

СИСТЕМНО-СТРУКТУРНИЙ АНАЛІЗ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

ЛАДИШКОВА О.Ю., ЩИПАКІНА І.В.

Одеська державна академія будівництва та архітектури, м. Одеса, Україна

Вступ. В освітній сфері нині проблеми, пов'язані з оптимізацією професійної підготовки майбутніх фахівців, не втрачають актуальності. Успішність навчальної діяльності студентства визначається насамперед його працездатністю, яка багато в чому залежить від ступеня здоров'я, а також психофізичного потенціалу [1,с284].

Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах, коли вимушеність ситуації диктує необхідність більшу частину часу перебувати в дистанційному режимі. У шкільні та студентські роки закладається «фундамент», а надалі передбачається побудова міцної *системи діяльності*, що дозволяє зберігати здоров'я, здійснювати високопродуктивну життєдіяльність кожного члена суспільства. У цьому процесі закладка *раціонально побудованого* «фундаменту» очевидна [2,с248].

Метою нашої роботи було дослідження сформованих технологій фізичного виховання студентів, аналіз інноваційних підходів та умов оптимізації цього процесу в конкретних умовах навчального закладу.

Об'єктом вивчення став процес фізичного виховання Одеської академії будівництва та архітектури.

Предметом дослідження ми розглядаємо поточну можливість широкого використання теоретичної та практичної підготовки студентської молоді в галузі фізичного виховання.

Коло розв'язуваних завдань дослідження включало:

- вивчення стану фізичної підготовки з переходом на змішану форму навчання.
- проведення аналізу фізичної та функціональної підготовки;
- зробити спробу наукового пошуку та розробки педагогічних інновацій, що дозволяють успішно реалізувати програму фізичної та функціональної підготовки майбутніх фахівців.

Робоча гіпотеза наших досліджень полягала в тому, що по реалізації переходу на онлайн навчання з початку 2020 року процес фізичної підготовки учнівської молоді здійснювався як виявилось вкрай недостатньо для вирішення завдань підвищення фізичних і функціональних можливостей майбутніх фахівців.

Поточний період, пов'язаний з обмеженнями очної форми навчання, створив необхідність для студентів та старших школярів самостійно виконувати фізичні вправи різної складності та спрямованості, що у свою чергу призвело до необхідності більш детального теоретичного викладу техніки виконання, безпеки та цілеспрямованості впливу вправ на органи та системи організму. Окремо важливу роль відіграла відсутність чіткого контролю за правильністю виконання вправ, валідністю тестування, точності вимірювань та обчислень отриманих студентом даних при контролі за своїм фізичним станом, і відповідно призводило у багатьох випадках до відсутності оптимального фізичного навантаження [1, с.284, 2с 248].

Спостереження та проведені вихідні тестування, оцінки стану фізичної підготовленості студентів 1 курсу 2023 року, при аналізі показало результати, порівняно нижчі ніж у такого ж контингенту студентів 2019 року.

З «формальних позицій» у навчальних закладах проводиться досить суттєва та позитивна робота з вирішення проблем процесу фізичного вдосконалення майбутніх спеціалістів. З іншого боку: - нами відзначені деякі фактори, що уповільнюють і негативно впливають на цей процес.

Насамперед напрямом нашого дослідження було проведення аналізу вирішення практичних проблем навчання студентів, які беруть активну участь у фізичному самовдосконаленні, вони ж і увійшли до експериментальної групи.

У *пошуковому експерименті* оцінювали як самі результати, так і уявлення, знання та вміння у сфері технології їх самооцінки та корекції. Ця робота виконувалася у формі спостережень, розмов, опитувань. Значний сегмент цієї роботи проводили у періоди он-лайн занять. Необхідно відзначити, що кількість «добровольців» була невеликою і не дозволяла робити статистично достовірні висновки. Тим не менш, навіть така не репрезентативна вибірка учасників експерименту дозволяє судити про вкрай низький рівень володіння студентами технологіями самооцінки та корекції власного рухового потенціалу. Цей факт зумовив необхідність застосування в практиці та апробації в експерименті простою і цілком методично доступною для студентів технології оцінки та управління технікою рухів в основних видах гімнастики та легкої атлетики, запропонованої нашим колегою з педагогічного університету [3].

Дана технологія у своїй основі представляє «картку експертної оцінки» реалізаційної ефективності індивідуальної техніки в основних видах легкої атлетики. У ній має місце активне використання учасників експерименту в процесі оцінки техніки виконання, структурованого за фазами та елементами контрольної фізичної вправи, визначення основних помилок та у грубому наближенні формує можливість моделювання та корекції деталей виправлення

помилку у наступних діях. Самостійна навчальна діяльність студентів у процесі самооцінки результатів виконання контрольної вправи мала творчий конструктивний характер. Будувалася вона не так на аналізі та оцінці викладача, а більшою мірою включала творчий аналіз і власне уявлення про свій руховий потенціал і шляхи його підвищення. Дані заняття включали елементи комунікативно-консультаційного характеру, з підвищеним рівнем мотивації котрі займаються успішного результату своєї діяльності, і навіть прояви деяких фрагментів творчої спрямованості.

Аналіз фактичного матеріалу досліджень не дозволяє зробити коректного та статистично достовірного висновку, що свідчить про необхідність продовження досліджень цієї проблеми.

Таким чином, за результатами дослідження ми можемо зробити такі висновки та практичні рекомендації:

1. Необхідно посилювати інтерес учнів, спонукати їх до фізичної активності, та враховувати їхні думки під час планування занять.

2. Використання повного теоретичного курсу з метою особистісного розвитку та саморозвитку кожного, дозволить активно розвивати здатність до самоаналізу власної діяльності та ефективно здійснювати процес навчання з урахуванням різних освітніх потреб.

3. Необхідно засобами та методами ФВ створювати в учнів достатній обсяг знань для оцінки свого фізичного та функціонального стану, а також коректного управління фізичним навантаженням.

Література:

1. Ладишкова О. Ю. Актуальні напрямки оптимізації фізичної підготовки студентів ЗВО /Ладишкова О. Ю., Розенберг І. Л., Нечипорчук Т. Г., Деркач А. В. // The 6th International scientific and practical conference “Modern research in science and education” (February 8-10, 2024) VoScience Publisher, Chicago, USA. 2024. 284-290 p.

2. Смолякова І.Д., Калиниченко О.М.,Белікова О.В.,Кравцова А.І. Використання теренкуру як туристично-рекреаційного засобу фізичного виховання студентів.The 6th International scientific and practical conference “Global science: prospects and innovations” (February 1-3, 2024) Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2024.– С.248-258.

3. Кізима А.В. Реалізаційна ефективність рухової діяльності як елемент особистісно-орієнтованої програми фізичного вдосконалення// Сучасна стратегія фізичного удосконалення студентської молоді. Під ред..проф.Р.Т.Раєвського Одеса.: - Наука і техніка 2010.;- стор. 380-386.