

## ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ АРХІТЕКТУРНО-БУДІВЕЛЬНОГО ПРОФІЛЮ

*Шиян В. М., к.фіз.вих., доцент, Молчанов Є. В., Тютенко І. Б.  
ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури»*

**Анотація.** У статті висвітлено проблему підготовки студентської молоді до майбутньої професійної діяльності. Представлено професійно важливі якості архітектора. Зроблено порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості, сили нервової системи та розумової роботоздатності студенток 17-18 років.

**Ключові слова:** професійно-прикладна, фізична підготовка, студенти, бадмінтон.

**Вступ.** Професійно-прикладна фізична підготовка у закладах вищої освіти є однією з головних складових підготовки студентів до майбутньої трудової діяльності, яка сприяє формуванню необхідних фізичних і психічних якостей, рухових навиків стосовно профілю майбутньої професії [6].

Проблемі оптимізації та вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців різних спеціальностей присвячено значну кількість наукових праць. Кожній з професій характерні типові профільні основні професійні фізичні якості, які визначають успішність професійної діяльності. Так, розроблено концепцію проектування та змісту професійно-прикладної фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти України залежно від їх професійного спрямування [6], програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей (на прикладі економічного профілю) [5], студентів закладів вищої освіти залізничного профілю [3], гірничодобувного профілю [2], інженерів-механіків

агропромислового виробництва [4], студентів енергетичних спеціальностей [7] та ін.

Професійно-прикладна фізична підготовка дозволяє значно підняти прикладну дієвість фізичного виховання і в кінцевому результаті підвищити якість підготовки висококваліфікованих спеціалістів, зокрема в технічних закладах вищої освіти. Систематичні заняття професійно-прикладною фізичною підготовкою студентів різних спеціальностей сприяють підтриманню й удосконаленню рівня професійної дієздатності, а також є ефективним засобом профілактики шкідливих впливів професійної діяльності [1].

Отже, педагогічні дослідження щодо оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів архітектурно-будівельного профілю з метою підвищення рівня їхнього фізичного стану є актуальними.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилося згідно Тематичного плану ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури» на тему «Розробка та вдосконалення здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів» на 2016-2020 рр.

**Мета дослідження:** науково обґрунтувати та експериментально перевірити методику професійно-прикладної фізичної підготовки студентів архітектурно-будівельного профілю.

**Завдання дослідження:**

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.

2. Розробити та обґрунтувати методику професійно-прикладної фізичної підготовки студенток 17-18 років архітектурно-будівельного профілю з використанням засобів бадмінтону та перевірити її ефективність у навчальному процесі.

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі ДВНЗ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури». У тестуванні

взяли участь 40 студенток 1 курсу віком 17-18 років. Усіх студенток було розподілено на дві групи (по 20 осіб): експериментальна група складалася зі студентток, які займалися бадмінтоном (ЕГ), контрольна група – жіночою гімнастикою (КГ). До педагогічного експерименту були залучені студентки, які за станом здоров'я належали до основної медичної групи, що не займалися спортом.

Для досягнення зазначеної мети нами були використані такі групи методів: аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування (тести: згинання і розгинання рук в упорі лежачи, (кількість разів); стрибок у довжину з місця (см); біг 100м (с); біг 2000м (хв.); човниковий біг 4x9м, (с); нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)), психофізіологічні методи (дослідження розумової роботоздатності за методикою В. Я. Анфімова; методика експрес-діагностики властивостей нервової системи за психомоторними показниками Є. П. Ільїна (теппінг-тест)), методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ключовими моментами вирішення проблеми підвищення ефективності фізичної підготовки студентів архітектурно-будівельного профілю до їх майбутньої професії є розробка професіограми майбутнього спеціаліста. Професіограма – орієнтир для вдосконалення процесу фізичного виховання, раціонального планування навчального навантаження з фізичного виховання і збільшення обсягу рухової активності студентів за рахунок самостійних занять фізичними вправами.

Професіограма архітектора, котра вимагає нормування професійно важливих якостей, представляє собою модель фахівця і відображає вимоги до людини, до характеру її професійної діяльності [6, 8].

Аналіз та узагальнення літературних джерел дозволив представити деякі професійно важливі якості архітектора: високий рівень координації рухів м'язів рук; статична витривалість м'язів тулуба і ніг; спритність; високий рівень функціонування зорового аналізатора; швидкість реакції; творчі здібності;

математичні та аналітичні здібності; зорова пам'ять; стійкість та перемикавання уваги; оперативне мислення; уміння контролювати свої емоції; стресостійкість; просторова уява; комунікативні якості; відповідальність [8].

Згідно з даними наукового пошуку, одним із ефективних чинників оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців архітектурно-будівельного профілю може бути бадмінтон.

Бадмінтон – це олімпійський вид спорту. Доступність цієї гри, простота інвентарю й обладнання, величезна емоційність ігрових ситуацій, необхідність проявлення волі та мужності при подоланні дій суперників роблять бадмінтон цінним засобом фізичного виховання. Бадмінтон дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого рівня розвитку координаційних, силових та швидкісно-силових здібностей, виховувати сміливість, дисциплінованість. Відрізняється від інших видів спорту доступністю, простотою, широким віковим діапазоном, низьким рівнем травматизму, можливістю занять упродовж усього життя [9].

Для перевірки авторської методики оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки студенток першого курсу проводився педагогічний експеримент. Завдання експерименту полягало у виявленні змін у показниках фізичної підготовленості, сили нервової системи та розумової робото здатності студенток 17-18 років під впливом розробленої нами методики.

Рівень фізичної підготовленості досліджуваних визначався за результатами педагогічного тестування: сили – згинання і розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця, гнучкості – нахил тулуба вперед із положення сидячи, спритності – човниковий біг 4×9м, швидкісних здібностей – біг на 100м та витривалості – біг на 2000м.

На початку педагогічного експерименту статистично значущих ( $p > 0,05$ ) відмінностей між досліджуваними показниками у представниць різних груп виявлено не було.

Результати тестування рівня фізичної підготовленості показали, що впродовж експерименту у дівчат КГ, в основному відмінності між показниками були статистично незначущими ( $p > 0,05$ ). Виняток становлять показники виконання тесту «нахил тулуба вперед із в.п. сидячи».

У той же час у представниць ЕГ статистично значуще ( $p < 0,05$ ) покращилися результати прояву спритності, швидкісних та силових здібностей.

Розглядаючи розподіл студенток за рівнем фізичної підготовленості ми помітили, що серед дівчат КГ не виявлено жодної, яка б мала «високий» рівень фізичної підготовленості при виконанні тестових вправ «Біг на 100м» та «Біг на 2000м». Приріст частки дівчат за результатами тестування виявився незначним і варіювався у межах від 5% до 10%.

Разом з тим на 10% зросла частка дівчат ЕГ з «високим» рівнем спритності, швидкісно-силових здібностей; на 5% – швидкості і значно скоротилася частка дівчат з «низьким» рівнем прояву цих же якостей (у межах від 15% до 25%).

В ЕГ значно покращились показники витривалості нервової системи за психомоторними показниками (теппінг-тест). Так, в ЕГ більшість дівчат показали стабільний (30%) та середньо-сильний (25%) тип, в той же час слабкий тип витривалості нервової системи скоротився на 35% ( $p < 0,05$ ), тоді як у дівчат КГ показники змінювались в межах 5%, але статистично незначуще ( $p > 0,05$ ).

Рівень розумової роботоздатності у представниць ЕГ значно покращився – приріст показників відмінної роботоздатності склав 20% ( $p < 0,05$ ), у той же час в КГ показник збільшився на 5% ( $p > 0,05$ ).

Представлені результати підтверджують ефективність впровадження запропонованої методики та покращення ряду показників, які є професійно значущіми якостями майбутніх архітекторів.

#### **Висновки:**

1. Професійно-прикладну фізичну підготовку науковці розглядають як складову частину загальної системи формування фахівця у закладах вищої освіти

та яка буде ефективна за умови врахування професіограми майбутнього фахівця як орієнтира для оптимізації процесу фізичного виховання.

2. Отримані результати досліджень підтвердили ефективність розробленої методики, спрямованої на підвищення професійно-значущих фізичних якостей майбутніх архітекторів, формування спеціальних вмінь та навичок, що дає підставу рекомендувати її для використання у процесі фізичного виховання закладів вищої освіти

**Перспективи подальших досліджень** в обґрунтуванні критеріїв оцінки професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

### **Список використаної літератури**

1. Антошків Ю. М., Ковальчук А. М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України. Львів, 2007. 85 с.
2. Доценко Ю. О. Оцінка психофізичної готовності студентів ВНЗ гірничодобувного профілю до трудової діяльності: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2015. 22 с.
3. Єфремова А. Я. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю: навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 164 с.
4. Карабанов Є. О. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців агропромислового виробництва: дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Запоріжжя, 2017. 324 с.
5. Остапенко Ю. О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2015. 22 с.

6. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: дис. ... д-ра. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2010. 513 с.

7. Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2006. 15 с.

8. Шиян В. М., Шиян О. В., Молчанов Є. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-архітекторів засобами бадмінтону. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2018. Вип.154. Т.1. С. 203–207.

9. Шиян О. Вплив спортивно-орієнтованих занять бадмінтоном на фізичну підготовленість студенток закладів вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018. №1. С. 265–270.