

ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ
ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Виконав: здобувач другого рівня вищої освіти
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Богдан ХОДОРЧУК

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент

Галина ВЛАСЮК

Рецензент: кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання та адаптивної фізичної культури

МЕГУ імені акад. Степана Дем'янчука

Вікторія РОМАНОВА

Рівне – 2025 рік

ПЛАН

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	10
1.1. Загальні підходи до професійно-прикладної підготовки фахівців... 10	
1.2. Сучасні виклики у вищій освіті щодо фізичної підготовки фахівців різних галузей..... 17	
Висновки до розділу 1.....	38
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ НАУКОВОГО ПОШУКУ.....	40
2.1. Підбір раціональної методики дослідження..... 40	
2.2. Поетапність дослідження та зміст кожного етапу..... 47	
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	50
3.1. Визначення чинників впливу на професійно-прикладну фізичну підготовку..... 50	
3.2. Розробка та упровадження модульно-компетентнісного підходу у професійно-прикладну фізичну підготовку здобувачів вищої освіти спеціальності А7 Фізична культура і спорт..... 55	
Висновки до розділу 3.....	59
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65

ВСТУП

Важливим завданням, яке займає вагоме місце в житті сучасного суспільства, є підготовка фахівців, які володіють не тільки професійними знаннями, а й важливими особистісними, психологічними та фізичними якостями. Соціальні зміни, які відбуваються останнім часом в Україні та світі, вимагають приділяти значну увагу становленню особистості майбутніх спеціалістів будь-якого фаху в процесі професійної підготовки фахівців у навчальних закладах, зумовлені гуманіталізацією розвитку освіти та змінами засад педагогічної науки щодо покращення взаємодії між усіма учасниками навчального процесу [1, С. 557].

Результати великої кількості наукових досліджень свідчать про те, що результативність багатьох видів професійної діяльності в основному залежить від спеціальних фізичних якостей, які формуються шляхом підвищення функціональних можливостей організму шляхом постійного фізичного вправлення у професійній діяльності фахівців [2, С.123].

Питання низки науково-методичних конференцій, дисертаційних робіт, всіляких методичних рекомендацій стосується різних аспектів професійно-прикладної фізичної підготовки. Однак у більшості таких робіт стосовно професійно-прикладної фізичної підготовки розглянуті в основному положення і принципи, що беруть до уваги фізичні та психофізичні тренування здобувачів вищої освіти. Практично відсутні роботи, де ППФП була б органічно пов'язана з формуванням фізичної культури студентів багатопрофільних спеціальностей, орієнтувала на подальшу професійну діяльність майбутніх фахівців (вибір професії, професійне самовизначення) [3, 4, 5, 6].

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) є одним з основних напрямів системи фізичного виховання, покликане сформулювати фізичні і

спеціальні якості, уміння і навички, сприяючі досягненню об'єктивної готовності людини до успішної професійної діяльності.

ППФП проводиться на основі різносторонньої фізичної підготовки, що досягається на учбових заняттях по фізичному вихованню, на тренуваннях в спортивних секціях. ППФП забезпечує фізичну і психологічну готовність до виконання конкретної діяльності.

Дослідники зазначають, що процес розвитку професійно значимих фізичних якостей студентів у системі фізичного виховання може не тільки сприяти розвитку фізичних та духовних здібностей студентів, а також їхньому професійному самовдосконаленню, що в свою чергу є складним процесом, де діяльність студентів спрямовується на реалізацію себе як особистості у певній професійній діяльності [7, С.163].

Деякі дослідники тісно пов'язують професійно-прикладну фізичну підготовку з іншими сторонами професійної підготовки, наприклад, з дидактикою, з увагою на використання принципів системності, регулярності, поступовості та індивідуалізації в методиці, дозуванні фізичних вправ.

Аналіз інформаційних джерел показує, що проблемою психофізичного розвитку студентів займалися науковці: В. Пічурін, В. Москалець, Р. Раєвський, В. Філінков, В. Ягупов, І. Туревський, А. Драчук, С. Борщов, Б. Мицкан, А. Давиденко, Л. Пилипей, С. Канишевський.

У дослідженнях А. І. Драчука зроблено акцент на покращенні процесу фізичного виховання задля підвищення психофізичного розвитку студентів [8, С.10].

Науковцями також розглядалися питання підвищення психофізичної підготовки засобами професійно-прикладної фізичної підготовки [9, С. 26].

Відтак, фізичне виховання у закладах вищої освіти повинно включати в себе не тільки загальну фізичну підготовку, але й розвивати самі основні фізичні та психічні якості студентів засобами спеціальної професійно-прикладної підготовки. І саме на практиці вже оцінюється відповідність тих чи інших концепцій підготовки спеціалістів [10].

Важливість фізичної та психічної підготовки також підтверджує В. Пічурін, який обґрунтував психофізичні вправи як вправи на розвиток психіки й одночасно на розвиток організму студентів, тобто фізичних якостей. Психофізичні вправи характеризуються як комплекс рухових дій, що виконуються з високою фізичною та психічною напругою, навіть в умовах підвищеної небезпеки [11, С.47].

Під професійно-прикладною фізичною підготовкою деякі дослідники розуміють систему фізичного виховання, яка найкраще забезпечує формування та удосконалення особистісних якостей, які відповідають конкретній професійній діяльності фахівців [12, С. 263].

Сучасні дослідження вчених визначають професійно-прикладну спортивну підготовку як навчальний процес цілеспрямованого використання спортивних засобів для підготовки особистості до формування та вдосконалення конкретних професійних видів діяльності, умінь, навичок і важливих якостей професії. При цьому дослідники визначили головну мету професійно-прикладної спортивної підготовки – психофізичну підготовку до майбутньої професійної діяльності. Ці питання ми також розглянемо через призму розвитку необхідних психофізіологічних рис

Враховуючи майбутню професійну діяльність студентів різних спеціальностей, об'єктами дослідження часто стають питання змісту, функції та удосконалення процесу навчання фізичному вихованню.

Має місце розвиток необхідних психофізіологічних особливостей, які пов'язані з ефективністю професійної рухової активності спеціалістів [13, С.123].

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) представляє собою спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється у згоді з вимогами і особливостями даної професії.

Термін «прикладність» означає специфічну направленість фізичної культури на потребу основної в житті індивіда та суспільства діяльності, а саме професійної праці.

Основне призначення ППФП націлене на розвиток і підтримку на оптимальному рівні психічних та фізичних якостей людини, до яких пред'являє підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також розвиток функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних рухових умінь і навичок, в першу чергу, необхідних у зв'язку з особливими зовнішніми умовами праці.

Багаточисельні наукові дані показують, що ППФП істотно впливає на підвищення якості професійного навчання і скорочення терміну опанування професійних навичок, створення передумов для стійкої та високої працездатності, що збільшує надійність людської ланки у системі «людина–машина». ППФП також підвищує стійкість організму людини до несприятливої дії виробничого середовища і зменшує захворюваність, сприяє професійному довголіттю кадрового складу працівників.

Все вище сказане вказує на те, що у ППФП найбільш конкретно втілюється один із найважливіших принципів педагогічної системи – принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності.

Професійно важливі якості людини в процесі трудової діяльності певною мірою удосконалюються самі собою. Проте ефективність цього процесу істотно підвищуються, якщо необхідні якості розвивати цілеспрямовано, використовуючи для цього засобу і методи фізичної підготовки в період, передуючий професійному навчанню (краще всього) або співпадаючий з ним за часом.

Важливе місце в ППФП займає також виконання фізичних вправ перед початком, в процесі і після трудового дня. За рахунок цих вправ забезпечується плавне входження людини в робочий ритм і підтримку необхідної працездатності під час робочої зміни, а після її закінчення – зняття фізичної утомленості і емоційної напруги.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) є спеціалізованим напрямом фізичного виховання, який адаптується до вимог та особливостей певної професійної діяльності.

Термін «прикладність» підкреслює орієнтацію фізичної культури на потреби професійної діяльності людини, яка є основною сферою її життя та впливає на розвиток суспільства.

Основна мета ППФП – розвиток і підтримка на оптимальному рівні фізичних та психічних характеристик людини, які є критично важливими для виконання професійних обов’язків. Вона також сприяє формуванню стійкості організму до специфічних умов праці та розвитку необхідних рухових навичок, що відповідають професійним вимогам.

Наукові дослідження підтверджують, що професійно-прикладна фізична підготовка позитивно впливає на якість професійного навчання, скорочує час освоєння необхідних навичок та сприяє підтримці високої працездатності. Це підвищує ефективність праці та надійність людського фактору в техніко-операційних системах. Крім того, регулярна фізична підготовка зменшує негативний вплив виробничого середовища, сприяє зниженню захворюваності та подовженню професійного довголіття.

Таким чином, ППФП демонструє один із ключових принципів педагогіки – нерозривний зв’язок фізичного виховання з професійною діяльністю.

Професійно-прикладна фізична підготовка є одним із головних напрямів фізичного виховання, метою якого є розвиток фізичних та спеціальних здібностей, що необхідні для успішного виконання професійних завдань.

Заняття ППФП будуються на основі загальної фізичної підготовки, яку отримують під час навчальних занять із фізичного виховання, а також у процесі тренувань у спортивних секціях. Вона забезпечує фізичну та психологічну готовність до виконання специфічних професійних завдань.

Деякі важливі якості людини можуть вдосконалюватися безпосередньо під час виконання професійних обов’язків, проте ефективність цього процесу значно зростає, якщо цілеспрямовано розвивати необхідні характеристики за допомогою спеціальних фізичних вправ. Найкращі результати досягаються, якщо фізичну підготовку розпочати ще до початку професійного навчання або поєднувати її з освітнім процесом.

Ці приклади підтверджують ефективність використання фізичної культури для підвищення професійної працездатності. Регулярні тренування допомагають працівникам довше підтримувати високу продуктивність і краще адаптуватися до професійного навантаження завдяки зміцненню резервних можливостей організму.

Важливе місце в ППФП займає виконання фізичних вправ як перед початком роботи, так і під час трудової діяльності та після її завершення. Завдяки таким вправам забезпечується поступове входження у робочий ритм, підтримка необхідної працездатності протягом зміни, а також зниження рівня втоми та стресу після завершення робочого дня.

З огляду на всі переваги та необхідність ППФП ми обрали темою наукового пошуку **«Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки майбутнього фахівця галузі фізичної культури і спорту»**.

Об'єкт нашого дослідження – підготовка фахівця, а **предметом** стала професійно-прикладна підготовка здобувачів вищої освіти.

Відповідно **метою** нашого дослідження став теоретичний аналіз професійно-прикладної фізичної підготовки студентів та практична перевірка чинників ефективності такої підготовки.

Завдання, які необхідно виконати в процесі дослідження:

1. Проаналізувати загальні підходи до професійно-прикладної фізичної підготовки.
2. Виявити особливості професійно-прикладної підготовки майбутнього фахівця галузі фізичної культури і спорту.
3. Охарактеризувати чинники впливу на фахову фізичну підготовку.
4. Проаналізувати модульно-компетентнісний підхід у професійно-прикладній фізичній підготовці.

Задля досягнення мети ми обрали **методи**, які дозволять нам виконати поставлені завдання: з загальнонаукових – аналіз інформаційних джерел, порівняння та систематизація, спостереження; з тих, що використовуються у фізичній культурі та спорті, – педагогічний експеримент. Також були

використані деякі методи математичної статистики, зокрема критерії для визначення достовірності змін емпіричних даних.

Кваліфікаційна робота має теоретичне та практичне значення. Зокрема, під час проведення дослідження ми отримали дані про нове у формах професійно-прикладної фізичної підготовки (зростання ролі самостійних занять), а практична реалізація визначених педагогічних умов у сучасних реаліях показала ефективність комплексної (очної та дистанційної) співпраці викладачів та здобувачів вищої освіти.

Результати роботи були апробовані у матеріалах конференції здобувачів вищої освіти «Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти», 2024 рік, випуск 15 [8]. Тема нашої доповіді – «Визначення чинників впливу на професійно-прикладну фізичну підготовку».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, підрозділів, висновків та списку використаних джерел. Обсяг основної частини роботи складає 63 сторінки. Кількість інформаційних джерел становить 57.