

УДК 371.134:796.011.3

**Маріонда Іван Іванович**

кандидат педагогічних наук, доцент

кафедра фізичного виховання

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м.Ужгород, Україна

## ОСОБЛИВОСТІ ВУЗІВСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*У статті розглянуто особливості фізичної підготовки фахівця фізичної культури у вузі. Представлено зміст педагогічного процесу з фізичної підготовки та використані наукові і методико-практичні питання педагогічної діяльності. Визначено структуру цілісної педагогічної діяльності фахівця фізичної культури і спорту з метою визначення вкладу кожного з елементів системи підготовки вчителів фізичної культури і спорту.*

*Ключові слова: вузівська підготовка, фізична культура, компетентність, фізична підготовленість, педагогічна діяльність.*

**Вступ.** Освіта в галузі фізичної культури і спорту передбачає створення умов для вільного й всебічного розвитку рухової діяльності людини для її гармонійного фізичного зростання, зміцнення здоров'я; створення бази для ефективної діяльності у всіх галузях життя, праці, побуту. Для досягнення цієї мети, формування фізичної культури майбутніх фахівців необхідно вирішувати, відповідно до методології педагогіки, з використанням притаманних педагогіці виховних, освітніх, розвивальних й оздоровчих методів, призначенням яких є досягнення цілісності педагогічного процесу у вищій школі. При розгляді інституційної складової прикладної фізичної підготовки у вузі з позиції культурологічних знань можна констатувати, що цей аспект виступає як результат діяльності в зазначеній галузі освіти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел свідчить, що питання фізичної підготовки висвітлено в багатьох вітчизняних і російських працях С.В.Начинської, В.Н.Платонова та ін. Можна припустити, що фізична підготовка повинна бути спрямована на вирішення завдань, у першу чергу, методичної підготовки, зокрема: на формування теоретичних знань, умінь і навичок із організації індивідуальних форм фізичної підготовки студентів різних вікових груп (ранкової фізичної зарядки, самостійної підготовки, індивідуального фізичного тренування); на формування теоретичних знань, методичних умінь і навичок психолого-фізіологічного забезпечення фізичної підготовки.

Виконання завдань фізкультурної освіти, що передбачають наявність у студентів певного рівня знань, умінь і навичок в галузі освіти, високого ступеня розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості й спритності) та достатньої сформованості рухових навичок у виконанні фізичних вправ нормативної і варіативної частин навчального плану забезпечується в процесі проведення дисциплін навчального плану, що входять до блоку професійної і практичної підготовки [11].

**Метою статті** є вивчення особливості вузівської підготовки фахівця фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** Встановлено, що перевірка фізичної підготовленості у вищому навчальному закладі здійснюється: - у період складання вступних іспитів абітурієнтами (контроль фізичної підготовленості за 4 вправами); - у процесі навчання (за виконанням поточних завдань програми навчання з практичних дисциплін нормативної та варіативної частин професійної і практичної підготовки навчального плану, а саме: гімнастики, плавання, силових видів спорту, легкої атлетики, спортивних ігор та ін.); - на іспитах і заліках з дисципліни нормативної та варіативної частин професійної і практичної під-

готовки навчального плану перевіряється практична, теоретична й організаційно-методична підготовка.

Поточний контроль засвоєння навчального матеріалу проводиться відповідно до навчальних та робочих програм протягом кожного семестру. Підсумкові результати освоєння навчальної дисципліни оцінюються у процесі заліку або екзамену. Під час підсумкового контролю перевіряється рівень теоретичної й організаційно-методичної підготовленості студентів. Практична підготовленість визначається поточною успішністю за результатами виконання нормативних вправ, методичних завдань, визначених робочими програмами [9].

Фізична та спортивна підготовка студентів є найважливішою складовою навчально-виховного процесу. Відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик (ОКХ), випускник з вищою освітою за кваліфікацією «вчитель фізичної культури», «тренер з обраного виду спорту» повинен мати особистий високий рівень фізичної підготовленості, міцне здоров'я, уміти впевнено виконувати фізичні вправи нормативної та варіативної частин базової програми з фізичної культури, мати особисту спортивну спеціалізацію не нижче 2-го спортивного розряду.

З метою виконання вимог ОКХ за спеціальністю «Фізична культура і спорт» встановлено перелік вправ, що включено до навчальних програм з дисциплін фізичної культури. В процесі аналізу навчальних і робочих програм 5-ти факультетів фізичного виховання і спорту визначено середню кількість вправ нормативної та варіативної частин з професійно-орієнтованих дисциплін навчальних планів. Таким чином використовується понад 35 вправ, направлених на розвиток таких фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості та прикладні і спеціальні вправи [10].

Практичними вміннями й навичками з фізичної підготовки студенти опановують у ході навчальних та навчально-тренувальних занять у процесі виконання вищезазначених вправ, а також в процесі участі у спортивних заходах й під час самостійних тренувань.

Однак є вагомими підстави для перегляду системи оцінювання компетентностей вчителя фізичної культури і спорту за допомогою традиційних вправ з двох причин: по-перше, в галузі освіти відбувається реформа багатьох її елементів [5]; по-друге – динаміка показників фізичної підготовленості абітурієнтів факультетів фізичного виховання і спорту має стати тенденцією до погіршення. Виходячи з наведеного є доцільним розробити поетапну фізичну підготовку для вчителів фізичної культури і спорту, основою якої є три етапи навчання: етап адаптації, етап базової підготовки та етап самостійного вдосконалення.

Професійна підготовка на різних етапах становлення вчителів фізичної культури і спорту висуває різні вимоги щодо рівня їх фізичної підготовленості, що обумовлює необхідність диференціації нормативів загальної фізичної підготовленості з усіх наведених дисциплін [4]. Оскільки критеріями досягнення мети окремих етапів є виконання нормативних вправ, в якості критерію мінімального (порогового) рівня прийняті значення, які забезпечують виконання практичних завдань на задовільному рівні. Належний рівень фізичної підготовленості допускає наявність таких фізичних спроможностей, які надають можливість випускникам успішно виконувати професійні обов'язки в будь-яких умовах діяльності. Ідею поетапності підготовки фахівців нами використано при розробці авторської моделі фізичної підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

Модель методики оцінювання професійних компетентностей вчителя фізичної культури і спорту передбачає визначення вимог професійної діяльності до рівня його фізичної підготовленості на різних етапах навчання; визначення нормативів фізичної підготовленості на основі використання інформативних критеріїв оцінки фізичної і професійної підготовленості вчителя фізичної культури і спорту; уточнення концептуальних основ розробки методики оцінювання рівня фізичної підготовленості вчителя фізичної культури і спорту; визначення основних її елементів на основі оцінки коректності, еквівалентності і доступності існуючих нормативів фізичної підготовленості; вибору зовнішніх критеріїв оцінки та адекватних критеріїв порогового і належного рівнів фізичної підготовленості; розробку моделей різних рівнів фізичної підготовленості.

Таким чином фізична підготовка є одним з основних показників професійної підготовки, важливою й невід'ємною частиною навчання й виховання. Фізична підготовка за своєю структурою – складна динамічна система. Система фізичної підготовки – це сукупність компонентів, що становлять процес фізичного вдосконалення вчителя фізичного виховання і спорту, і забезпечують їхнє функціонування відповідно до вимог, що висуваються до його фізичної готовності. Такими компонентами є: зміст, методика, управління [4; 7; 8].

Зміст фізичної підготовки складають фізичні вправи, теоретичні знання, організаційно-методичні засоби й навички, які знаходять вираження в певних засобах і формах фізичних вправ. Застосування цих вправ повинно проводитися з дотриманням гігієнічних вимог і використанням оздоровчих сил природи (повітря, сонця, води). Фізична підготовка студентів організується й проводиться в таких формах: навчальні заняття, фізичне тренування, самостійна робота. Спрямованість і особливості цих форм фізичної підготовки впливають на їхній зміст.

Методика організації тих або інших форм фізичної підготовки – поняття широкіше. Методика – це сукупність методів і прийомів, спрямованих на вирішення в процесі фізичної підготовки певних фізичних завдань. Методика навчання окремих фізичних вправ включає ті або інші способи її розуміння й удосконалення, а також методи й методичні прийоми, що застосовуються з цією метою [6, с. 12].

Методика проведення, наприклад, навчальних занять, включає структуру занять, особливості проведення різних частин заняття, використання низки методів і методичних прийомів навчання й виховання. При цьому методика проведення навчальних занять за окремими розділами фізичної підготовки має деякі загальні риси й у той же час – істотні розбіжності.

Тому, стосовно окремих форм фізичної підготовки, методика проведення може бути загальною і частковою [1; 3].

Загальна методика проведення навчальних занять із фізичної підготовки передбачає однакою їхню тривалість, аналогічні за своєю сутністю завдання й зміст окремих частин занять та інші загальні питання використання методів і прийомів навчання й виховання, тобто все те, що є характерним для проведення навчальних занять щодо будь-якого розділу фізичної підготовки. Часткова методика включає сукупність усіх питань, що характеризують використання різних методів і прийомів при проведенні занять за конкретним розділом. Загальний і частковий характер має методика проведення інших форм фізичної підготовки.

Необхідно підібрати вправи, прийоми й дії для підготовчої частини з урахуванням рівня підготовленості персоналу й змісту основної частини заняття. Викладач повинен визначити порядок виконання підготовчої частини заняття, спосіб проведення основної частини, місце заняття, послідовність навчання, зміст і методику проведення комплексного тренування, порядок проведення заключної частини.

План-конспект передбачає правильний розподіл часу на окремі частини заняття. У план-конспекті відображаються завдання заняття, указується місце проведення, час, які питання відведено на заняття, передбачувану форму одягу, а також матеріальне забезпечення й літературу, визначається основний зміст заняття, час на виконання тих або інших дій. План-конспект підписується викладачем й затверджується завідувачем кафедри.

Теоретичні заняття спрямовані на оволодіння студентами необхідними знаннями, передбаченими програмою навчання, і проводяться у вигляді лекцій і семінарів. Практичні заняття є основним видом навчальної діяльності й поділяються на навчально-тренувальні й методичні. Навчально-тренувальні заняття складаються із трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Методичні заняття поділяють на навчально-методичні, інструкторсько-методичні й показові.

Ранкова фізична зарядка, як самостійна форма фізичної підготовки, організується з метою систематичного фізичного тренування студентів. Вона сприяє швидкому входженню організму в бадьорий стан, є обов'язковим елементом розпорядку дня й проводиться через 10 хв. після підйому щодня, крім вихідних і святкових днів, коли студенти цю роботу проводять самостійно. Ранкова фізична зарядка має відповідні варіанти. Варіанти, куди включено фізичні вправи, вивчені раніше на практичних заняттях, розробляються викладачем, відповідальним за ведення дисципліни. Він планує їх з урахуванням вирішення загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки, матеріальної бази й особливостей підготовки студентів. Ранкова фізична зарядка проводиться, як правило, у формі комплексного заняття з включенням вправ з легкої атлетики, гімнастики, силових вправ, які виконуються з помірним фізичним навантаженням.

У зимових умовах ранкова фізична зарядка проводиться у швидкому темпі у вигляді чергування ходьби й бігу в поєднанні з вправами загального розвитку й спеціальними вправами. За низької температури повітря, вона може проводитися в зимових куртках, або в приміщенні.

При проведенні ранкової фізичної зарядки в приміщенні виконуються і вправи загального розвитку (на тренажерах, з гантелями, еспандерами, гириями) і

комплекси вільних вправ. Зарядка закінчується бігом і ходьбою на місці.

Фізичне тренування в процесі навчальної діяльності проводиться з метою підтримки професійної працездатності майбутніх фахівців фізичної культури та формування навичок організації і виконання вправ загального розвитку в умовах класного навчання.

Теоретичні заняття покликані забезпечити вивчення основних положень теорії й організації фізичної підготовки на підставі директивних документів з фізичної підготовки, навчально-методичної літератури і наукових видань. Навчально-методичні й інструкторсько-методичні заняття спрямовані на формування у майбутніх вчителів з фізичної культури та тренерів з обраного виду спорту навичок й умінь, необхідних для якісної організації й проведення навчально-виховного процесу з фізичної підготовки [2]. Самостійна робота має на меті поглиблення теоретичних знань, удосконалення методичних вмінь і навичок, підвищення рівня фізичної та спортивної підготовленості студентів.

Загальний зміст вимог до фізичної підготовки студентів протягом багатьох років не змінюється, диференціюється лише в плані особливостей і специфі-

ки підготовки з кожного виду спорту. Тому в цьому аспекті відкривається широке поле діяльності для проведення фундаментальних досліджень.

Для досягнення мети фізичної підготовки у процесі навчання необхідно вирішити всі вищезазначені завдання. Виходячи із цього, цільові настанови навчання, якщо завдання навчання дійсно науково обґрунтовані й чітко сформульовані, надають системі сучасної фізичної підготовки фахівців фізичної культури і спорту конкретну спрямованість, забезпечуючи правильний підбір засобів і методів.

**Висновки.** Таким чином, зміст педагогічного процесу з фізичної підготовки, проаналізований з точки зору методологічного й теоретичного аспектів, може виступати як особливий педагогічний спосіб теоретичного розуміння системи фізкультурної освіти, що включає всю широту спектра постановки наукових і методико-практичних питань. Тільки професійне використання всієї широти спектру наукових і методико-практичних питань у підготовці до педагогічної діяльності може забезпечити ефективне засвоєння навчального матеріалу і формування необхідного рівня компетентностей для виконання професійних обов'язків фахівця фізичної культури і спорту.

### Список використаної літератури

1. Антоненко С.А. Експериментальне обґрунтування методики формування навичок рукопашного бою фахівців податкової міліції в системі професійного навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. А. Антоненко. – Харків, 2005. – 18 с.
2. Ануф'єв М.І. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посіб. / М.І.Ануф'єв, С.С.Бутов, О.Ф.Гіда. – К. : Нац. акад. внутр. справ України., 2003. – 337 с.
3. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г.Н.Арзютов. – К. : НПУ им. М. П. Драгоманова, 1999. – 410 с.
4. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. І. Драчук. – Львів, 2001. – 20 с.
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // Відомості Верховної Ради України. – 1994. – № 14. – С.364-377.
6. Круцевич Т.Ю. Наукові основи фізичного виховання : лекція для студентів, аспірантів та слухачів курсів підвищення кваліфікації, викладачів фізичного виховання / Т.Ю.Круцевич. – К.: Т-во «Знання України», 2001. – 23 с.
7. Лудченко А.А. Основы научных исследований: учеб. пособ. / А.А.Лудченко, Я.А.Лудченко, Т.А.Примак; под ред. А.А.Лудченко. – [2-е изд., стер.]. – К.: И-во «Знання», КОО, 2001. – 113 с.
8. Мозолєв О.М. Рукопашний бій: навч. посіб. / О.М.Мозолєв. – Хмельницький: Вид-во НАДПСУ, 2004. – 131 с.
9. Педагогічні технології в неперервній освіті: монографія [С.О.Сисоєва, А.М.Алексюк, П.М.Воловик, О.І.Кульчицька та ін.] / за ред. С.О.Сисоєвої. – К.: Віпол, 2001. – 502 с.
10. Постанова Кабінету Міністрів про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України від 15 січня 1996 р. № 80 – 22 с.
11. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособ. / В.А.Романенко. – Донецк : Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
12. Товт В.А. Основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник// В.А.Товт, О.А.Дуло, М.Ю.Щерба – Ужгород: «Графіка», 2010. – 138 с.

**Марионда Иван**

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедра физического воспитания

ГВУЗ «Ужгородский национальный университет», г.Ужгород, Украина

### ОСОБЕННОСТИ ВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*В статье рассмотрены особенности физической подготовки специалиста физической культуры в вузе. Предоставлено содержание педагогического процесса по физической подготовке и использованы научные и методико-практические вопросы педагогической деятельности. Определена структура целостной педагогической деятельности специалиста физической культуры и спорта с целью определения вклада каждого из элементов системы подготовки учителей физической культуры и спорта.*

*Ключевые слова: вузовская подготовка, физическая культура, компетентность, физическая подготовленность, педагогическая деятельность.*

**Marionda Ivan**

Candidate of Pedagogical Sciences, Ph.D., Assistant Professor  
Department of Physical Education  
State Higher Educational Establishment «Uzhhorod National University»  
Uzhhorod, Ukraine

## FEATURES UNIVERSITY TRAINING PHYSICAL EDUCATION SPECIALIST

*In the article the features of physical preparation specialist physical training in high school have been analysed. The content of educational process on physical training and use scientific and methodological and practical issues of educational activities have been considered.*

*The model of evaluation methods of professional competence of teachers of physical culture and sport has been provided, which involves determining the requirements of professional activities to the level of his physical fitness at different stages of education; determine the standards of physical fitness through the use of informative criteria for assessing physical and professional training of teachers of physical culture and sports; clarify the conceptual basis to develop methods of evaluation of physical fitness teacher of physical culture and sports; identifying key elements based on its evaluation of correctness, equivalence and availability of existing standards of physical fitness; choice of external evaluation criteria and threshold criteria for adequate and appropriate levels of physical fitness; development of models of different levels of physical fitness.*

*The structure of an integrated educational specialist physical culture and sports has been discussed in order to determine the contribution of each of the elements of training teachers of physical culture and sports.*

*Key words: university training, physical training, competence, physical fitness, educational activities.*