

ВПЛИВ ЗАСОБІВ, ФОРМ ТА МЕТОДІВ АВТОРСЬКОЇ ПРОГРАМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІВЕНЬ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

Мельник С. А., Дерєка Т. Г.

ВСТУП

Оскільки професійно-прикладна фізична підготовка (далі – ППФП) поєднана із загальною фізичною підготовкою, загальна фізична підготовка шляхом всебічного розвитку особистості, розвитку всіх фізичних якостей допомагає студентам краще, швидше, з меншим часом на адаптацію зануритися в процес ППФП через раніше набуті уміння та навички¹.

Загальна фізична підготовка має будуватися в ретельно підбраному, правильному співвідношенні із ППФП, з огляду на підготовленість студентів, в який навчальний рік відбувається підготовка, завдань, які ставляться перед майбутніми фахівцями, і наявною програмою підготовки студентів².

Постає питання, що саме потрібно для забезпечення відмінної підготовленості студентів до майбутньої професійної діяльності. І відповідь на це питання дають науковці, з якими ми погоджуємося, а саме: це правильно та ретельно підбрані засоби, методи та форми ППФП у закладах освіти в початкових програмах із фізичного виховання та фізичної культури³.

Науковці в численних дослідженнях, запроваджуючи різноманітні форми, методи та засоби ППФП у власних програмах, доводять важливість ретельного їх підбору.

¹ Клеха І., Латчук І., Базюк В. Організація професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. № 3. С. 61–63

² Римик Р. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних навчальних закладів радіотехнічного профілю : метод. посіб. Івано-Франківськ. 2005. 100 с.

³ Король С.А., Долгова Н.О. Спортивне орієнтування у фізичному вихованні студентів технічних спеціальностей: теоретико-методичний аспект : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2020. 201 с.

Нами був проведений підбір засобів, форм та методів ППФП студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти (далі –ЗФПО), відповідно, з урахуванням специфіки навчального процесу спеціальності «Будівництво та цивільна інженерія» та особливостей їх майбутньої професійної діяльності (відповідно до професіограми фахівців будівельних спеціальностей).

Щоб рівень підготовки до трудової діяльності був якомога вищий, був тим, який потрібен фахівцю-випускнику ЗФПО, для виконання його професійних обов'язків, потрібно упродовж усього періоду навчання використовувати максимальний спектр форм, засобів та методів ППФП⁴.

Студенти під час вивчення теоретичного матеріалу мають вивчити та запам'ятати форми, методи та засоби ППФП, які допомагають у забезпеченні запобігання захворюваності, травматизму на виробництві, тобто повною мірою розуміти ефективність системи ППФП і позитивні наслідки її використання⁵.

1. Обґрунтування вибору засобів, форм та методів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Будівництво та цивільна інженерія» закладів фахової передвищої освіти

Досягнення головної мети ППФП, тобто створення студента, готового до своєї професійної діяльності, та вирішення педагогічних завдань, які відповідають сутності професійної діяльності, забезпечується за допомогою засобів, форм та методів ППФП.

Мета дослідження полягає у визначенні ефективних засобів, форм та методів ППФП для створення експериментальної навчальної програми та в перевірці її ефективності на рівень теоретичних знань студентів спеціальності «Будівництво та цивільна інженерія» ЗФПО.

⁴ Маляр Е.І., Маляр Н.С., Будний В.Є. Методи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів економічного профілю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 11. С. 64–67.

⁵ Сфремова А.Я. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю : Навч. посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 164 с.

Ключовим засобом ППФП виступають фізичні вправи, які мають найкращий вплив на організм, покращують загальну моторику організму, збільшують якість працездатності морфо-функціональних та енергетичних можливостей, забезпечують розвиток фізичних та психічних якостей людини. Фізичні вправи також виступають як дві складові частини одного цілого – це здобуття фізичних навичок та фізичних якостей (загальних і спеціальних)⁶.

Засоби ППФП поділяються за групами спрямованості для покращення підготовленості фахівця, де відбуваються розвиток, виховання, формування, удосконалення, підвищення та покращення:

- професійно необхідних фізичних якостей;
- різного роду психічних, особистісних та вольових якостей;
- професійно-прикладних вмінь та навичок, необхідних для певної трудової діяльності;
- максимальної готовності та стійкості організму до змінних (несприятливих) умов навколишнього середовища⁷.

Вивчаючи велике різноманіття засобів ППФП, науковці дійшли висновку, що засоби допомагають у вирішенні завдань із підготовки студентів до їхньої майбутньої професійної діяльності та вдосконаленні рухових умінь і навичок. Засоби своєю чергою є чотирьох видів: фізичні вправи прикладного характеру чи деякі елементи зі сфери спорту; повноцінне використання та впровадження прикладних видів спорту; рекреаційні (оздоровчі) природні сили і гігієнічні складники та різноманітні допоміжні засоби, які можна використовувати в комплексі чи окремо, але наша рекомендація полягає в комплексному використанні всіх засобів ППФП⁸. Також ми маємо розуміти, що існують не тільки практичні

⁶ Римик Р. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних навчальних закладів радіотехнічного профілю : метод. посібник. Івано-Франківськ. 2005. 100 с.

⁷ Полухин Ю.В. Отбор средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) при формировании профессионально важных двигательных навыков и умений для студентов машиностроительных специальностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2012. Вип. 18. С. 58–62

⁸ Маляр Е.І., Маляр Н.С., Будний В.Є. Методи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів економічного профілю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 11. С. 64–67.

засоби, є також і теоретичні, які допомагають краще зрозуміти суть фізичної культури та спорту як складника ППФП, де покращуються організаційно-методичні знання.

Теоретичними засобами ППФП ми розкриваємо студенту саму мету, завдання, значення та основи ППФП, професіограму майбутнього фахівця цієї професії, сутність та значення прикладних вправ та різновидів спорту, які застосовуються на заняттях із ППФП, навчальні нормативи⁹.

Ціль теоретичних засобів полягає в отриманні студентами прикладних знань, які будуть допомагати ефективно використовувати засоби фізичної культури та спорту для підготовки до трудової діяльності. Ми маємо враховувати, що студенти – це також майбутні керівники, для цього ми використовуємо методично-практичні та навчально-тренувальні заняття.

Розглянемо різновиди засобів та їх характеристики:

Фізичні вправи прикладного характеру, чи елементи різних видів спорту, формують необхідні виробничі якості майбутнього фахівця, забезпечують придбання потрібних прикладних умінь та навичок, допомагають у запобіганні професійним захворюванням, зменшенні виробничого навантаження та покращенні резистентності до зовнішніх чинників організму людини¹⁰.

Прикладні види спорту виступають відмінним засобом ППФП, які справляють комплексну дію на фізичні, психічні якості студентів та на необхідні прикладні вміння та навички¹¹.

Сили природи та гігієнічні фактори як засіб ППФП відіграють важливу роль, особливо для студентів, в яких майбутня професійна діяльність пов'язана з природними кліматичними умовами (робота на відкритому повітрі незалежно від погодних умов, холод, спека, сонячна радіація, перепад температур). Такими засобами виступають загартовування, контрастні душі, лазні і т.д., за

⁹ Клеха І., Латчук І., Базюк В. Організація професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. № 3. С. 61–63.

¹⁰ Король С.А., Долгова Н.О. Спортивне орієнтування у фізичному вихованні студентів технічних спеціальностей: теоретико-методичний аспект : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2020. 201 с.

¹¹ Раєвський Р.Т., Канишевський С.М. Професійно-прикладна підготовка студентів вищих навчальних закладів : навчально-метод. посібник. Одеса : Наука і техніка, 2010. 380 с.

допомогою яких виробляється стійкість організму студента до змінних кліматичних умов виробничої діяльності¹².

Допоміжними засобами виступають технічні пристосування, спеціальні тренажери, які можуть тією чи іншою мірою повторювати рухову активність майбутнього фахівця, та методична література для повноцінного розуміння студентом системи ППФП¹³.

Основними засобами ППФП виступають різні форми фізичних вправ, які є частиною загального фізичного виховання та різних видів спорту, а також видозмінені та спеціально побудовані та підібрані до особливостей конкретної професії. Але поряд з аналогічними за своєю структурою фізичними вправами та рухами до рухів і структури трудової діяльності фахівця ми маємо використовувати вправи та рухи, які мобілізують потрібні для будівельників важливі функціональні властивості, рухові й інші здібності та якості, від яких напряму залежить продуктивність трудової діяльності фахівця¹⁴.

Першими засобами фізичної культури виступали прості копіювання рухових дій, які виконуються під час роботи на виробництві, тобто ті, які безпосередньо потрібні фахівцю для виконання ним своїх професійних обов'язків.

Використання засобів ППФП для студентів ЗФПО будівельних спеціальностей прямо залежить від специфіки трудової діяльності фахівців будівельників.

Велика кількість вправ, які використовуються як засоби ППФП, є загальноприкладними вправами. Це ті вправи, за допомогою яких формуються рухові вміння та навички, які використовуються у звичайних умовах професійної діяльності. Звичайно, особливе місце займають прикладні вправи, коли вони в системі ППФП будуються та використовуються для подальшої трудової діяльності, як у нашому випадку, для майбутніх фахівців інженерів-будівельників

¹² Єфремова А.Я. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю : Навч. посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 164 с.

¹³ Король С.А., Долгова Н.О. Спортивне орієнтування у фізичному вихованні студентів технічних спеціальностей: теоретико-методичний аспект : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2020. 201 с.

¹⁴ Матухно Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб. пособие. Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КНАГТУ». 2013. 97 с.

важливі циклічні рухи (ходьба), тривале статичне навантаження (робоча поза сидячи, стоячи) та ін.¹⁵.

Розглянемо засоби фізичної підготовки, які використовували та впроваджували у своїх дослідженнях чимало науковців, з огляду на які і була розроблена наша експериментальна навчальна програма ППФП студентів ЗФПО будівельних спеціальностей.

Розпочнемо із засобів загальної фізичної підготовки, яку досліджували М.О. Вродзинський, Т.І. Дорофєєва та В.А. Коробейнік, для підготовки хлопців та дівчат у легкій атлетиці¹⁶.

Легка атлетика має використовуватися в широкому спектрі тих видів спорту, які вона включає, має поєднувати в комплексі різні спортивні дисципліни для всебічного розвитку особистості та підвищення рівня підготовленості до майбутньої професійної діяльності¹⁷.

Легку атлетику як засіб розвитку фізичних, психофізичних, особистісних та професійних якостей особистості досліджувала велика кількість науковців (Т.Г. Приставський, В.Й. Лемешко, Т.І. Дух, А. Ялович, М.І. Пуздимір), які розвивали силові якості (М.С. Микіч, Г.В. Чорненька та М.Д. Турчин), швидкісно-силові якості (Г.О. П'ятничук) чи корегували фізичну підготовленість (Н.Базилевич, М. Волківський, А. Самолюк) засобами легкої атлетики.

Застосування елементів легкої атлетики, зокрема бігу на різні дистанції, сприяє розвитку таких фізичних якостей, як витривалість, швидкість та спритність, що досягається шляхом різних за

¹⁵ Матухно Е. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учеб. пособие. Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ». 2013. 97 с.

¹⁶ Вродзинський М.О., Дорофєєва Т.І., Коробейнік В.А. Вплив засобів загальної фізичної підготовки на розвиток швидкісних здібностей у хлопців та дівчат на етапі початкової підготовки в легкій атлетиці. *Health, sport, rehabilitation*. 2018. № 1. С. 118–126.

¹⁷ Базилевич Н., Волківський М., Самолюк А. Корекція фізичної підготовленості студентів засобами легкої атлетики в межах здоров'язбережувальної технології. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт»*. 2014. Випуск ЗК(44)14. С. 57–61.

інтенсивністю навантажень, у результаті формуються професійно важливі фізичні якості особистості¹⁸.

Г.О. П'ятничук, досліджуючи вплив засобів легкої атлетики на рівень фізичної працездатності студентів упродовж навчального тижня та навчального року, виявив достовірну закономірність покращення рівня фізичної працездатності в першій та другій половині навчального року, перша половина позначається зростанням працездатності, друга розпочинається зі зростання та уже потім сталого рівня працездатності, який спостерігається навіть у літній період¹⁹.

Засоби легкої атлетики відіграють визначальну роль поміж інших засобів, вони наділені здатністю до створення фундаменту для змісту навчальних програм, де вирішуються основні завдання фізичного виховання (оздоровчі, виховні та освітні).

Впровадженням експериментальної програми з використанням футболу як засобу психофізичної підготовки щодо різних верств населення займалися вітчизняні та зарубіжні науковці (А.А. Головач, С.О. Журавльов, О.Ю. Ковтуненко, С.А. Сobotюк, О.В. Соколова, В.М. Миленко, С.М. Ткаченко, J. Mallo, E. Navarro, E. Rampinini, M. Impellizzeri, C. Castagna, G. Abt, A. Owen, C. Twist, F. Ford), які доводили ефективність засобів футболу.

А.А. Головач виділяє футбол як один із найефективніших та найцікавіших засобів розвитку фізичних якостей та здібностей студентів, а також вважається одним із найдавніших видів спорту, за допомогою якого розважалися та тренувалися²⁰.

Футбол як засіб розвитку психофізичних якостей особистості набув свого розвитку як в Україні, так і далеко за кордоном. Виділяється як засіб, який допомагає у всебічному розвитку

¹⁸ Пуздимір М.І. Розвиток витривалості, швидкості та спритності засобами легкої атлетики у студентів непрофільних ЗВО. *Молодий вчений*. 2019. № 3(2). С. 255–258.

¹⁹ П'ятничук Г.О. Оцінка впливу засобів легкої атлетики на швидкісно-силові показники студентів упродовж навчального тижня. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 3. С. 74–77.

²⁰ Головач А.А. Вплив занять з футболу на формування особистості студентів вищих навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 139(2). С. 31–34.

особистості, розвитку професійно важливих якостей для майбутніх фахівців, інтелектуальних та творчих здібностей²¹.

О.В. Соколова та В.М. Миленко доводять ефективність футболу як засобу розвитку фізичних якостей за такими тестами: біг на 30 м, стрибок у довжину з місця, підтягування на перекладині, човниковий біг 4*9 м, нахил тулуба вперед, відбулися статистично вірогідні покращення показників всіх тестів визначення рівня розвитку фізичних якостей, серцево-судинної системи, ЖЄЛ, проби Штанге і Генчі²².

Комплекси вправ, за допомогою яких відбувалася корекція психофізичного стану студентів та було доведено важливість використання комплексів вправ у ППФП, у своїх дослідженнях використали для ППФП студентів мистецьких спеціальностей (П.І. Маринчук, І.О. Асаулук).

Що стосується технічних спеціальностей, до яких належать будівельні спеціальності за Л.П. Пилипесом, то були впроваджені такі засоби ППФП: вправи настільного тенісу (Н.В. Бурень), засоби пауерліфтингу та атлетичної гімнастики (О.Г. Гладошук, В.М. Тонконог), комплекси вправи та засоби пауерліфтингу (А.Я. Єфремовата, І.В. Мичка), засоби легкої атлетики (Р.М. Павлось, О.О. Павлось, Я.С. Свищ, О.А. Череповська).

Продовжуючи тему засобів атлетичної гімнастики, яка використовувалася для технічних спеціальностей, дослідники також приділяли увагу багатьом іншим спеціальностям, в яких підтверджувалась ефективність таких засобів. Цими дослідженнями займалася значна кількість науковців (О.В. Непша, Г.П., Суханова, В.С. Ушаков, Р.В. Гах, В.С. Ушаков, Г.О. Огарь, В.А. Санжаров, В.І. Ласиця, В.С. Лавренюк, В.М. Фаворитов, В.А. Пономарьов, В.М. Папуча, О.К. Сиротинська, О. Шиян, Д. Жмур, О.В. Ханікянц, В.З. Максим), де була повною мірою доведена ефективність атлетичної гімнастики як засобу фізичного розвитку.

Атлетичну гімнастику використовували як засіб: розвитку силових здібностей; профілактики порушень постави та деформації

²¹ Маляр Е.І. Ефективність впровадження експериментальної програми ППФП студентів-податківців з пріоритетним використанням засобів футболу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр.* / за ред. С.С. Єрмакова. 2007. № 2. С. 5

²² Соколова О.В., Миленко В.М. Вплив секційних занять з футболу на фізичний стан дітей середнього шкільного віку. *Вісник Запорізького національного університету*. 2017. № 1. С. 91–97.

хребта; зміцнення імунітету; фізичного розвитку загалом; корекції стану здоров'я; стабілізації психічного стану; підвищення працездатності загалом; підвищення ефективності системи фізичного виховання та ін.²³

Р.В. Гах зазначає значну зацікавленість студентами до вправ силової направленості атлетичної гімнастики (пауерліфтингу). Силкові вправи мають поєднуватися з рухливими іграми, бігом, вправами на гнучкість²⁴. Саме так будувалася наша авторська експериментальна навчальна програма в ефективному поєднанні засобів ППФП.

Шляхом педагогічного експерименту підтверджено ефективність атлетичної гімнастики до збільшення показників життєвої ємності легень, покращення показників частоти серцевих скорочень, силового та життєвого індексів, відбулося достовірне покращення рівня силової підготовленості²⁵.

Теоретиками та практиками доведено значення впливу атлетичної гімнастики на функції та системи організму людини: за допомогою вправ зміцнюється та покращується еластичність зв'язок та сухожилів, серцево-судинна система забезпечується кращим кровообігом, зміцнюється імунітет та інше²⁶.

Атлетична гімнастика у своєму арсеналі має шість груп вправ, за якими відбувається тренування, вони включають вправи без обтяжень і предметів (виконуються з вагою власного тіла), вправи на снарядах масового типу з переміщенням власного тіла, вправи з набивними м'ячами, еспандерами, гантелями, гирями, штангою, вправи, які виконуються в парах чи групах, вправи на спеціальних тренажерах та пристроях²⁷.

²³ Ханіянц О.В., Максим В.З. Атлетична гімнастика як засіб профілактики порушень постави студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 1. С. 108–112.

²⁴ Гах Р.В. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів економістів другого року навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 153–156.

²⁵ Неша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. *Стратегічне управління розвитку фізичної культури і спорту*. 2018. С. 100–104.

²⁶ Шیان О., Жмур Д. Атлетична гімнастика у системі фізичного виховання студентської молоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 80–84.

²⁷ Сиротинська О.К. Вплив засобів атлетичної гімнастики на фізичний розвиток студентів. *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2017. № 10. С. 40–44.

Зокрема, засобами настільного тенісу також цікавилися та досліджували їх вплив та ефективність значна кількість науковців, у працях яких було розкрито сутність розвитку та удосконалення координаційних та швидкісних здібностей студентів, а також збереження та розвиток здоров'я студентської молоді засобами настільного тенісу. Слід виділити праці дослідників (І.Д. Бірука, Т.В. Маленюка, А.В. Пустовіта, А.І. Габрида, Ю.С. Чехівську, Т.А. Глобу, Є.А. Захаріну), які довели ефективність та впровадили в навчальний процес засоби настільного тенісу.

Обґрунтовуючи засоби настільного тенісу, науковці виділяють першочергово доступність та матеріальну малозатратність, а також досить високий рівень позитивного емоційного та оздоровчого ефектів для студентів, причому відбувається розвиток нервових процесів та рухових аналізаторів шляхом всебічного використання різноманітних подразників.

Переходячи до засобів волейболу, ми знаходимо підтвердження ефективності волейболу як засобу фізичної підготовки у працях А.Д. Ковальчука, С.М. Грищука, А.В. Власенка, Ж.І. Антіпової, Т.О. Барсукової, Л.О. Шурхала, В.В. Бондаренка, А.Т. Ціпов'яза та ін.

Вищезгадані дослідники стверджують, що волейбол є відмінним засобом фізичного виховання молоді, який викликає зацікавленість та дозволяє активно відпочивати, тренуватися та вдосконалювати професійно важливі психофізичні якості (швидкість, витривалість, спритність, силу, влучність та ін.)²⁸.

Проведення занять із волейболу шляхом розвитку фізичних якостей також сприяє покращенню результатів навчальних тестів із перевірки фізичної підготовленості студентів, де засоби волейболу сприяють покращенню та збереженню студентського здоров'я. Разом із фізичними якостями особистості, як дружність, колективізм, мужність²⁹. Під час регулярних занять із волейболу відбувається покращення роботи серцево-судинної системи організму студента

²⁸ Ковальчук А.Д. Особливості тренувального процесу волейболістів різної кваліфікації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 2. С. 129–132.

²⁹ Антіпова Ж.І., Барсукова Т.О., Шурхал Л.О. Волейбол як ефективний засіб фізичного розвитку студентів юридичних закладів вищої освіти. *InterConf*. 2021. № 42. С. 1061–1067.

(підвищується еластичність судин організму, покращується робота серця, кров та лімфа ефективніше забезпечують роботу органів)³⁰.

Баскетбол як засіб розвитку психофізичних та особистісних якостей розвитку особистості досліджували різні вітчизняні та зарубіжні дослідники (С.М. Грициляк, Б.Д. Зубрицький, Я.С. Бойко, Є.В. Кравчук, В.В. Одайник, І.А. Раковська, В.В. Грюкова, А.В. Мицак, В.М. Єфременко, Н.І. Чуча, Ю.І. Чуча, І.В. Ширяєва, J. Sadovski та ін.), які виділяли важливість баскетболу як засобу розвитку психофізичних якостей особистості.

В.М. Єфременко виділяє основні мотиваційні складники для занять баскетболом:

- поліпшення стану здоров'я;
- розвиток фізичних і вольових якостей;
- бажання займатися вибраним видом спорту;
- бажання досягти спортивного результату³¹.

С.М. Грициляк та Б.Д. Зубрицький, досліджуючи вплив засобів баскетболу на стан фізичної підготовленості студентів, виявили, що баскетбол (його засоби) ефективно впливає на розвиток фізичних якостей студентів (спритності, швидкості, витривалості та ін.) і підтвердили це експериментально³².

В.В. Одайник доводить важливість баскетболу як засобу для розвитку координаційних здібностей студентів в умовах сьогодення, де разом із цим експериментально підтверджується ефективність баскетболу для розвитку професійно важливих якостей, умінь та навичок майбутніх фахівців, а також відбувається підвищення рівня успішності з фахових навчальних дисциплін та працездатності загалом³³.

³⁰ Грицук С.М., Власенко А.В. Роль занять волейболом у розвитку фізичних якостей та покращенні стану здоров'я учнів. *Біологічні дослідження*. 2014. С. 455–458.

³¹ Єфременко В.М. Баскетбол як засіб реалізації варіативного компоненту у фізичному вихованні студентів *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. № 7(127). С. 82–85.

³² Грициляк С.М., Зубрицький Б. Д. Вплив засобів баскетболу на стан фізичної підготовленості студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. № 2. С. 53–56.

³³ Одайник В.В. Баскетбол як один з основних засобів розвитку координаційних здібностей студентів вищих навчальних закладів в умовах сучасної системи освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018. Вип. 11. С. 268–273.

Баскетбол вважається засобом фізичного виховання, який можна використовувати для різних верств населення різного вікового діапазону, у тому числі й для студентів фахової передвищої освіти³⁴.

Поряд із вищесказаним виділяється роль баскетболу як засобу реалізації варіативного компоненту у фізичному вихованні, який допомагає в удосконаленні важливих рухових та інтелектуальних якостей і здібностей людини³⁵.

Отже, баскетбол виступає ефективним засобом до варіативності змісту, форм та методів навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в ЗФПО.

Для ППФП будівельних спеціальностей використовували статичні вправи (О.А. Сафонова), засоби спортивного орієнтування (А.М. Карагодина, О.Ф. Крикунова, О.В. Клычкова, Г.А. Ушанов) та інші.

Визначальною умовою щодо вибору засобів ППФП для студентів будівельних спеціальностей була їх доступність та зацікавленість тими чи іншими засобами.

Коли відбувається підбір ППФП, враховуються принципи забезпечення максимального перенесення якостей і навичок студента, реалізації завдань, забезпечення їх комплексності та адекватності. Також при підборі окремих прикладних вправ важливо, щоб їх психофізіологічний вплив відповідав тим фізичним та спеціальним якостям, які формуються³⁶.

Ці принципи та завдання реалізуються за допомогою методів ППФП: ігрового, змагального, імітаційно-тестового, суворо регламентованої вправи, індивідуально-діяльнісного програмування, колового тренування, при яких відбувається

³⁴ Бойко Я.С., Кравчук Є.В. Конспект лекцій з дисципліни «Баскетбол.» (для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»). Харк. нац. акад. міськ. гос-ва. Харків : ХНАМГ. 2009. 39 с.

³⁵ Єфременко В.М. Баскетбол як засіб реалізації варіативного компоненту у фізичному вихованні студентів *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. № 7(127). С. 82–85.

³⁶ Раєвський Р.Т., Канишевський С.М. Професійно-прикладна підготовка студентів вищих навчальних закладів : навчально-метод. посібник. Одеса : Наука і техніка. 2010. 380 с.

розвиток спеціальних (професійних) та основних (базових) якостей³⁷.

Проаналізувавши дані різних дослідників щодо актуальності та ефективності тих методів, які наразі використовують на практиці, ми виявили, що науковці сходяться в думці про те, що ці методи є застарілими та неефективними для покращення фізичної підготовленості більшості студентів закладів освіти³⁸.

Цей аналіз висуває перед нами вимогу до впровадження актуальних та ефективних методів фізичної підготовки студентів ЗФПО.

С.А. Король та Н.О. Долгова використовували три різновиди методів: методи пізнання (бесіди, обговорення, розповідь, показ наочного матеріалу); методи набуття рухових вмінь та навичок шляхом цілісної вправи чи вправи по частинах; методи для удосконалення фізичних якостей (ігровий, змагальний, коловий, повторний та ін.)³⁹.

А.Я. Єфремова використовувала метод колового тренування для комплексу фізичних вправ майбутніх інженерів залізничників⁴⁰.

Взаємодія викладача та студента, яка має обмеження в часі та просторі, чи певна ланка або вид заняття, який має свої відмінності в складі студентів, місці та часі проведення занять, а також характером діяльності студентів та викладачів, на думку дослідників, є саме формою навчання⁴¹.

Вищезазначені засоби використовуються в різних формах фізичного виховання студентів ЗФПО.

Формами ППФП виступають комплексні та спеціалізовані навчальні академічні заняття, спортивно-прикладні змагання,

³⁷ Халайджі С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2006. 20 с.

³⁸ Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник північної України*. 2016. № 3. С. 109–114.

³⁹ Король С.А., Долгова Н.О. Спортивне орієнтування у фізичному вихованні студентів технічних спеціальностей: теоретико-методичний аспект : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2020. 201 с.

⁴⁰ Єфремова А.Я. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю : навч. посібник. Харків : УкрДУЗТ. 2018. 164 с.

⁴¹ Кузьмінський А.І. Педагогіка вищої школи : навч. посібник. Київ : Знання. 2005.

самостійні заняття під контролем викладача (за його завданнями та допомогою), заняття під час виробничої практики студентів, ввідна гімнастика, фізкультурні хвилини та паузи, масові фізкультурно-оздоровчі заходи⁴².

Основною формою є заняття з фізичного виховання та фізичної культури. Їх зміст ми можемо знайти у програмах із фізичного виховання та фізичної культури, а також у програмах ППФП. Вправи професійно-прикладної спрямованості можуть використовуватися в підготовчій та основній частині заняття⁴³.

Наша авторська експериментальна програма включала основні форми занять: це практичні заняття очно в коледжі та практичні заняття на дистанційному навчанні. Заняття очно в коледжі відбувалися безпосередньо через взаємодію «викладач—студент», тоді як дистанційні заняття передбачали взаємодію «викладач—технічний засіб—студент».

Залежно від форми навчального заняття використовувалися різні методи організації навчання: фронтальний (використовувався в очному та дистанційному навчанні), груповий та індивідуальний (в очному навчанні), метод колового тренування (використовувався в очному та дистанційному навчанні). Перевага надавалася одночасному виконанню вправ, особливо під час дистанційного навчання, коли студенти виконували вправи одночасно із викладачем, прислухаючись до вказівок та враховуючи зауваження.

Також не менш важливими формами є фізичні вправи протягом дня, ранкова гімнастика з елементами ППФП і, звичайно, заняття прикладними та профільними видами спорту⁴⁴.

⁴² Полухин Ю.В. Отбор средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) при формировании профессионально важных двигательных навыков и умений для студентов машиностроительных специальностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2012. Вип. 18. С. 58–62.

⁴³ Римик Р. професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних навчальних закладів радіотехнічного профілю : метод. посіб. Івано-Франківськ, 2005. 100 с.

⁴⁴ Троценко В., Троценко Т. Методологічні особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. *Гуманітарний вісник ДЗВО «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. 2009. Вип. 18. С. 227–230.

Підбір прикладних видів спорту та прикладних вправ має відбуватися відповідно до вимог майбутньої професії та можливостей студентів. Якщо спортивна діяльність студента в позанавчальний час близька до психофізичної структури його майбутньої професійної діяльності, то він має переваги над студентами, які займаються фізичною культурою тільки на навчальних заняттях у закладах освіти за загальною навчальною програмою, що не використовує засоби, методи та форми ППФП.

Відомі факти та думки науковців, які підтверджують це твердження, наприклад, коли пауерліфтери чи важкоатлети, які знаються на правильності постави та кутів безпечної роботи суглобів при піднятті ваги, будуть використовувати, звичайно, ті знання та практичний досвід, який допомагає краще, з меншими фізичними затратами та більш ефективно для власного здоров'я виконувати ті чи інші дії на виробництві⁴⁵.

Ці твердження відповідають багатьом видам спорту, і кожен вид спорту може розвивати низку професійно важливих психофізичних якостей студентів при правильному підборі та взаємодії засобів, методів та форм.

У позанавчальний час ППФП може бути застосована в таких формах:

- секційні заняття в закладі освіти під керівництвом викладача;
- самостійні заняття із прикладних видів спорту у спортивних секціях, клубах поза межами закладу освіти;
- самостійне виконання студентами завдань викладача⁴⁶.

Як у світі, так і в Україні зокрема, існує певна тенденція до впровадження в освітню діяльність нетрадиційних форм, методів та засобів навчання, де у наш час визначальну роль відіграє дистанційне навчання з використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій⁴⁷.

⁴⁵ Мичка І.В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2019. 219 с.

⁴⁶ Воронин С.М., Шалайкин Л.Ю., Нуждина Е.В. Професійно-прикладна фізическая підготовка студентів : учебное пособие. Ярославль, 2009. 116 с.

⁴⁷ Ладика П., Шандригось Г., Шандригось В. Особливості застосування дистанційного навчання під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3. С. 32–35.

Важливою та надзвичайно актуальною проблемою сьогодення є проблема дистанційної освіти, яка постала перед сучасним суспільством та великими темпами впроваджується в освітню діяльність закладів освіти засобами інформаційно-комунікаційних технологій.

Численними науковими дослідженнями доведено, що традиційні форми методи та засоби навчання потребують постійного вдосконалення, при русі України до світової спільноти та під впливом різних чинників, які впливають на освіту України загалом, так і на освіту студентів ЗФПО. Як ми знаємо, навчання має бути безперервним, доступним, гнучким, перебувати у постійному пошуку інноваційних складників навчання для формування висококваліфікованого фахівця, фізично та психічно здорового.

2. Визначення впливу засобів, форм та методів експериментальної програми на рівень теоретичних знань студентів спеціальності «Будівництво та цивільна інженерія» закладів фахової передвищої освіти

Одним з основних завдань ЗФПО України виступає забезпечення здоров'язбережувального та здоров'яформуючого навчального середовища задля протидії впливу негативних чинників освітньої та життєвої діяльності студентів. У наш час це є вельми нагальною проблемою у зв'язку з вимушеним дистанційним навчанням всієї освітньої спільноти, де студенти знаходяться постійно в обмеженому руховому режимі дня.

Спираючись на дослідження науковців та Національну доктрину розвитку освіти в Україні, ми можемо зробити висновки, що освіта потребує масштабної комп'ютеризації та впровадження нових освітніх інформаційних технологій у навчальну діяльність⁴⁸.

Національна доктрина розвитку освіти в Україні визначає пріоритетними державними напрямками розвитку освіти такі:

- розвиток безперервної освіти та навчання протягом життя;
- пропаганда здорового способу життя;

⁴⁸ Гребінка Г.Я., Кусниш О.В., Кубрак Я.Д., Рожко О.І. Формування інформаційного простору фізичного виховання студентів технологіями дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. Вип. 3 (123). С. 33–37.

- постійне підвищення якості освіти, оновлення її змісту та форм організації навчально-виховного процесу;
- запровадження освітніх інновацій, інформаційних технологій;
- створення індустрії сучасних засобів навчання та виховання;
- інтеграція вітчизняної освіти в європейську та світову освіту та ін.⁴⁹

Проблемою дистанційного навчання займалася значна кількість науковців, таких як П. Ладика, Г. Шандригось, В. Шандригось, А.М. Бойко, Н.О. Терентьєва, О.В. Тимошенко та багато інших, адже останнім часом дистанційне навчання є однією з найактуальніших форм проведення занять.

Під час дистанційного навчання відбувається поєднання інформаційних, телекомунікаційних та педагогічних технологій навчання, де реалізуються дещо відмінний від традиційного очного навчання зміст заняття, форма подачі матеріалу, види контролю тощо, де взаємодія «викладач–студент» забезпечується за допомогою технічних засобів⁵⁰.

Спираючись на концепцію розвитку дистанційної освіти в Україні, затверджену 20 грудня 2000 року, дистанційна (дистантна) освіта визначається як «форма навчання, яка є рівноцінною до очної, вечірньої, заочної та екстернатної, що реалізується в основному за технологіями дистанційного навчання»⁵¹.

Важливими регуляторами дистанційної освіти в Україні також виступають Закон «Про Національну програму інформатизації»⁵²,

⁴⁹ Про національну доктрину розвитку освіти : Указ Президента України. Київ, 2002. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text> (дата звернення: 20.04.2021).

⁵⁰ Бойченко Н.В., Алексєєва І.А., Алексєнко Я.В. Порівняльна характеристика різних платформ дистанційного навчання для організації індивідуальної роботи студентів спеціалізації «Фізичне виховання та спорт». *Єдиноборства*. 2017. № 1. С. 69–72.

⁵¹ Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні. Київ, 2000. URL: <http://uiite.kpi.ua/2019/06/03/1598/> (дата звернення: 20.04.2021).

⁵² Про національну програму інформатизації : Закон України. Київ, 1998. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/74/98-вр#Text> (дата звернення: 23.04.2021).

положення про дистанційне навчання⁵³ та стратегія розвитку інформаційного суспільства в Україні⁵⁴.

Шляхом огляду та вивчення літературних джерел великої кількості вітчизняних та світових науковців сьогодення, ми можемо зробити висновки, що дистанційна освіта є надзвичайно актуальною та має низку переваг:

- значне зменшення матеріальних затрат на навчання порівняно з очним навчанням. Деякі світові спільноти вважають дистанційну освіту одним із найпріоритетніших напрямів навчальної діяльності студентства;

- можливість впровадження нових педагогічних технологій у навчальний процес;

- можливість розвитку творчої складової частини освітньої діяльності та адаптації до кожного студента окремо;

- можливість застосування передових телекомунікаційних технологій⁵⁵;

- забезпечення поєднання подання різних форм інформації (фото, відео, текст, анімація);

- можливість забезпечення повноцінного студентоцентрованого навчання (студент може вибирати розмір та черговість надання інформації);

- можливість різнопланової взаємодії «викладач–студент»⁵⁶.

З огляду на вищесказані доведення ефективності засобів, форм та методів ППФП нами були використані засоби ППФП різних видів спорту (легкої атлетики, баскетболу, футболу, настільного тенісу, атлетичної гімнастики та комплекси вправ різної

⁵³ Положення про дистанційне навчання. Київ, 2013. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/Laws/show/z0703-13#n18>. (дата звернення: 23.04.2021).

⁵⁴ Стратегія розвитку інформаційного суспільства в Україні. Київ, 2013. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/386-2013-p#Text> (дата звернення: 23.04.2021).

⁵⁵ Терентьєва Н.О. Особливості дистанційної підготовки магістрантів факультетів фізичної культури. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2019. Т. 69, № 1. С. 139–148.

⁵⁶ Бойченко Н.В., Алексєєва І.А., Алексєнко Я.В. Оптимізація навчальної роботи студентів спеціалізації «фізичне виховання та спорт» за допомогою спеціально розробленого дистанційного курсу «спортивна метрологія». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 7. С. 12–15.

спрямованості), які розглядалися науковцями переважно як окремі засоби фізичної підготовки. На нашу думку, комплексне використання засобів різних видів спорту має кращу ефективність для формування у студентів професійно важливих якостей.

Основним засобом ППФП під час дистанційного навчання виступала атлетична гімнастика, елементи якої забезпечували вдосконалення фізичних якостей студентів у домашніх умовах.

Впровадження змішаної (дистанційної та очної) форми навчання відбувалося в Сумському будівельному коледжі для спеціальності «Будівництво та цивільна інженерія» третього року навчання, 2020–2021 навчального року. Контрольна група налічує 16 студентів (юнаки), експериментальна група налічує 18 студентів (юнаки), 17–19 років основної медичної групи.

Вищевказані виділені форми, методи та засоби були об'єднані в експериментальну навчальну програму. Їх вплив на рівень теоретичних знань студентів відображено у цьому дослідженні.

Експериментальна програма була розроблена з розрахунку на можливість виконання студентами фізичних вправ як очно (в коледжі), так і на дистанційній освіті (вдома), яка була розрахована на один навчальний рік (третій рік підготовки спеціальності «Будівництво та цивільна інженерія»), 5-й та 6-й навчальні семестри.

Змішана експериментальна програма, яка планувалася під час констатувального експерименту, на практиці знайшла своє втілення, де включала очне та дистанційне навчання з навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Очне навчання включало практичні заняття в коледжі, де студенти отримували практичні знання, уміння та навички, виконували контрольні нормативи для оцінки рівня фізичного розвитку.

Своєю чергою дистанційне навчання включало отримання студентами теоретичних та практичних знань, умінь та навичок, самостійну роботу (під контролем викладача).

Самостійна робота експериментальної групи базувалася в основному на опрацюванні матеріалів, наданих їм викладачем, які безпосередньо належали до експериментальної навчальної програми. Самостійного пошуку матеріалів та інформації щодо структури та змісту вправ, особливостей засобів, форм та методів фізичної підготовки студенти експериментальної групи майже не здійснювали. Своєю чергою контрольна група отримувала

інформацію, передбачену традиційною навчальною програмою, але значну частину інформації отримувала через власні опрацювання.

Через те, що студенти експериментальної групи отримували більш конкретну, точно структуровану та більш широкую інформацію, яка включала професійно-прикладну фізичну підготовку, на яку був основний акцент, ця методика знайшла підтвердження своєї значущості після проведення перевірки теоретичних знань студентів.

На думку Р.В. Клопова⁵⁷ та Т.В. Маленюка⁵⁸, студенти можуть засвоювати техніку рухових дій шляхом самостійного опрацювання теоретичного матеріалу та вивчення уявлення про рухи, але вони у змозі це робити лише на початковому етапі підготовки, подальше вивчення та засвоєння має базуватися на допомозі викладача.

Ми підтримуємо думку науковців, але для більш швидкого і якіснішого засвоєння правильності виконання рухових дій, студенти не опрацьовували матеріал повністю самостійно навіть на початковому етапі формування уявлення про рухи, викладач постійно проводив роз'яснення та навчання студентів, надавав повну вичерпну інформацію.

Також існує думка дослідників, що теоретична підготовка студентів є надзвичайно важливою, якій варто приділяти значну увагу, причому потрібно враховувати вподобання студентів, які є для них найцікавішими⁵⁹.

Після проведення перевірки теоретичних знань студентів експериментальної групи, яка постійно та безпосередньо отримувала знання від викладача, та контрольної групи, яка займалася за традиційною програмою і значну частину знань отримувала через самостійне опрацювання, було виявлено, що

⁵⁷ Клопов Р.В. Інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2007. № 4. С. 3–7.

⁵⁸ Маленюк Т.В. Застосування дистанційного навчання у процесі вивчення курсу «Теорія і методика викладання легкої атлетики» студентами факультету фізичного виховання *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3К. С. 278–281.

⁵⁹ Кошелева О.О. Проблеми реалізації теоретичної підготовки в процесі фізичного виховання студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 113–117.

рівень знань контрольної групи значно нижчий за рівень знань експериментальної.

Набуті знання в майбутньому дадуть змогу тренуватися та підтримувати рівень фізичної підготовленості без спостереження та контролю викладача після закінчення закладу освіти. Засвоєння, збереження та можливість подальшого використання знань, умінь та навичок, набутих під час навчання в ЗФПО, забезпечує високий рівень здоров'я, професійного та життєвого довголіття.

Кожному заняттю передували показ та попереднє роз'яснення структури фізичних вправ наступного заняття, які будуть виконуватися за допомогою відео, фото, гіф-анімацій, теоретичного (текстового та графічного) матеріалу, які публікувалися на «Google drive», куди студенти за посиланням могли зайти та ознайомитися з поданим матеріалом перед заняттям чи після нього для вивчення та повторення. Посилання за вибором студенти отримували у створеній групі в «Viber».

Також перед та під час виконання фізичних вправ обговорювалися та пояснювалися викладачем питання студентів щодо правильності технічного виконання тих чи інших вправ, їх елементів та інших запитань.

Інформація щодо змісту навчальних занять подавалася в логічній послідовності для забезпечення поступового та повного засвоєння структури кожного заняття.

У першу чергу студент має зрозуміти сутність кожної вправи, її структуру, правильність виконання кожного елемента для максимально позитивного ефекту тренування та для забезпечення розвитку професійно та життєво важливих психофізичних якостей особистості. У разі засвоєння всіх складників ППФП, які надавалися викладачем під час навчальних занять, студент, який краще підготовлений до професійної діяльності на момент закінчення закладу освіти, також здатний до критичного мислення і подальшого використання отриманих знань у своєму житті.

Результатом перевірки теоретичних знань студентів третього курсу експериментальної та контрольної групи, як уже згадувалося раніше, стала значна перевага рівня знань експериментальної групи над контрольною.

Контрольне тестування знань відбулося під час констатувального етапу експерименту, після якого про результати оцінювання студентам не було повідомлено (про що їм було наголошено на початку тестування); результати їх відповідей були

повідомлені після здачі підсумкового тестування у другій половині квітня 2020–2021-го навчального року. Тестування проводилося за допомогою «Google forms», ці тести зберігалися на «Google drive» і через посилання розсилалося студентам на їхні поштові електронні адреси, і кожен міг пройти це тестування в онлайн-режимі дистанційно.

Для достовірності та чистоти експерименту разом із тим, що студенти не знали результати власних відповідей на перше тестування, протягом навчального року між студентами та викладачем не відбувалося прямого обговорення питань тесту, підсумкове тестування включало ті ж запитання, що і контрольне, але відбулася зміна розміщення номерів запитань та варіантів відповідей до них.

Тестові завдання включали 24 запитання, які повною мірою давали змогу визначити рівень знань студентів щодо структури ППФП, правильності побудови та використання засобів фізичної підготовки та інших важливих питань, знання яких дозволить студентам бути самостійними у формуванні та підтримці професійно важливих психофізичних якостей в їх подальшому житті.

За основу взяті тестові завдання перевірки теоретичних знань студентів І.О. Асаулюк⁶⁰, перероблені, доповнені та адаптовані для перевірки теоретичних знань студентів закладів фахової передвищої освіти студентів третього року навчання, спеціальності «Будівництво та цивільна інженерія».

Кожне запитання оцінювалося в 0,5 бала, максимум за тестування студент міг отримати 12 балів, бо на першому та другому році навчання студенти ЗФПО навчаються за 12-бальною системою оцінювання. Нами було вирішено проводити оцінювання за звичайною для них системою оцінювання, а вже потім переводити у 5-бальну, за якою проводиться оцінювання на третьому та четвертому роках навчання.

Студенти отримали посилання на «Google drive», яке було розміщене в задалегідь створеній групі «Viber», мали змогу, перейшовши за ним, переглянути відео з роз'ясненням викладача, як відбувається переведення із 12-бальної у 5-бальну системи оцінювання та як правильно виконувати це тестування. Потім на

⁶⁰ Асаулюк І.О. Теоретико-методичні основи професійно прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей : дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Вінниця, 2020. 562 с.

початку наступного заняття (під час відеоконференції в «Google meet») студенти мали змогу задати викладачу ті питання щодо того, що було їм не зовсім зрозуміло, та після отримання всіх роз'яснень виконувати тестування.

Отже, 10–12 балів за 12-бальною шкалою відповідають 5 балам за 5-бальною (відмінно), 7–9 балів відповідають 4 балам (добре) 5-бальної, 4–6 балів – відповідно, 3 балам (задовільно), менше балів відповідають оцінці «незадовільно».

Результати тестового опитування після закінчення експерименту показали, що оцінки «відмінно» та «добре» отримала більшість студентів експериментальної групи, на відміну від контрольної групи, в якій переважали оцінки «добре» та «задовільно».

Оцінювання теоретичних знань студентів підсумкового тестування виглядають таким чином: експериментальна група, яка налічує 18 студентів, має 5 студентів, які відповідали на відмінно, 10 студентів відповідали на достатній рівень знань, 3 студенти отримали оцінку «задовільно». Свою чергою контрольна група отримала 0 оцінок «відмінно», 6 студентів написали на достатній рівень та 10 – на задовільний.

Якщо порівнювати дане тестування з контрольним, яке проводилося на початку експерименту, то ми можемо спостерігати, що на початку експерименту ні контрольна (КГ), ні експериментальна (ЕГ) групи не мали студентів, які відповідали на відмінно, однак обидві групи мали близькі результати щодо оцінок «добре» та «задовільно». Експериментальна група налічувала 6 результатів «добре» та 12 «задовільно», своєю чергою 4 студенти контрольної групи отримали «добре» та 12 студентів відповідали на «задовільно». Ці результати ми можемо спостерігати в таблиці (табл. 1) у відсотковому відношенні.

Таблиця 1

Порівняння рівня теоретичних знань студентів на початку експерименту та після експерименту

Бали Групи		5	4	3
КГ n=16	на початку	-	25%	75%
	після	-	38%	63%
ЕГ n=18	на початку	-	33,3%	66,7%
	після	27,8%	55,6%	16,7%

Результат нашого дослідження, який ми можемо спостерігати в цій таблиці, показав, що використання раніше обговорюваних форм, методів та засобів в експериментальній навчальній програмі ППФП студентів спеціальності «Будівництво та цивільна інженерія» ЗФПО знайшло обґрунтування та підтвердження ефективності її використання для покращення рівня теоретичних знань студентів.

ВИСНОВКИ

Аналіз сучасної вітчизняної та зарубіжної наукової літератури виявив, що традиційні програми з фізичного виховання є не ефективними і потребують впровадження нових, сучасних форм, методів та засобів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, які будуть виконувати функції щодо підготовки студента до його майбутньої професійної діяльності.

Недоліками традиційної навчальної програми виступають: використання застарілих засобів, форм та методів фізичної підготовки; неможливість використання традиційних навчальних занять під час дистанційного навчання; загальна програма для студентів всіх спеціальностей не враховує індивідуальних особливостей кожної професії окремо; традиційна навчальна програма не забезпечує студентів повною мірою важливими теоретичними знаннями щодо професійно-прикладної фізичної підготовки, яка може слугувати в подальшому студентам помічником у формуванні та підтримці високопродуктивної працездатності та стану здоров'я.

Аналіз отриманих результатів дослідження рівня теоретичних знань студентів дає привід нам зробити висновки, що розробка експериментальної навчальної програми, яка була впроваджена в освітню діяльність студентів спеціальності «Будівництво та цивільна інженерія», позитивно вплинула на рівень знань студентів щодо змісту, форм, методів та засобів фізичної підготовки, а також на загальне уявлення щодо процесу фізичного виховання студентів будівельних спеціальностей.

Отже, після проведення тестування на визначення рівня теоретичних знань студентів спеціальності «Будівництво та цивільна інженерія» Сумського будівельного коледжу нами виявлені зміни знань студентів, де експериментальна група отримала покращення рівня знань: 27,8% студентів отримали оцінку «відмінно» порівняно з контрольним тестуванням, де цей показник дорівнював нулю, збільшилась кількість студентів із оцінкою

«добре» (55,6%) та зменшилась кількість оцінок «задовільно». Своєю чергою контрольна група отримала лише незначні покращення до оцінки «добре» та оцінку «відмінно» взагалі не отримала.

АНОТАЦІЯ

Проблема впровадження в освітню діяльність нових засобів, форм та методів в умовах сьогодення є надзвичайно актуальною, особливо впровадження їх через дистанційне навчання студентів. Найновіші дослідження вітчизняних та світових науковців, а також умови життя сучасного суспільства свідчать про важливість впровадження дистанційного навчання в освітнє середовище.

Ці проблеми мають вирішуватися шляхом забезпечення студентів сучасними, інноваційними технологіями навчання, зокрема технологіями дистанційного навчання, задля ефективної роботи освітнього середовища, яке призводить до покращення рівня знань студентів та формує готового до професійної діяльності фахівця.

У статті представлені результати дослідження форм, методів та засобів, об'єднаних в авторську експериментальну програму професійно-прикладної фізичної підготовки, та їх вплив на рівень теоретичних знань студентів спеціальності «Будівництво та цивільна інженерія» закладів фахової передвищої освіти.

Результати дослідження відбивають ефективність впровадження експериментальної навчальної програми на основі об'єднання різних форм, методів та засобів професійно-прикладної фізичної підготовки. Проведене тестування засвідчує статистично вірогідні зміни знань експериментальної групи порівняно з контрольною.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антіпова Ж.І., Барсукова Т.О., Шурхал Л.О. Волейбол як ефективний засіб фізичного розвитку студентів юридичних закладів вищої освіти. *InterConf*. 2021. № 42. С. 1061–1067.

2. Асаулюк І.О. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей : дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Вінниця, 2020. 562 с.

3. Базилевич Н., Волківський М., Самолук А. Корекція фізичної підготовленості студентів засобами легкої атлетики в межах здоров'язбережувальної технології. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*.

Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2014. Випуск 3К(44)14. С. 57–61.

4. Бойко Я.С., Кравчук Є.В. Конспект лекцій з дисципліни «Баскетбол.» (для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»). Харк. нац. акад. міськ. гос-ва. Харків : ХНАМГ. 2009. 39 с.

5. Бойченко Н.В., Алексєєва І.А., Алексєнко Я.В. Оптимізація навчальної роботи студентів спеціалізації «фізичне виховання та спорт» за допомогою спеціально розробленого дистанційного курсу «спортивна метрологія» *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2016. Вип. 7. С. 12–15.

6. Бойченко Н.В., Алексєєва І.А., Алексєнко Я.В. Порівняльна характеристика різних платформ дистанційного навчання для організації індивідуальної роботи студентів спеціалізації «Фізичне виховання та спорт». *Єдинокорства.* 2017. № 1. С. 69–72.

7. Воронин С.М., Шалайкин Л.Ю., Нуждина Е.В. Професійно-прикладна фізическая підготовка студентів : учебное пособие. Ярославль, 2009. 116 с.

8. Вродзинський М.О., Дорофєєва Т.І., Коробейнік В.А. Вплив засобів загальної фізичної підготовки на розвиток швидкісних здібностей у хлопців та дівчат на етапі початкової підготовки в легкій атлетиці. *Health, sport, rehabilitation.* 2018. № 1. С. 118–126

9. Гах Р.В. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів економістів другого року навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2013. № 1. С. 153–156.

10. Головач А.А. Вплив занять з футболу на формування особистості студентів вищих навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2016. Вип. 139(2). С. 31–34.

11. Гребінка Г.Я., Куспиш О.В., Кубрак Я.Д., Рожко О.І. Формування інформаційного простору фізичного виховання студентів технологіями дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2020. Вип. 3 (123). С. 33–37.

12. Грициляк С.М., Зубрицький Б.Д. Вплив засобів баскетболу на стан фізичної підготовленості студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. № 2. С. 53–56.

13. Грищук С.М., Власенко А.В. Роль занять волейболом у розвитку фізичних якостей та покращенні стану здоров'я учнів. *Біологічні дослідження*. 2014. С. 455–458.

14. Єфременко В.М. Баскетбол як засіб реалізації варіативного компоненту у фізичному вихованні студентів *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2020. № 7(127). С. 82–85.

15. Єфремова А.Я. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю : навч. посібник. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 164 с

16. Про національну програму інформатизації : Закон України. Київ, 1998. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/74/98-вр#Text> (дата звернення: 23.04.2021).

17. Клеха І., Латчук І., Базюк В. Організація професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. № 3. С. 61–63

18. Клопов Р.В. Інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2007. № 4. С. 3–7.

19. Ковальчук А.Д. Особливості тренувального процесу волейболістів різної кваліфікації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 2. С. 129–132.

20. Концепція розвитку дистанційної освіти в Україні. Київ, 2000. URL: <http://uiite.kpi.ua/2019/06/03/1598/> (дата звернення: 20.04.2021).

21. Король С.А., Долгова Н.О. Спортивне орієнтування у фізичному вихованні студентів технічних спеціальностей: теоретико-методичний аспект : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2020. 201 с.

22. Кошелева О.О. Проблеми реалізації теоретичної підготовки в процесі фізичного виховання студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2012. № 2. С. 113–117

23. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.

24. Кузьмінський А.І. Педагогіка вищої школи : Навч. посібник. Київ : Знання. 2005.

25.Ладика П., Шандригось Г., Шандригось В. Особливості застосування дистанційного навчання під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3. С. 32–35.

26.Маленюк Т.В. Застосування дистанційного навчання у процесі вивчення курсу «Теорія і методика викладання легкої атлетики» студентами факультету фізичного виховання *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3К. С. 278–281.

27.Маляр Е.І. Ефективність впровадження експериментальної програми ППФП студентів-податківців з пріоритетним використанням засобів футболу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 2. С. 5

28.Маляр Е.І., Маляр Н.С., Будний В.Є. Методи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів економічного профілю. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 11. С. 64–67.

29.Матухно Е.В. Професійно-прикладна фізическая подготовка : учеб. пособие. Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ». 2013. 97 с.

30.Мичка І.В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2019. 219 с.

31.Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. *Стратегічне управління розвитку фізичної культури і спорту*. 2018. С. 100–104.

32.Одайник В.В. Баскетбол як один з основних засобів розвитку координаційних здібностей студентів вищих навчальних закладів в умовах сучасної системи освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018. Вип. 11. С. 268–273.

33.П'ятничук Г.О. Оцінка впливу засобів легкої атлетики на швидкісно-силові показники студентів упродовж навчального тижня. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 3. С. 74–77

34. Положення про дистанційне навчання. Київ, 2013. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13#n18>. (дата звернення: 23.04.2021).

35. Полухин Ю.В. Отбор средств профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) при формировании профессионально важных двигательных навыков и умений для студентов машиностроительных специальностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2012. Вип. 18. С. 58–62.

36. Пуздімір М.І. Розвиток витривалості, швидкості та спритності засобами легкої атлетики у студентів непрофільних ЗВО. *Молодий вчений*. 2019. № 3(2). С. 255-258.

37. Расвський Р.Т., Канишевський С.М. Професійно-прикладна підготовка студентів вищих навчальних закладів : навчально-метод. посібник. Одеса : Наука і техніка, 2010. 380 с.

38. Римик Р. професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних навчальних закладів радіотехнічного профілю : Метод. посіб. Івано-Франківськ, 2005. 100 с.

39. Сиротинська О.К. Вплив засобів атлетичної гімнастики на фізичний розвиток студентів. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. 2017. № 10. С. 40–44.

40. Соколова О.В., Миленко В.М. Вплив секційних занять з футболу на фізичний стан дітей середнього шкільного віку. *Вісник Запорізького національного університету*. 2017. № 1. С. 91–97.

41. Стратегія розвитку інформаційного суспільства в Україні. Київ, 2013. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/386-2013-p#Text> (дата звернення: 23.04.2021).

42. Терентьєва Н. О. Особливості дистанційної підготовки магістрантів факультетів фізичної культури. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2019. Т. 69, № 1. С. 139–148.

43. Троценко В., Троценко Т. Методологічні особливості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. *Гуманітарний вісник ДЗВО «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. 2009. Вип. 18. С. 227–230.

44. Указ Президента України «Про національну доктрину розвитку освіти». Київ. 2002. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text> (дата звернення: 20.04.2021).

45. Халайджі С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2006. 20 с.

46. Ханікянц О.В., Максим В.З. Атлетична гімнастика як засіб профілактики порушень постави студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 1. С. 108–112.

47. Шиян О., Жмур Д. Атлетична гімнастика у системі фізичного виховання студентської молоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 80–84.

Information about the authors:

Melnyk Serhii Anatoliiiovych,

orcid.org/0000-0002-7742-0690

Postgraduate Student at the Department of Theory
and Methods of Physical Culture

Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko
87, Romenska str., Sumy, 40002, Ukraine

Dereka Tetiana Hryhorivna,

orcid.org/0000-0003-0998-1821

Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Culture
Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko
87, Romenska str., Sumy, 40002, Ukraine