

**ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНОЇ
ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ТУРИЗМУ**

**Костянтин Лабарткава¹, Карл Банковський²,
Олег Рибак¹, Людмила Рибак¹**

*¹Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського,*

²Львівський Педагогічний коледж ЛНУ імені Івана Франка

Анотація. На підставі критичного аналізу програм з фізичного виховання для студентів двох львівських університетів, що навчаються за напрямком «туризм», а також ураховуючи з реальний профіль фізичного стану абітурієнтів та їх преференцій стосовно системи фізичного виховання у ЗВО, обґрунтовано нову авторську програму, орієнтовану на професійно-прикладну підготовку майбутніх фахівців з туризму.

Ключові слова: студенти, напрям «туризм», фізичне виховання, програма, обґрунтування.

Abstract. Based on a critical analysis of physical education programs for students of two Lviv universities studying in the field of «Tourism», as well as based on the real profile of the physical condition of applicants and their preferences for the system of physical education in IHE substantiated a new author's program training of future specialists in tourism.

Keywords: students, direction «Tourism», physical education, program, substantiation.

Постановка проблеми. Удосконалення фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів є важливим науково-практичним завданням, позитивно впливає на динаміку показників їхнього соматичного здоров'я та успішність навчання [1].

Процес фізичного виховання (ФВ) студентів повинен бути зорієнтований на їхню професійно-прикладну фізичну підготовку. Але якщо удосконаленню процесу ФВ студентів гуманітарних закладів вищої освіти [2], фахівців з технічних спеціальностей [3], майбутніх інженерів-електриків [4], курсантів військових закладів вищої освіти [5] тощо присвячено наукові дослідження багатьох науковців, проблема професійно-прикладної орієнтації програм з ФВ для студентів, що навчаються за напрямом «туризм», досліджена недостатньо, що й зумовлює її актуальність.

Для обґрунтування професійно орієнтованої програми з ФВ для майбутніх фахівців з туризму проаналізовано навчальні програми бакалаврського рівня студентів напряму «Туризм» ЛНУ імені Івана Франка (ЛНУ) і НУ «Львівська політехніка» (ЛП). Установлено, що вони містять три розділи підготовки: теоретичну, методичну та фізичну.

Теоретичну підготовку в зазначених програмах спрямовано на засвоєння знань про формування фізичної культури особистості, організацію оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів, зміцнення здоров'я, раціонального харчування, а також засад контролю й самоконтролю в процесі фізичного вдосконалювання.

Методична підготовка передбачає засвоєння студентами засобів оцінювання рівня розвитку основних рухових якостей, організації й методики проведення самостійних занять з ФВ, засвоєння методик самоконтролю в процесі занять фізичними вправами, а також загартовування.

Фізичну підготовку спрямовано на зміцнення здоров'я, розвиток окремих рухових якостей, підвищення рівня фізичного розвитку, корекцію постави та засвоєння вмінь і навичок засобів легкої атлетики, спортивних ігор, аеробіки, атлетичної гімнастики тощо.

Програми з ФВ для студентів ЛНУ обсягом 90 год (64 з яких практичні заняття) та ЛП обсягом 180 год (60 з яких практичні заняття) передбачено для першого року навчання (по 2 академічні години на тиждень).

У ЛНУ, незалежно від обраного виду секційних занять, у першому семестрі з 32 год практичних занять на розвиток витривалості відведено 6 год, а на розвиток силових якостей, швидкості, гнучкості і спритності – по 4 год. Методиці визначення функціонального стану організму відведено 4 год, а методиці спеціальної фізичної підготовки – 6 год. У другому семестрі з 32 год практичних занять на розвиток силових якостей, силової витривалості і стретчинг відведено 16 годин, на оздоровчий фітнес – 6 год, на рухову активність з обраного виду спорту (імітаційні вправи) – 8 год, на першу допомогу у разі спортивного травматизму – 2 год.

У ЛП у першому і в другому семестрах з 30 год практичних занять, незалежно від обраного виду секційних занять, на ЗФП та СФП відведено по 16 та 14 год, відповідно, на технічну підготовку – по 10 і 12 год., а на оцінювання рівня фізичної й технічної підготовленості – по 4 год.

З урахуванням встановлених особливостей розглянутих програм, а також виявлених нами раніше профілів фізичного стану абітурієнтів та їхні преференції стосовно засад організації процесу ФВ у ЗВО, нами

запропоновано авторську програму ФВ з елементами пішохідного туризму для студентів першого курсу ЛДУФК ім. Івана Боберського (ЛФ), які навчаються за напрямом «туризм». Цю програму обсягом 180 год (68 год з яких практичні заняття) було розроблено у вигляді двох модулів; вона містить теоретичну (4 год або 6%), техніко-тактичну (17 год або 25%), загальну (28 год або 41%) і спеціальну (19 год або 28%) фізичну підготовки.

У перелік засобів ЗФП введено елементи ігрових видів спорту (волейбол, баскетбол, рухливі ігри), легкої атлетики (крос, біг пересіченою місцевістю вгору та вниз, стрибки у висоту, ходьба по сходах), стретчинг та степ-аеробіку. Для СФП обрано засоби розвитку спритності (перекиди вперед-назад, довгий перекид, «човниковий біг», стрибки зі скакалкою на одній та на обох ногах, підкидання і ловіння м'яча у різних положеннях), гнучкості (вправа «місток», прогин назад стоячи, «поза Сфінкса», вправа «плавець», дуга лежачи на спині, поза «рибкою», поза «кобра», вправа «кошик»), спеціальної витривалості (тренування з вантажем на трав'янистих й осипних схилах і скелях), спеціальної швидкості (встановлення намету на час, в'язання вузлів, робота зі спеціальним туристичним спорядженням тощо), спеціальної сили (лазіння похилими схилами, присідання з вантажем, вправи з гантелями, підтягування на поперечині), а також елементи техніко-тактичної підготовки (піднімання ялинкою, напівялинкою, перилами, траверс перилами, спуск перилами, спуск з опорою, спуск «дюльфер», траверс маятником, імітація переправи вбхід з опорою на жердину, імітація переправи вбхід групою, імітація переправи вбхід перилами, переправа по колоді, повітряна переправа, переправа-перестрибування по каміннях).

Упродовж першого модуля (вересень – грудень) на теоретичну підготовку було передбачено 3 год (теми з історії активного туризму, ролі пішохідного туризму у ФВ молоді та застосування у пішохідному туризмі вузлів), на ЗФП – 10 год (1 год – на елементи ігор, 3 год – на елементи л/а і по 3 год – на стретчинг та степ-аеробіку), на СФП – 10 год (2,5 год – вправи на розвиток спритності, 1,75 год – на розвиток гнучкості, 2,5 год – на розвиток спеціальної витривалості, 1,75 год – на спеціальну швидкість, 1,5 год – на спеціальну силу), на техніко-тактичну підготовку – 7 год (1 год – на подолання штучного скельного рельєфу, 2,5 год – на пересування трав'янистими і засніженими схилами, по 1 год – на подолання природних перешкод і навісних переправ, 1,5 год – на страхування і самострахування). Співвідношення засобів теоретичної, ЗФП, СФП й техніко-тактичної підготовки становило 10%: 33%: 33%: 24%.

**Структура, форми і засоби, передбачені
у програмах з ФВ студентів, що навчаються за
напрямом «туризм» у різних ЗВО м. Львова**

ЗВО	Теоретична підготовка	Фізична підготовка	Техніко-тактична підготовка
ЛНУ	12 год (19%) Методичні заняття (оцінювання функціонального стану, методика СФП, перша допомога)	44 год (69%) Заняття у секціях з обраного виду спорту (ЗФП та СФП)	8 год (12%) Імітаційні вправи в обраному виді спорту
ЛП	8 год (13%) Методичні заняття (оцінювання рівня загальної спеціальної фізичної підготовленості)	30 год (50%) Заняття у секціях з обраного виду спорту (ЗФП та СФП)	22 год (37%) Технічна підготовка в обраному виді спорту
ЛФ	4 год (6%) Лекції з історії туризму, пішохідного туризму, видів туристичних вузлів	28 год (41%) – ЗФП (спортивні ігри, л/а, стретчинг, степ-аеробіка) 19 год (28%) – СФП (розвиток різних рухових якостей)	17 год (25%) Техніко-тактична підготовка в туризмі (подолання перешкод, складних рель'єсів, переправ, основи страхування)

У рамках другого модуля (січень – травень) програми на теоретичну підготовку («Види вузлів та їх використання у пішохідному туризмі») виділено 1 год, на ЗФП – 18 год (5 год – на елементи ігор, 6 год – на елементи л/а, 4 год – на стретчинг і 3 год – на степ-аеробіку), на СФП – 9 год (на розвиток спритності – 1,5 го., гнучкості – 1,75 год спеціальної витривалості – 1,25 год, спеціальної бистроти – 1,75 год, спеціальної сили – з 2,75 год) і 10 год. – на техніко-тактичну підготовку (2 год – на подолання штучного скельного рельєфу, 3 год – на пересування трав'янистими і засніженими схилами, по 2 год – на подолання природних перешкод і навісних переправ, 1 год – на страхування й самострахування). Співвідношення засобів теоретичної, загальної фізичної, спеціальної фізичної й техніко-тактичної підготовки становило 3%: 47%: 24%: 26%.

Висновки:

1. Передбачені навчальними програмами з ФВ години для усіх ЗВО (за винятком зменшеного обсягу самостійної роботи з ФВ для студентів ЛНУ) відрізняються неістотно, проте структура, форми і засоби, передбачені зазначеними програмами, істотно відрізняються (табл. 1):

2. Головною відмінністю описаних програм є те, що студенти ЛНУ та ЛП увесь семестр займаються в одній з обраних ними секцій з наявних у їхньому ЗВО видів спорту, при цьому ЗФП та СФП і їхня технічна підготовка здійснюються також на базі цих видів. Натомість ЗФП студентів ЛФ здійснюється окремо засобами спортивних ігор, легкої атлетики, стретчингу та степ-аеробіки, а СФП – шляхом застосування спеціальних вправ на розвиток тих рухових якостей, початковий рівень яких виявився недостатнім, а також на ті, які необхідні для успішних занять активним туризмом. Їхня техніко-тактична підготовка конкретно зорієнтована на специфіку основних елементів пішохідного туризму.

3. Зміст теоретичної підготовки студентів ЛНУ та ЛП зводиться до засвоєння методики оцінювання власного функціонального стану і рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також надання першої домедичної допомоги. Натомість теоретична підготовка студентів ЛФ стосується конкретних знань з активного та пішохідного туризму, необхідних для якісного засвоєння ними професійних умінь і навичок.

4. Добір засобів ФВ студентів ЛФ і розроблення методики їх застосування відповідає рівню їх початкового фізичного стану.

5. Організаційні засади, форми і засоби авторської програми з ФВ, обрано згідно визначених нами попередньо преференцій самих студентів.

Список використаних джерел

1. Лазоренко С.А. Рівень рухової активності учнівської молоді вищих навчальних закладів Сумщини. Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 4. – С. 34–37.
2. Півень О.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів / Півень О.П., Гордієнко О.І. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. – Луцьк, 2010. – № 2. – С. 70–73.
3. Савчук С.А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Савчук С.А. – Луцьк, 2002. – 179 с.

4. Єфремова А.Я. Обґрунтування змісту та організації професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх інженерів-електриків залізничного транспорту : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Єфремова А.Я. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 22 с.
5. Романчук С.В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Романчук С.В. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 39 с.