

УДК 378.147

Наталя КОРОЛЬОВА,
Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків

ОСНОВНІ НАПРЯМИ ТА ЦІЛЬОВА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті розглянуто сутність процесу фізичної підготовки у ВНЗ. Визначено сутність, компоненти, основні завдання та особливості експериментальної цільової програми з фізичної підготовки за професійною спрямованістю, основні тенденції становлення і розвитку професійної фізичної підготовки у ВНЗ України. Пропонуються основні напрями підвищення ефективності фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. Сформульовано сукупність практичних рекомендацій, реалізація яких могла б сприяти подальшому вдосконаленню процесу фізичної підготовки для студентів ВНЗ інженерно-педагогічного профілю.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, цільова програма з фізичної підготовки, практичні рекомендації.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Одним з основних факторів виробництва і відтворення кваліфікованого і працездатного потенціалу суспільства є система професійного фізичного виховання учнівської молоді, основною метою якого є соціальне і фізичне становлення особистості з характерним “портретом”: глибокі спеціальні знання, висока професійна підготовленість, загальна і фізична культура [1].

© Корольова Н.

Проблема вдосконалення фізичної підготовленості, здоров'я студентської молоді залишається найважливішою державною проблемою в Україні. Кожен освітній заклад покликаний сприяти нормальному розвитку учнів та студентів і охороні їх здоров'я, про що чітко заявлено в Законі України "Про освіту" [2].

Потрібно зазначити, що сьогодні професійне становлення особистості студента ВНЗ неможливо розглядати без головного визначального фактора – здоров'я, яке забезпечує не тільки гармонійний розвиток, а й успіх у професійній кар'єрі після завершення навчання у вищій школі.

Життєдіяльність випускників ВНЗ у сучасному суспільстві характеризується високими психофізичними навантаженнями, які негативно позначаються на здоров'ї, особливо при недоліках у фізичному розвитку і відхиленнях у функціонуванні різних систем організму. Одним з найбільш ефективних педагогічних шляхів зміцнення здоров'я, досягнення високого рівня психофізичних, функціональних і професійних якостей служить використання різних форм, засобів і методів фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. Тому фізична підготовка в поєднанні з професійно-прикладної складової освітнього процесу має особливе значення в фізичному вихованні студентської молоді в період їх навчання у вищих навчальних закладах, без використання яких неможливо підготувати всебічно розвиненого висококваліфікованого спеціаліста [1]. Усе це вимагає зміни підходів до навчання з предметів фізичної культури й спорту, пошуку нових технологій, що зацікавлять в першу чергу самих студентів, задіють механізми самоаналізу та самоконтролю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор. Останніми роками проведено такі дослідження: з визначення організаційно-педагогічних засад системи фізичного виховання студентської молоді (А. Домашенко), з проблем підтримки професійної працездатності і збереження здоров'я майбутніх авіаційних фахівців, методик навчання курсантів цивільної авіації (Р. Макаров), з теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах

(В. Білокур), з професійно-прикладних основ формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів (Н. Завидівська).

На основі аналізу сучасної науково-методичної літератури встановлено, що значна частина досліджень присвячена вивченню фізичного стану студентів як однієї з умов їх фахової підготовки (О. Дубогай, Р. Поташнюк, О. Дрозд, О. Малімон), формуванню потреби в студентській молоді до систематичних занять фізичними вправами протягом усього життя (М. Віленський, Г. Іванова), запобіганню негативного впливу екологічних і економічних умов на здоров'я та фізичний стан студентів (Т. Круцевич, М. Курочкіна).

Водночас, незважаючи на наявність досліджень науковців аспектів фізичного виховання студентської молоді, відсутні комплексні дослідження з врахуванням сучасних вимог щодо напрямів теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах, проектуванням експериментальної цільової програми з фізичної підготовки студентів за професійною спрямованістю.

Метою статті є визначення сутності, компонентів, основних завдань та особливостей експериментальної цільової програми з фізичної підготовки за професійною спрямованістю, основних тенденцій становлення і розвитку професійної фізичної підготовки у ВНЗ України, формулюванні практичних рекомендацій, реалізація яких могла б сприяти подальшому вдосконаленню процесу фізичної підготовки для студентів ВНЗ інженерно-педагогічного профілю.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасний етап реформування вищої школи України, підвищення ефективності фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів та фізичного виховання в цілому обумовлює необхідність кількісного і якісного зростання кваліфікованих професорсько-викладацьких кадрів, пред'являє якісно нові вимоги до організації, змісту і методики фізичної підготовки майбутніх фахівців. У зв'язку зі зростанням потреби в професійно підготовлених фахівцях у ВНЗ переглядаються традиційні уявлення про дидактичних засадах професійно-прикладної фізичної підготовки.

Як свідчить проведений аналіз літературних джерел, у ВНЗ країни спостерігається недостатній рівень стану здоров'я студентів (за даними, у кожного третього студента); гіподинамія і стресогенний характер праці справляють негативний вплив на успішність виконання професійних обов'язків випускниками ВНЗ інженерно-педагогічного профілю. У зв'язку з цим важливе значення в цих умовах має використання оздоровчих програм і заходів для студентів, які базуються на забезпеченні оптимального фізичного стану і здорового способу життя в умовах вищої школи.

Фізична підготовленість молоді в Україні сьогодні далека від досконалості, що зумовлено низкою причин [3]:

недостатня інформаційно-просвітницька робота для залучення дітей та підлітків до спортивних секцій, коштовність їх відвідування;

низька увага соціальних інститутів та держави до створення сучасних програм підтримки молоді та молодих сімей, формування звичок здорового способу життя;

обмежений обсяг занять з фізичного виховання за навчальним планом у школах та ВНЗ;

низька можливість використання сучасних спортивних тренажерів під час навчальних занять через низьку платоспроможність українських родин;

недостатня увага суспільства до впровадження нових технологій оздоровлення населення.

Методологічними та науково-теоретичними основами нашого дослідження були діалектичний підхід, що дозволяє розкрити суть педагогічних явищ в їх взаємозв'язку і взаємозумовленості, що спирається на систему принципів (об'єктивності, єдності історичного і логічного, теоретичного та емпіричного, особистості і діяльності), і загальнонаукові підходи (системний, комплексний, прогностичний, процесуальний і функціональний).

Сутність процесу фізичної підготовки у ВНЗ визначаємо як цілеспрямований й організований педагогічний процес з розвитку професійних, вольових, моральних і фізичних якостей особистості студентів, формування у них рухових умінь і навичок, підвищення рів-

ня працездатності в умовах ВНЗ інженерно-педагогічного профілю; структура, що припускає наявність суб'єкта і об'єкта, чітко поставлених цілей і завдань, функцій, принципів, методів, форм, засобів, видів контролю і результатів фізичної підготовки студентів.

Для покращення фізичних якостей студентів була розроблена експериментальна цільова програма з фізичної підготовки за професійною спрямованістю. Педагогічна цільова програма фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів інженерно-педагогічного профілю до професійної діяльності включає такі компоненти: цілі, завдання, етапи реалізації, виконавців, шляхи, умови і передбачувані результати.

Основа даної програми полягає в тому, що з першого курсу навчання студентів до неї включаються елементи професійно-прикладної фізичної підготовки для спрямованого розвитку їх професійно важливих якостей. Для підвищення інтересу студентів у фізкультурно-спортивній та професійній діяльності в УПА в експериментальну програму вводився теоретичний курс і методико-практичні заняття; в процесі практичних занять з видів спорту проводилися бесіди зі студентами, що пояснюють ступінь впливу даного виду спорту і фізичної підготовки на професійну діяльність фахівця.

В ході педагогічного аналізу наукових та нормативних документів були виявлені основні тенденції становлення і розвитку професійної фізичної підготовки у ВНЗ України: переорієнтація фізичного виховання як компонента і складової частини цілісної системи освіти, введення фізичної підготовки як основи підготовки фахівців з урахуванням майбутньої професійної діяльності, вдосконалення дидактичних основ професійно-прикладної фізичної підготовки, використання різноманітних форм і методів професійно-прикладної фізичної підготовки, поява і впровадження в практику підготовки студентів у ВНЗ нових педагогічних ідей і новаторських поглядів та інші тенденції.

Нами пропонуються основні напрями підвищення ефективності фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів, що включають в себе: формування мотивації розвитку та оздоровлення у студентів до навчальних занять з фізичної підготовки; методичне забез-

печення занять з фізичної підготовки студентів на основі парадигми здорового способу життя; вдосконалення організації занять з фізичної підготовки студентів на основі принципу варіативності прикладної фізичної підготовки.

Проведене дослідження дозволяє сформулювати сукупність практичних рекомендацій, реалізація яких могла б сприяти подальшому вдосконаленню процесу фізичної підготовки для студентів ВНЗ інженерно-педагогічного профілю:

1. Організаційно-методичний напрям щодо підвищення ефективності фізичної підготовки з професійною спрямованістю для майбутніх інженерів-педагогів. Для цього:

підвищити творчість та ініціативність в професійному вдосконаленні, що дає можливість реалізовувати сучасні моделі і технології в навчанні молоді у сфері фізичної підготовки;

профілювати процес обов'язкової фізичної підготовки відповідно до вимог професійної освіти, кваліфікаційних характеристик фахівця і специфікою майбутньої професійної діяльності;

розробляти програмно-змістове забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовки на основі моделювання освіти в сфері професійної фізичної підготовки (навчання, виховання, розвиток) із здійсненням моніторингу за якістю засвоєння теоретичного, методичного та практичного матеріалу;

оптимізувати навчально-методичну роботу у вигляді вдосконалення навчальних планів і навчальних програм з фізичної підготовки, вдосконалення проведення всіх видів навчальних занять, забезпечення систематичного і об'єктивного контролю якості підготовки студентів, постійне вдосконалення організації та форм методичної роботи НПП;

2. Керівникам кафедр фізичного виховання та спорту ВНЗ при розробці нових навчальних програм і тематичних планів з метою підвищення фізичної підготовки студентів доцільно посилити прикладну спрямованість курсу "Фізична культура". Для цього:

у програмі фізичної підготовки у ВНЗ з професійною спрямованістю пропонується подати комплексну роботу щодо формування у

студентів гуманітарних спеціальностей необхідних професійно важливих знань, умінь і навичок протягом усього навчального року;

у теоретичний і практичні розділи для майбутньої успішної діяльності студентів доцільно включити комплекс наступних знань: знання з загальної фізіології та анатомії організму, знання гігієнічних вимог, знання щодо використання засобів фізичної підготовки, методів саморегуляції та реабілітації;

включити в основу професійно спрямованої підготовки майбутніх фахівців інженерно-педагогічного профілю і нетрадиційні та сучасні види фізичної підготовки - аеробіку, шейпінг та атлетичну гімнастику для розвитку і послідовного вдосконалення професійно важливих фізичних якостей і функцій, спортивні та рухливі ігри, засоби для оптимізації психофізичного та психоемоційного стану, духовного самовдосконалення і створення передумов фізкультурного самовдосконалення (єдиноборства і аутотренінг);

забезпечити врахування у навчанні студентів важливого принципу поєднання формування прикладних рухових умінь і навичок та професійно важливих фізичних і особистісних здібностей.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У результаті проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Розглянуто сутність процесу фізичної підготовки у ВНЗ.
2. Визначено сутність, компоненти, основні завдання та особливості експериментальної цільової програми з фізичної підготовки за професійною спрямованістю, основні тенденції становлення і розвитку професійної фізичної підготовки у ВНЗ України.
3. Запропоновано основні напрями підвищення ефективності фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. Сформульовано сукупність практичних рекомендацій, реалізація яких могла б сприяти подальшому вдосконаленню процесу фізичної підготовки для студентів ВНЗ інженерно-педагогічного профілю.

У подальшому планується провести аналіз та корегування навчальних програм фізичного розвитку студентів у ВНЗ.

Список використаної літератури

1. Доровских Т. В. Направления совершенствования физического воспитания студентов / Т. В. Доровских // Проблемы фізичного виховання студентів: Матеріали Всеукр. наук.-метод. конф., що присвячена 85-річчю заснування Дніпропетровського національного університету. – Дніпропетровськ, 2003. – С. 115–116.

2. Про освіту : Закон України. – Режим доступу з екрана : https://urist-ua.net/закони/про_освіту/

3. Захаріна Є. А. Організація процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі / Є. А. Захаріна // Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 431–434.

4. Фурманов А. Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – С. 152–169.

Рецензент – кандидат педагогічних наук, доцент Керницький О. М.

Королёва Н. Ю. Основные направления и целевая программа повышения эффективности физической подготовки студентов высших учебных заведений

В статье рассмотрена сущность процесса физической подготовки в ВУЗ. Определена сущность, компоненты, основные задачи и особенности экспериментальной целевой программы физической подготовки профессиональной направленности, основные тенденции становления и развития профессиональной физической подготовки в ВУЗ Украины. Предлагаются основные направления повышения эффективности физической подготовки студентов высших учебных заведений. Сформулированы практические рекомендации, реализация которых могла бы способствовать дальнейшему совершенствованию процесса физической подготовки для студентов ВУЗ инженерно-педагогического профиля.

Ключевые слова: *студенты, физическое воспитание, целевая программа физической подготовки, практические рекомендации.*

Koroleva N. Main Directions and Target Program of Improving the Efficiency of Physical Training of Students in Higher Educational Establishments

The essence of the process of physical training in higher educational institutions is considered in the article. The essence, components, main tasks and features of the experimental target program on physical training according to the professional orientation, the main tendencies of formation and development of professional physical training in higher educational institutions of Ukraine are determined. The main directions of increasing the efficiency of physical training of students of higher educational institutions are offered. A set of practical recommendations was formulated, the implementation of which could contribute to the further improvement of the process of physical training for university students of engineering and pedagogical profile.

Physical training is of particular importance in the physical education of student youth in the period of their studies in higher educational institutions, without which it is impossible to prepare a fully developed highly qualified specialist.

The essence of the process of physical training in higher educational establishments is determined as a purposeful and organized pedagogical process on the development of professional, volitional, moral and physical qualities of students' personalities, the formation of their motor skills and skills, increasing the level of ability to work.

The current stage of reforming the Ukrainian higher education, increasing the efficiency of physical training of students of higher educational institutions and physical education in general, necessitates the quantitative and qualitative growth of qualified teaching staff, introduces qualitatively new requirements for the organization, content and methods of physical training of future specialists.

In order to improve the physical qualities of the students, an experimental target program on physical training was designed based on professional orientation. The pedagogical target program of physical training of students of higher educational institutions of engineering-pedagogical profile for professional activity includes the following components: goals,

tasks, stages of implementation, performers, ways, conditions and expected results.

The conducted research allows to formulate a set of practical recommendations, the realization of which could contribute to further improvement of the process of physical training for students of higher educational institutions engineering and pedagogical profile.

In order to increase the interest of students in physical culture and sports, in the experimental program the theoretical course and methodical-practical classes were introduced; in the course of practical classes on sports, conversations were conducted with students explaining the degree of influence of this kind of sport and physical training on professional activity of a specialist.

Keywords: *students, physical education, the target program on physical training, practical recommendations.*