умов досягнення мети та завдань розвитку рухових якостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки. Метою авторської програми розвитку рухових якостей студенток в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах є формування ціннісного ставлення до здоров'я, формування відповідального ставлення до здорового способу життя, створення умов для повноцінного фізичного та духовного розвитку, самоосвіти та подальшого фізичного самовдосконалення, тобто цілеспрямований рух до професійного й особистісного акме.

Завдання програми є:

- сприяти ефективному розвитку рухових якостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки, як наслідок, оволодіння
- життєво та професійно необхідними навичками та вміннями;
- сприяти зміцненню здоров'я, всебічному фізичному розвитку, загартовування, засвоєння стійких гігієнічних навичок;

- сприяти формуванню мотивації до занять фізичної культури і спорту і здорового способу життя, розвиток уміння працювати та контролювати себе, волі та наполегливості, стимулювання бажання долати труднощі;

- сприяти повноцінному фізичному та духовному розвитку, самоосвіти та подальшого самовдосконалення студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки.

Зміст програми забезпечує:

- розвиток широкого кола основних фізичних якостей, підвищенню функціональних можливостей різних органів і систем організму студенток ЗВО відповідно до їх індивідуальних особливостей;

- збільшення обсягу різнобічної фізичної підготовки із застосуванням засобів та методів адаптивної фізичної культури та спорту відповідно до професійної спрямованості;

- адаптацію організму з урахуванням основних дефектів у здоров'ї, профілактиці супутніх захворювань і вторинних відхилень за допомогою фізичних вправ;

- збільшення об'єму та інтенсивності навантажень тренувального процесу з урахуванням рухових можливостей студенток ЗВО різних профілів в умовах професійної підготовки.

Методологічною основою розроблення програми стали фундаментальні роботи провідних фахівців в галузі основ теорії та методики фізичного виховання, основ теорії і методики професійно-прикладної фізичної підготовки, біомеханіки спорту, основ навчання руховим діям, використання ІТ в спортивній підготовці.

За результатами проведеного експерименту встановлено, що програма розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах сприяла поліпшенню антропометричних показників студенток.

У роботі уперше:

– теоретично обґрунтовано структуру та зміст програми розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах;

– систематизовано форми, засоби та методи фізичного виховання студенток ЗВО в умовах професійної підготовки з урахуванням акмеологічних засад розвитку в них рухових якостей;

– розроблено інформаційну систему «Рух – це життя» для розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки на акмеологічних засадах.

*Підтверджено:*

– недостатність рівня рухової активності студенток;

– тренд погіршення показників фізичного стану молодих жінок;

– позитивний вплив занять фізичною культурою і спортом на фізичні підготовленість, працездатність, функції серцево-судинної та дихальної систем людського організму;

– необхідність врахування біологічної циклічності функцій жіночого організму та стану здоров'я при плануванні системи фізичного виховання студенток закладу вищої освіти у процесі їх професійної підготовки на акмеологічних засадах;

– особливості використання різних форм, методів та засобів фізичного виховання для розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти в умовах їх професійної підготовки;

– показники загального фізичного стану студенток при оцінці ефективності програм з фізичного виховання студентської молоді.

*Доповнено і розширено:*

– результати практичного досвіду розвитку рухових якостей студенток ЗВО в умовах професійної підготовки;

– матеріали про особливості динаміки загального фізичного стану студенток ЗВО та його окремих компонентів;

– результати наукових розвідок про важливість урахування фаз ОМЦ (біологічної циклічності функцій жіночого організму) при плануванні фізичних навантажень у фізкультурно-оздоровчому процесі;

– експериментальний матеріал щодо наявності сприятливих та несприятливих фаз ОМЦ жінок під час інтенсивної рухової активності;

– методики організації та проведення занять у відповідності до фізичної підготовленості студенток, їхніх морфофункціональних та індивідуально-психологічних можливостей;

– матеріали про форми, методи й засоби фізичного виховання щодо розвитку рухових якостей, поліпшення стану фізичного здоров'я, забезпечення гармонійного розвитку особистості на засадах акмеологічного підходу.

*Ключові слова:* рухові якості, акмеологічні засади розвитку рухових якостей, студентки ЗВО, програма розвитку рухових якостей, гендерні відмінності.

## **СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### *Статті у фахових виданнях України*

1. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Вплив волейболу на показники фізичного здоров'я студенток аграрного університету. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського*. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. Вип. 1. С. 158-162.

2. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Розвиток швидко – силових якостей у студенток аграрного університету, які займаються волейболом. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія Педагогічні науки*. Чернігів: ЧНПУ, 2016. Вип. 140. С. 75-78.

3. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д. Оптимізація показників фізичного здоров'я студенток аграрного університету.

*Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка.* Чернігів: ЧНПУ, 2016. Вип. 136. С. 198-202.

4. Рибалко П. Ф., Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Рівень групової згуртованості спортивно-ігрових студентських команд аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка.* Чернігів: ЧНПУ, 2017. Вип. 142. С. 159-163.

5. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Динаміка зміни показників параметрів уваги студентів - волейболісток аграрного університету. *Фізична культура спорт та здоров'я нації: збірник наукових праці. Житомирський державний університет ім. Івана Франка,* 2017. Вип 4(23). С. 231-235.

6. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Вплив навантажень швидкісно-силової спрямованості на технічну підготовку волейболісток аграрного вузу в підготовчому періоді річного макроциклу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.* Чернігів: ЧНПУ, 2017. Вип 149. С. 220-224.

7. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Розвиток швидкісно-силових якостей у студентів аграрного університету, які займаються настільним тенісом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського.* Вінниця:ТОВ «Планер». 2018 № 2 (6) С. 43-47.

8. Самохвалова І. Ю. Урахування психологічної сумісності, як засіб підвищення ефективності взаємодії гравців жіночої волейбольної команди аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка.* Чернігів: ЧНПУ, 2018. Вип. 155. С. 215-217.

9. Самохвалова І. Ю. Вплив колового тренування на розвиток м'язової витривалості студенток спеціальної медичної групи. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника,* 2019. С. 113-116.



10. Самохвалова І. Ю. Неформальна фізкультурна освіта студентів. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 3 (159). Чернігів : НУЧК, 2019. 420 с. (Серія: Педагогічні науки). С. 292-296.

#### ***Статті у закордонних наукових виданнях***

11. Рибалко П. Ф., Самохвалова І. Ю. Аналіз розвитку рухових здібностей студенток закладів вищої освіти засобами спортивних ігор у процесі секційних занять. *Modern researcher in psychology and pedagogy: Collectivemonograph*. Riga: Izdevnieciba “Baltija Publishing”, 2020. С. 333-352.

#### ***Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації***

12. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Розвиток силових якостей у студенток третього курсу аграрного університету. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних верств населення: матеріали XVI Міжнародної наук.-практ. конф. мододих учених*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. Т.1. С. 119-124.

13. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Розвиток стрибучості гравців волейбольних команд аграрного ВНЗ. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: зб. наук. праць II Міжнар. наук.-практ. конф.* – Краматорськ: ДДМА, 2016. С. 138-145.

14. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна В. В. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах аграрного університету. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання*. Краматорськ: ДДМА, 2017. С. 60-66.

15. Самохвалова І. Сучасні теоретичні підходи до організації неформальної освіти. *Наукова діяльність як шлях формування професійних компетентностей майбутнього фахівця: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Суми, 5-6 грудня 2019 р.)* Суми, 2019. Ч.2. С. 174-176.

16. Самохвалова І. Інноваційні напрями фізкультурної освіти студентів. *Інноваційний розвиток вищої освіти: глобальний, європейський та*

національний виміри змін: матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції (м. Суми, 22-23 квітня 2020 р.). Суми. СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С. 34-36.

17. Самохвалова І. Неформальна фізкультурна освіта як складова особистісно орієнтованого підходу в фізичному вихованні студентів. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали XX міжнародної науково-практичної конференції молодих учених* (м. Суми, 21-22 жовтня 2020 р.). Суми. ННІФК Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. С. 91-95.

18. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Аналіз психологічних та соціологічних теорій особистості як концептуальних засад неформальної освіти. *International scientific and practical conference «Current trends and factors of the development of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries»: conference proceeding, September 25 – 26, 2020. Lublin: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2020. P2.260 p. P.97 – 101. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-80-8-2.25>*

#### *Навчальні посібники*

19. Самохвалова І. Ю., Мелюшкина В. В., Коломієць А. Я. Організація і методика проведення самостійних занять фізичними вправами: навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 102 с. *(рекомендовано вченою радою СНАУ, протокол № 4 від 22.11.2018р.)*

20. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття: практикум до самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2018. 146 с.

21. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М. Використання засобів настільного тенісу в процесі фізичного виховання студентів: навчально – методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2019. 95 с. *(рекомендовано вченою радою СНАУ, протокол №10 від 21.05.2019р.)*

22. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М., Коломієць А. Я. Розвиток координаційних здібностей студентів аграрного університету засобами спортивних ігор в процесі неформальної фізкультурної освіти: навчально-методичний посібник. Суми: Видавництво ФОП Цьома, 2019. 103 с.