

Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди (м. Переяслав-Хмельницький)

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Реформи в галузі економіки, виробництва, народного господарства, освіти, що проводяться в нашому суспільстві останніми роками, передбачають прискорення науково-технічного прогресу, широке впровадження принципово нових технологій, що забезпечують щонайвищу продуктивність і ефективність праці людини. Успішність розв'язання поставлених завдань залежить від активності людського чинника у всіх сферах трудової діяльності.

Одним із факторів, які сприяють збереженню здоров'я, підвищенню професійної працездатності й продуктивності праці людини, успішності оволодіння професією студентами, є фізична культура та спорт [1].

Загальна фізична підготовленість створює тільки деякі передумови для успішної професійної діяльності, проявляючись у ній через такі фактори, як стан здоров'я, загальна витривалість, зосередженість уваги, воля й ін.

Тому виникає потреба в певній профілізації фізичного виховання як основного джерела високої працездатності та продуктивності праці, з урахуванням особливостей вибраної професії [6; 8]. У теорії й практиці фізичного виховання такий напрям отримав назву професійно-прикладної фізичної підготовки.

У низці досліджень [3; 4; 5] наголошується, що проблема використання засобів фізичної культури для підвищення якості професійної підготовки молоді безпосередньо стосується не тільки сфери підготовки робочих кадрів у навчальному закладі, а й до сфери самостійної трудової діяльності в різних галузях виробництва.

Проблемою ППФП займалася достатня кількість авторів. Деякі з них [1] вважають, що зберігати та укріплювати здоров'я, знижувати захворюваність і підтримувати професійну працездатність можливо, застосовуючи режим рухової активності в обсязі до 10 годин у тиждень. При цьому автори [2; 8] відзначають, що на спеціальні заняття фізичними вправами, обумовлені особливостями професійної діяльності, у тижневому циклі сумарно слід відводити 2,5–3 години, із них 1–1,5 години – на виробничу гімнастику та 1,5 години – на відновно-профілактичні заняття після роботи або в обідню перерву. Деякі автори [2; 3] указують, що працівникам для збереження високої працездатності протягом тижня потрібно застосовувати вправи професійно-прикладного характеру в певному порядку: на початку тижня – розвиток професійно необхідних фізичних якостей, а в кінці тижня – вправи відновного характеру.

Завдання дослідження – обґрунтувати систему професійно-прикладної фізичної підготовки студенток вищих гуманітарних навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У науковій літературі існують розрізнені дані про рухову активність представників учительських професій. Досліджуючи взаємозв'язок рухового режиму й професійної діяльності вчителя середньої школи, Г. Н. Голубева (1994) відзначила, що рухова активність у 57,8 % від мінімальної норми відповідає “низькому” та “дуже низькому” рівням здоров'я; рухова активність, рівна 74,3 % – рівню, нижчому за середній; рухова активність у межах 91,4 % від мінімальної норми відповідає середньому рівню. За рівня рухової активності в межах оптимальних норм простежуються результати рівня здоров'я, відповідні “безпечним межах”. Автор також вважає, що під час організації рухових режимів у професійній діяльності вчителя найефективнішими є руховий режим, який включає заняття в групі “Здоров'я” та в кімнаті психофізичного розвантаження. Потім руховий режим, що складається із занять тільки в кімнаті психофізичного розвантаження. І останній руховий режим, що включає вправи на загальну витривалість та розвиток сили основних м'язових груп.

Серед загальнокультурних інтересів жінок-учителів заняття фізичною культурою займають одне з останніх місць. Основними мотивами, які спонукають жінок-учителів 36–55 років до занять фізич-

ною культурою, є зміцнення здоров'я, зняття втоми й підвищення працездатності, поліпшення настрою та самопочуття. Дослідження показали, що оптимізація фізичної активності вчителів можлива під час організації наступних організаційно-методичних заходів: створення інформаційно-методичного центру і його діяльності на основі принципів андрагогіки; підготовка методичних рекомендацій; упровадження індивідуальних форм активного відпочинку в режим робочого дня; організація профільованих груп здоров'я; забезпечення лікарсько-педагогічного контролю за адекватністю фізичних навантажень [5].

Проводячи фізіолого-гігієнічну оцінку праці вчителів початкових класів, науковець робить висновок про нерациональну організацію режиму праці й відпочинку вчителя, що накладає негативний відбиток на стан здоров'я цього контингенту [4].

Це ще раз указує на необхідність розробок програми ППФП для представників народної освіти.

Обговорюючи проблеми ППФП студентської молоді, низка авторів [1; 4; 7; 8] уважає, що основними завданнями є:

1. Ціленаправлено розвивати фізичні здібності, специфічні для вибраної професійної діяльності.
2. Виховувати професійно важливі для даної діяльності психічні властивості.
3. Формувати й удосконалювати професійно-прикладні уміння та навички.
4. Підвищувати функціональну стійкість організму до несприятливих і специфічних умов трудової діяльності.
5. Повідомляти спеціальні знання для успішного засвоєння практичного розділу ППФП й застосовувати ці вміння, навички та здібності в трудовій діяльності.

Спеціалізована спрямованість ППФП відбивається в розвитку не тільки професійно значущих рухових можливостей, умінь і навичок, але й в активному сприянні загалом професійному становленню та розвитку особи [4].

ППФП є невід'ємною частиною всього навчально-педагогічного процесу із фізичного виховання. Мінятися повинна тільки питома вага тієї або іншої підготовки залежно від етапу навчання. При цьому В. М. Меншиков (2000) до основних вимог удосконалення процесу ППФП відносить збільшення до кінця професійного навчання пайової участі спеціальних педагогічних дій до 50 % від загального обсягу фізкультурної діяльності. П. Д. Іонов (1987) при однорічному курсі навчання в середніх професійно-технічних училищах рекомендує збільшити час, що відводиться на парі для вправ професійно-прикладного характеру, до 55 %. До того ж весь процес професійно-прикладної фізичної підготовки студентів повинен підкорятися визначеним дидактичним принципам: свідомості та активності, наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності, надійності, – й будується відповідно до них.

Проектуючи професійно орієнтоване фізичне виховання студентів, котрі навчаються на педагогічному факультеті, Ю. І. Євсєєв (2005) уважає за доцільне планувати навчальний матеріал у таких обсягах: на розвиток загальної та спеціальної витривалості на 1 курсі давати 35 % вправ, на 2–4 курсах – 30 %; силових і швидкісних здібностей на 1–5 курсах, відповідно, 30 % та 20 %; координаційних здібностей і гнучкості на 1 курсі – 15 % та на 2–4 курсах – 20 % від загальної кількості вправ на весь період навчання. Оптимальним співвідношенням засобів ЗФП і ППФП на першому курсі є співвідношення 84 % та 16 %, на подальших – 75 % і 25 %.

Питаннями ППФП студентів інститутів мистецтв займалася низка авторів [2; 3; 8]. У процесі своїх досліджень вони виявили, що найбільше навантаження в студентів цих професій доводиться на м'язи рук: плеча, передпліччя, кисті. Тому вправи професійно-прикладного характеру доцільно підбирати за двома напрямками: з акцентом на розслаблення стомлених м'язів та із включенням у роботу м'язів антагоністів.

Вивченням ППФП студентів – майбутніх педагогів – займалася низка науковців [4; 5; 7]. У своїх дослідженнях деякі автори [7] розділили педагогічні спеціалізації на дві групи. Перша, де діяльність педагога реалізується в стандартних умовах та здійснюється на основі активного використання алгоритмів пам'яті (наприклад, викладання історії, мов); друга, у якій діяльність педагога реалізується в проблемних ситуаціях, за наявності умов невизначеності, передбачає формування завдання й пошук її рішення (діяльність юриста, математика). Спираючись на педагогічну спрямованість діяльності майбутніх викладачів, автори пропонують у процесі занять фізичним вихованням у групі А приділяти увагу формуванню стабільних навиків у стандартних алгоритмах діяльності, що дають змогу виконати вправи з легкої атлетики, гімнастики, плавання. У групі Б переважно приділя-

ли увагу формуванню навичок ухвалення оптимальних рішень у конфліктних ситуаціях і їх реалізації в проблемних завданнях, наприклад завданнях зі спортивних ігор.

Особливо важливим у підготовці майбутнього вчителя до педагогічної діяльності є формування в нього здатності в разі вимог об'єктивної ситуації змінити свою установку, скоректувати програму діяльності та поведінки [4].

Досліджуючи готовність студентів педагогічних професій до майбутньої діяльності, Н. Мацкевич (2001) виявила високий відсоток респондентів, готових узяти на себе відповідальність за оздоровлення та фізичний розвиток учнів, і лише $\frac{1}{4}$ досліджуваних студентів виконала вимоги Державних тестів оцінки фізичної підготовленості населення України на позитивну оцінку.

До провідних фізичних якостей і функцій організму, необхідних для освоєння професії вчителя, на думку М. Н. Жукова (1993), слід відносити загальну витривалість, стійкість та перемикання уваги, просторове мислення, зорово-моторну координацію рухів рук, точність рухів. До емоційно-вольових рис, які забезпечують успішну діяльність студентів-педагогів [2; 5], відносять цілеспрямованість, упевненість у власних силах, витримку й самовладання.

Задля вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх учителів автор [1] пропонує використовувати оптимальний розпорядок робочого та вихідного днів, у яких чітко указуються варіанти використання різноманітних форм занять фізичними вправами в денному циклі: ранкова гігієнічна гімнастика, прогулянки, тренувальні заняття, самостійні заняття фізичними вправами, виконання домашніх завдань із фізичного виховання.

У програмі із фізичної культури для педагогічних училищ і коледжів, затвердженої в 1995 р., професійно-прикладній фізичній підготовці як одному з видів фізичного виховання майже не приділяється належної уваги. Замість неї, пропонується професійно-педагогічна підготовка, яка передбачає вивчення загальних теоретичних основ фізичного виховання, а також методики проведення занять із дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку. У новій навчальній програмі із фізичного виховання для вищих навчальних закладів України I–II рівнів акредитації, датованої 2003 р., професійно-прикладна фізична підготовка розглядається більше в методичному аспекті. У розділі “Фізична підготовка” на всіх курсах, окрім першого, приводиться загальне завдання “удосконалення обраних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей; формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийомів підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці”, яке не має практичного розділу його вирішення. Окрім цього, аналіз існуючого робочого планування в навчальних закладах подібного профілю не показав наявності засобів професійно-прикладної фізичної підготовки ні на одному курсі [6]. На нашу думку, така організація процесу ППФП не може повною мірою задовольнити потреби студентів і забезпечити цю галузь висококваліфікованими фахівцями.

Висновки. Аналіз літературних даних дає підставу стверджувати, що, незважаючи на наявність достатньої кількості робіт, присвячених вивченню впливу професійно-прикладної фізичної підготовки у вищій школі на формування професійно важливих умінь і навичок студентів, проблема професійно-прикладної фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю освіти залишається актуальною й малорозробленою.

Дослідженням підтверджена ефективність застосування системи професійно-прикладної фізичної підготовки студенток, що дає змогу рекомендувати викладачам фізичного виховання, студенткам, а також учителям доповнювати різні форми занять фізичними вправами професійно-прикладного характеру.

Перспективи подальших досліджень. Вирішення проблеми підготовленості майбутніх учителів гуманітарного профілю об'єктивно потребує науково обґрунтувати зміст педагогічної освіти, внести пропозиції щодо створення нових навчальних планів, програм і навчально-методичних комплексів, розробити теоретичні засади інтеграції соціальної, психолого-педагогічної й методичної підготовки студентів та створити передумови до формування культури здоров'я майбутніх учителів гуманітарного профілю.

Література

1. Бикмухаметов Р. К. Вміст процесу фізичного виховання в системі педагогічної освіти / Р. К. Бикмухаметов // Теорія і практика фізичної культури. – 2003. – № 7. – С. 45–50.
2. Верблюжий І. Б. Основні вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних ВУЗІВ / І. Б. Верблюжий // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : зб. наук. пр. – Х. : ХДАДМ, 2002. – № 28. – С. 8–11.

3. Вовків В. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / Вовків В. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
4. Голубева Г. Н. Взаємозв'язок рухового режиму і професійної діяльності вчителя середньої школи : автореф. дис. канд. пед. наук. / Г. Н. Голубева. – Малаховка, 1994. – 24 с.
5. Євсєєв Ю. І. Педагогічне проектування професійно орієнтованого фізичного виховання студентів (на прикладі підготовки студентів, що контактують з ризик-геофакторами / Ю. І. Євсєєв // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. – 2005. – № 1. – С. 47–50.
6. Карченкова М. Особливості професійно-прикладної підготовки майбутніх учителів фізичної культури / М. Карченкова, Д. Довгань // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1 – С. 181–185.
7. Мацкевич Н. М. Формування готовності майбутніх учителів початкової школи до роботи з фізичного виховання / Н. М. Мацкевич // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Л. : НВФ “Українські технології”, 2001. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 119–123.
8. Шамардіна Г. Н. Основи теорії і методики фізичного виховання / Шамардіна Г. Н. – Д. : Пороги, 2003. – С. 383–385.

Анотації

У статті досліджено проблему підготовки майбутніх учителів гуманітарного профілю. Виявлено основні чинники, які визначають принципову спрямованість і зміст професійно-прикладної фізичної підготовленості студенток вищих гуманітарних закладів.

Ключові слова: професійна підготовка, культура здоров'я студентів.

Александр Пивень, Александр Гордиенко. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенток высших гуманитарных учебных заведений. В статье исследуются проблемы подготовки будущих учителей гуманитарного профиля. Выявлены основные факторы, которые определяют принципиальную направленность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студенток высших гуманитарных заведений.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, культура здоровья студенток.

Oleksandr Piven, Oleksandr Hordoyenko. Professional Applied Physical Training of Humanities Higher Educational Institutions Female Students. This article deals with the problems of physical training of future humanities teachers. It brings light to the main factors that define the fundamental orientation and the content of the professional and applied physical training of the humanities higher educational institutions female students.

Key words: professional training, students' health education.