

РУХОВА КУЛЬТУРА ЯК КОМПОНЕНТ ЯКІСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ

О. В. Отравенко

Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Україна

E-mail: yelenot@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.50-54

У статті розглядається проблема рухової активності студентів нефізкультурних спеціальностей у закладах вищої освіти. Якісна підготовка здобувачів спрямована на постійний зворотній зв'язок та прискорює процеси професійного розвитку й саморозвитку фахівця, здатність до креативної професійної діяльності, і призводить до підвищення мотивів і цінностей майбутніх фахівців у формуванні нових освітніх потреб, до реалізації творчих умінь і навичок, формування рухової культури й самореалізації на основі рефлексії, індивідуалізації й інтегрального характеру навчання.

Проаналізовано стан проблеми рухової культури студентів нефізкультурних спеціальностей у закладах вищої освіти як компоненту якісної професійної підготовки; визначено критерії (мотиваційний, теоретичний та рухово-творчий) й показники сформованості рухової культури здобувачів вищої освіти в процесі фізичного виховання та рівні фізичної підготовленості студентів 1–2 курсів, які займалися сучасними оздоровчими технологіями.

Показником мотиваційного критерію є: ставлення до занять фізичного виховання, самостійних занять фізичними вправами. Показником теоретичного критерію виступають знання основ рухової культури здобувачів вищої освіти, рухової активності на заняттях та рекреаційно-рухової діяльності у дозвілєвий час. Показники рухово-творчого критерію: психомоторна пам'ять; техніка виконання, виразність і погодженість рухів.

З метою визначення стану сформованості формування рухової культури студентів 1–2 курсів у процесі фізичного виховання нами використовувались: опитувальник «Рухова культура здобувача вищої освіти»; опитувальник Т. Елерса – вимірювання сили досягнення успіху; методика вимірювання психомоторних якостей.

Отримані дані показників фізичного стану в ході педагогічного експерименту свідчать про ефективність впровадження в освітній процес оздоровчих видів рухової активності, які характерно впливають на формування рухової культури здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: рухова культура, здобувач вищої освіти, якість, професійна підготовка.

Вступ

Як показує аналіз практики, нова освітня парадигма потребує змін основних підходів до якісної підготовки здобувачів у закладах вищої освіти. Стандарти забезпечення якості освіти встановлюють рамкові вимоги до розробки освітніх програм і організації освітнього процесу, його ресурсного забезпечення, процесу формування цілей та змісту навчання, якості викладацького складу, практичної готовності майбутніх фахівців до креативної професійної діяльності, адаптації студентів першого року навчання, моніторингу якості вищої освіти, що сприятиме забезпеченню конкурентоспроможності випускників та престижу закладів освіти України в європейському освітньому та науковому просторі.

Otravenko O. Motor Culture as a Constituent of High Quality Vocational Training for Higher Education. The article considers the issue of motor activity of students of non-physical education students in higher educational institutions. High quality training of the applicants is aimed at continuous feedback. Besides, it accelerates the processes of professional development and self-development of a professional, the ability for creative professional activity and leads to the enhancement of the motives and values of future professionals in the formation of new educational needs, the realization of creative skills, the development of motor culture and self-realization on the basis of reflection, individualization and integral training.

The state of the problem for motor culture in non-physical education students in higher educational institutions has been analyzed as a constituent of high quality vocational training. The article also defines the criteria (motivational, theoretical as well as motor and creative) and indicators for maturity of motor culture in higher education candidates during the process of physical education. Moreover, it determines the levels of fitness in students of the first and second years of study who use modern health-improvement techniques during training.

The indicator of a motivational criterion is attitude to physical education classes and individual doing of physical exercises. The indicator of a theoretical criterion is the knowledge of the fundamentals of motor culture of higher education candidates, motor activity during classes as well as recreational and motor activity during leisure time. The Indicators of a motor and creative criterion includes psychomotor memory, technique of performing exercises, expressiveness and coherence of movements.

In order to determine the state of development of the motor culture in students of the first and second years of study in the process of physical education we used the following: the questionnaire "Motor culture of the higher education candidate"; T. Ehlers' questionnaire – measuring the strength of success; the technique for measuring of psychomotor qualities. The obtained data of physical condition indicators during the educational experiment indicate the efficiency of the introduction of recreational types of motor activity affecting the formation of motor culture of higher education candidates of higher education in the educational process.

Key words: motor culture, higher education, quality, vocational training.

Процес глобалізації, як наголошує В. Г. Кремень, змушує заклади вищої освіти до нарощування зусиль, необхідних для розвитку людини, потенціал якої відповідатиме вимогам інноваційної діяльності, людини з інноваційним типом мислення [2].

Ефективність фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти залежить від побудови нових стратегій фізкультурно-оздоровчої спрямованості, що орієнтовані на підвищення мотивації до занять фізичними вправами та оновлення змісту дисципліни «Фізичне виховання» з метою реалізації потреби в русі, формування, зміцнення й збереження здоров'я, формування рухової культури молоді. Це відображено у Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року [3].

Натомість система фізичного виховання здобувачів вищої освіти не є досконалою [5; 6; 7; 8]. На сьогодні існує низка суперечностей стосовно використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в освітньому процесі закладів вищої освіти для розвитку рухової культури, а саме між:

– потребою молоді у суттєвому оновленні змісту цілеспрямованої рухової діяльності та сталістю форм, засобів й методів фізичного виховання, що застосовуються викладачами закладів вищої освіти для розвитку рухової культури здобувачів;

– значним обсягом наукової вітчизняної та зарубіжної інформації стосовно фізкультурно-оздоровчих технологій і відсутністю умов для застосування цих технологій у процесі фізичного виховання для розвитку рухової культури здобувачів вищої освіти.

Аналіз результатів останніх досліджень свідчить, що одними із важливих проблем освіти в Україні є підвищення рівня рухової активності підростаючого покоління (Г. В. Безверхня та М. І. Воробйов, 2011; Т. О. Лоза, 2012; М. О. Носко, 2014); вдосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти на основі вимог галузевих стандартів підготовки фахівців (Ж. Л. Козіна, Т. Ю. Круцевич, Н. В. Москаленко, А. О. Томенко, 2014–2018 р. р.).

Теоретичну основу дослідження становлять наукові положення та висновки: сучасної філософії освіти (В. П. Андрущенко, В. Г. Кремень), теоретичні засади підготовки фахівців у закладах вищої освіти (А. М. Алексюк, М. Б. Євтух, І. Д. Бех); а також нормативно-правова база розвитку вищої освіти в Україні та за кордоном.

Актуальність проблеми, її недостатня розробленість і необхідність розв'язання виявлених проблем і зумовили вибір теми наукового дослідження «Рухова

культура як компонент якісної професійної підготовки здобувача вищої освіти».

Мета статті – проаналізувати стан проблеми рухової культури студентів нефізкультурних спеціальностей у закладах вищої освіти як компоненту якісної професійної підготовки; визначити критерії й показники сформованості рухової культури здобувачів вищої освіти в процесі фізичного виховання та рівні фізичної підготовленості студентів 1–2 курсів, які займалися сучасними оздоровчо-фізкультурними технологіями.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, педагогічне спостереження; анкетування; опитування; педагогічний експеримент для підвищення якості професійної підготовки здобувачів у закладах вищої освіти; систематизація та узагальнення отриманих даних.

Дослідження проводилось на базі Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» впродовж 2017-2018 н. р. У соціологічному опитуванні (анкетуванні) прийняло участь 60 студентів навчально-наукового інституту фізики, математики та інформаційних технологій віком 18–21 років.

Результати дослідження. Стан проблеми сформованості рухової культури здобувачів вищої освіти навчально-наукового інституту фізики, математики та інформаційних технологій та усвідомленого ведення ними здорового способу життя у ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» викликає значне занепокоєння, потребує окремої уваги: знижена рухова активність, наявність хронічних захворювань, психологічний дискомфорт, знижено інтерес молоді до занять фізичною культурою та спортом.

Таблиця 1

Відношення здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою і спортом до проведення експерименту

Групи	Позитивне стійке ставлення	Невизначене відношення	Негативне стійке відношення
ЕГ	35,4%	41,4%	23,2%
КГ	34,2%	40,2%	25,6%

З метою підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою та ефективності проведення занять з фізичного виховання в програми все частіше включають не тільки перевірені практикою (спортивні ігри, легку атлетику та ін.), а й сучасні засоби фізичної культури (елементи східних єдиноборств, хортинг, шейпінг, фітнес та ін.), які раніше не застосовувалися. Тому організація фізичного виховання у закладах вищої освіти на основі альтернативного комплектування програм занять забезпечує їх ефективність, що виражається в підвищенні рівня фізичної та функціональної підготовленості здобувачів у закладах вищої освіти.

На нашу думку, формувати рухову культуру здобувачів необхідно засобами фізичного виховання з оздоровчою та естетичною спрямованістю, такими, як: аеробіка, оздоровчий фітнес, оздоровча ходьба (скандинавська), оздоровче плавання та ін. Тільки через різноманітні види оздоровчої рухової активності можна швидше прищепити здобувачу вищої освіти навички здорового способу життя [4].

Особливий інтерес з позиції рішення проблеми формування рухової культури здобувачів вищої освіти представляє музично-ритмічна діяльність, яка базується на моторно-пластичному засвоєнні матеріалу, що

сприяє посиленню емоційного впливу музики і рухів, розвитку уявлень про засоби музичної виразності [1]. Музика може успішно передавати й відбивати всілякі настрої, інтелектуальні й вольові процеси, узагальнені властивості явищ дійсності, характеристики рухів та ін.

Результати практичного досвіду свідчать, що музичний супровід допомагає проникнути в сутність фізичних вправ, установити контроль, за якістю їхнього виконання й застосуванням зусиль, аналізувати свої дії. Музика задає темп і ритм, а рухи здобувачів вищої освіти повинні з ними збігатися. При підборі музичного супроводу викладачам треба керуватися принципами, що надають можливість ефективно використовувати музику на заняттях. Це принцип урахування психофізіологічних та вікових особливостей студентської молоді, характер рухів, що виконуються, художньо-естетичні вимоги до якості звучання музичного твору, відсутність одноманітності музичних творів тощо. Виходячи з цього, викладач має змогу підібрати музичний супровід безпосередньо для конкретного заняття та групи студентів.

У ході дослідження було проведено анкетування здобувачів вищої освіти навчально-наукового інституту фізики, математики та інформаційних технологій і з'ясовано, що:

- заняття фізичного виховання сприяють покращенню здоров'я 63,2% респондентів;
- між фізичним розвитком людини та її духовним станом існує гармонія (36,8%);
- щоб виглядати духовно і фізично красиво, треба мати впевненість у собі (34,8%), міцне здоров'я (37,2%), психологічний настрій (28,0%).

На запитання, якими засобами фізичного вихован-

ня хотіли б займатися для поліпшення фізичного стану, дівчата дали такі відповіді: аеробіка (32,4%), плавання (31,4%), фітнес (25,2%), інше (11%); юнаки: спортивні ігри (39,2%), бодібілдинг (24,9%), східні єдиноборства (21,4%) інше (14,5%).

Як бачимо з відповідей здобувачів вищої освіти, найбільш популярними та цікавими виявилися ті види фізичних вправ, які несуть у собі оздоровчу та естетичну спрямованість: аеробіка, оздоровчий фітнес, оздоровче плавання, бодібілдинг.

Далі було проведено анкетування з метою виявлення мотивів відвідування занять фізичного виховання у закладах вищої освіти. Під час проведеного соціологічного опитування здобувачів, ми виявили найбільш значимі з них:

- зміцнення здоров'я (34,2%);
- отримання заліку (26,2%);
- формування красивої статі та ходи (23,4%);
- досягнення спортивних результатів (16,2%).

Опитування показало, що здобувачі вищої освіти бажають бути здоровими та мати гарну стать і ходу. На досягнення спортивних результатів спрямовані тільки 16,2%. Задля отримання заліку приходять на заняття 26,2% студентів, однак наявність цього проценту говорить про те, що існує ряд пробілів у проведенні занять. Можливо, вони представляють собою недостатню інформованість в отриманні навчального матеріалу, а також їм не подобаються застарілі форми їх проведення. Усе це й сприяє до виникнення небажання відвідувати цю навчальну дисципліну.

Таблиця 2

Критерії та показники сформованості рухової культури здобувачів вищої освіти в процесі фізичного виховання

Критерії	Показники сформованості рухової культури
Мотиваційний	Ставлення до занять фізичного виховання, самостійних занять фізичними вправами
Теоретичний	Рівень знань про рекреаційно-рухову діяльність, рухову активність на заняттях, рухову культуру
Рухово-творчий (практичний)	Психомоторна пам'ять. Техніка виконання, виразність і погодженість рухів

Як бачимо, показниками *мотиваційного* критерію є: ставлення до занять фізичного виховання, самостійних занять фізичними вправами.

Показником *теоретичного* критерію виступають знання основ рухової культури здобувачів вищої освіти, рухової активності на заняттях та рекреаційно-рухової діяльності у дозвіллевий час.

Показники *рухово-творчого* критерію: психомоторна пам'ять; техніка виконання, виразність і погодженість рухів.

З метою визначення стану сформованості формування рухової культури студентів 1–2 курсів у процесі фізичного виховання нами використовувались: опитувальник «Рухова культура здобувача вищої освіти»; опитувальник Т. Елерса – вимірювання сили досягнення успіху; методика вимірювання психомоторних якостей (табл. 3).

Засоби вимірювання рухової культури здобувачів вищої освіти

Критерії	Назва тесту, автор
Теоретичний	Анкетування «Рухова культура здобувача вищої освіти»;
Мотиваційний	Опитувальник Т. Елерса – вимірювання сили досягнення успіху;
Рухово-творчий	Методика вимірювання психомоторних якостей. Техніка виконання, виразність і погодженість рухів.

Дослідження засвідчують про те, що із 60 обстежених здобувачів 1-2 курсів навчально-наукового інституту фізики, математики та інформаційних технологій мають низький та нижче середнього рівень фізичної підготовленості – 38,2%, нижче за середній – 34,4%, середній рівень фізичної підготовленості мають 18% здобувачів, вище за середній – 27,4% респондентів. Високий рівень фізичної підготовленості не виявлено. Таким чином, низький та нижче середнього рівні фізичної підготовленості виявлено у 72,6% респондентів, що тягне за собою низьку успішність із фізичного виховання, яка прямо пов'язана з загальним станом здоров'я здобувачів.

Встановлено, що для здобувачів з низьким рівнем фізичної підготовленості характерні вузько-особисті мотиви занять фізкультурою: а) намагання вчасно отримати залік – 34,2% респондентів (мотивація благополуччя); б) прагнення підвищити повагу друзів – 26,8%; в) відчуття задоволення від занять фізичними вправами – 20,4 %, бажання бути не гіршим за інших – 18,6 %.

Серед здобувачів, які мають середній та вище середнього рівень фізичної підготовленості домінують

мотиви самовизнання (розвиток фізичних якостей, необхідних в майбутній професійній діяльності) та самовдосконалення (зміцнення здоров'я, підвищення розумової працездатності, покращення будови тіла, корекції фізичних вад).

При порівнянні результатів зафіксовано позитивну динаміку розвитку рухових якостей здобувачів вищої освіти.

Дискусія

При формуванні рухової культури студентів 1–2 курсів нефізкультурних спеціальностей у змісті програми «Фізичне виховання» при розробці системи побудови фізкультурно-оздоровчих занять, основну увагу було приділено врахуванню мотиваційних пріоритетів, вирішенню особистих цілей і завдань здобувачів вищої освіти в процесі занять фізичного виховання. Система фізкультурно-оздоровчих занять сприяє гармонійному розвитку особистості, зв'язку з життєдіяльністю на основі системного, гендерного, індивідуального й диференційованого підходів до занять фізичними вправами (табл.4).

Таблиця 4

Загальні зведені результати рівнів фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти 1-2 курсів, які займалися сучасними оздоровчими технологіями, у % за навчальний рік

Рівні розвитку рухових якостей	Зведені результати показників (початок I семестру), у %	Зведені результати показників (кінець II семестру), у %
Високий	25,2	40,4
Середній	46,4	47,3
Низький	28,4	12,3

Висновки

1. Аналіз наукової та методичної літератури, державних документів, які регламентують фізичне виховання студентської молоді, свідчать, що неодноразово зверталась увага на незадовільний стан рухової активності та рухової культури молоді.

Висока насиченість освітніх програм у закладах вищої освіти призводить до зниження функціональних і психофізіологічних можливостей здобувачів, що негативно позначається на розумовій та фізичній працездатності студентської молоді, якості професійної підготовки.

2. Виявлено критерії, показники та рівні сформованості рухової культури студентів 1–2 курсів у процесі фізичного виховання. Критеріями було визначено: мотиваційний, теоретичний та рухово-творчий (практичний). Показником *мотиваційного* критерію виявлено: ставлення до занять фізичного виховання, самостійних занять фізичними вправами; показником *теоретичного* критерію виступають знання основ рухової культури здобувачів вищої освіти, рухової активності на заняттях та рекреаційно-рухової діяльності у дозвіллевий час; показники *рухово-творчого* критерію: психомоторна пам'ять; техніка виконання, виразність і погодженість рухів.

Рівнями сформованості рухової культури було визнано: високий, середній та низький. Результати констатувального етапу експерименту свідчать про низький рівень рухової культури здобувачів вищої освіти (38,2%).

У процесі дослідження було визначено структуру мотивів до занять фізичною культурою і спортом студентів 1–2 курсу. Пріоритетними мотивами є зміцнення здоров'я (42,3%), корекція фігури (36,1%), підвищення самооцінки (19,2%) та інші («2,4%»). Отримані дані по-

казників фізичного стану в ході педагогічного експерименту свідчать про ефективність впровадження в освітній процес оздоровчих видів рухової активності, які характерно впливають на формування рухової культури здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальшого розвитку полягають у вивченні можливостей використання засобів фітнесу з силовою спрямованістю в процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Джерела та література

1. Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры: монография. под общ. ред. Т. Т. Ротерс; О. Е. Афтимичук, Е. Е. Заколотная, В. Н. Мазин, Е. В. Отравенко, Э. Й. Савко, Н. Ю. Шумакова. Гос. учрежд. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». Луганск: Изд-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2013. 404 с.
2. Кремень В. Г. Проблеми якості української освіти в контексті сучасних цивілізаційних змін. Український педагогічний журнал. 2015. № 1. С. 8–15.
3. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: схвалено Указом Президента України від 25 черв. 2013 р. № 44/201.
4. Отравенко О. В. Організація інноваційної навчальної діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання через інтеграцію здоров'язбережувальних технологій. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. педрада : В.П. Андрущенко (голова) [та ін.]. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. Вип. 3К (45). 2014. С. 249–253.
5. Отравенко О. В. Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в інноваційному освітньо-інформаційному просторі закладів вищої освіти. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 11. 2018. С. 282–291.
6. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М. 2017. 454 с.
7. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник [для студ. ВНЗ]. Дніпро: Інновація, 2016. 194 с.
8. Gavin J., Keough M., Abravanel M., Moudrakovski T., Mcbrearty M. Motivations for participation in physical activity across the lifespan. International Journal of Wellbeing. 2014. N 4 (1). P. 46–61.

References

1. Dukhovno-fyzicheske vospytanye lychnosty v obrazovatelnom prostranstve fyzicheskoi kultury: monohrafiya. pod obsh. red. T. T. Roters; O. E. Aftymychuk, E. E. Zakolodnaia, V. N. Mazyn, E. V. Otravenko, Э. Y. Savko, N. Yu. Shumakova. Hos. uchrezhd. «Luhan. nats. un-t ymeny Tarasa Shevchenko». Luhansk, 2013. 404 s.
2. Kremen V. H. Problemy yakosti ukrainkoi osvity v konteksti suchasnykh tsyvilizatsiinykh zmin. Ukrainkyi pedahohichnyi zhurnal. 2015. № 1. S. 8–15.
3. Natsionalna stratehiia rozvytku osvity v Ukraini na period do 2021 roku: skhvaleno Ukazom Prezydenta Ukrainy vid 25 cherv. 2013 r. № 344/201.
4. Otravenko O. V. Orhanizatsiia innovatsiinoi navchalnoi diialnosti maibutnykh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia cherez intehratsiiu zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Draho-manova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. nauk. pr. / pedrada : V. P. Andrushchenko (holova) [ta in.]. K. : Vyd-vo NPU imeni M. P. Draho-manova, 2014. Vyp. 3K (45). 2014. S. 249–253.
5. Otravenko O. V. Monitorynh yakosti profesiinoi pidhotovky maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury v innovatsiinomu osvitho-informatsiinomu prostori zakladiv vyshchoi osvity. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fyzichne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. Vypusk 11. 2018. S. 282–291.
6. Panhelova N. Ye., Krutsevych T. Yu., Danylko V. M. Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoi fizychnoi kultury: navchalnyi posibnyk. Pereiaslov-Khmelnyskyi: Dombrovska Ya. M. 2017. 454 s.
7. Stepanova I. V., Fedorenko Ye. O. Orhanizatsiino-metodychni zasady rekreatsiino-ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti ryznykh hrup naselennia: navch. posibnyk [dlia stud. VNZ]. Dnipro: Innovatsiia, 2016. 194 s.

Надійшла 22.04.2019