

Особливості професійно-прикладної підготовки майбутніх учителів фізичної культури

Державний вищий навчальний заклад “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди” (м. Переяслав-Хмельницький)

Постановка проблеми. У період інтенсивного суспільно-економічного розвитку України процеси формування високого професійного рівня фахівців різних галузей набувають подальшої актуальності і значущості. Важливе місце у формуванні особистості фахівця та розвитку його професійних здібностей посідають фізична культура і спорт, а саме професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), яка повинна сприяти досягненню необхідного рівня працездатності, адекватного вимогам майбутньої професії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основне призначення ППФП – спрямований розвиток і підтримання на оптимальному рівні психічних і фізичних властивостей фахівця, до якого висуваються вимоги конкретної професійної діяльності, а також підвищення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних умінь і навичок.

Питання ППФП студентів різних професій і спеціальностей вивчали: В. Волков, Ю. Євсєєв, В. Ільїніч, Р. Раєвський, Н. Терентьєва, В. Філінков, Р. Янсон та ін. Досліджуючи процес прикладної підготовки у професійній діяльності, автори звертають увагу на те, що особливості методики проведення навчальних занять зі студентами вимагають індивідуального підходу, з урахуванням вимог програми ППФП. Отже, *професійно-прикладна фізична підготовка* – один з напрямів системи фізичного виховання, що сприяє формуванню професійних знань, фізичних і спеціальних здібностей, прикладних умінь та навичок.

На думку фахівців [1; 3], професійно-прикладна фізична підготовка вирішує такі завдання:

- прискорення професійного навчання;
- досягнення високої працездатності та продуктивності праці;
- раціональної організації праці та використання засобів для активного відпочинку;
- попередження (корекція) негативних впливів деяких видів діяльності.

Завдання дослідження.

1. Розробити індивідуально-психологічну характеристику професії вчителя фізичної культури.
2. Виявити засоби ППФП майбутніх учителів фізичної культури в процесі навчання у вищих навчальних закладах.

Методи та організація дослідження. Для розв’язання поставлених завдань ми використовували наступні такі: теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, спостереження, тестування фізичних здібностей студентів, математико-статистичну обробку отриманих даних.

Дослідження проводилося на базі Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди, в якому взяли участь 246 студентів I, II, III та IV курсів факультету фізичного виховання (18–21 рік).

Виклад основного матеріалу дослідження. На думку С. М. Канішевського [1], ППФП формує великий комплекс психофізичних та особистісних властивостей, які потрібні майбутньому спеціалісту. Серед них розумові, сенсорні, організаційні, психічні, навіть педагогічні. В зв’язку з цим, професійну фізичну підготовку слід розглядати як складову частину загальної системи формування спеціаліста у вищому навчальному закладі. Вона тісно пов’язана з виховною, освітньою та оздоровчою роботою.

Зміст професійної фізичної підготовки студентів педагогічного ВНЗ визначається рядом факторів, зумовлених структурою і розвитком сучасного виробництва: сферою діяльності, змістом і умовами праці, психофізіологічними особливостями спеціаліста. Основне завдання ППФП – засобами фізичної культури і спорту сприяти розвитку професійно важливих здібностей і особистісних властивостей, притаманних фахівцю.

В основі змісту ППФП лежить професіограма, що має психофізичний аналіз, описову характеристику професійної діяльності, в якій відображено: послідовність та взаємообумовленість основних дій і операцій; спеціальна підготовка, обумовлена необхідними знаннями і навичками; особливості

режиму праці та відпочинку; технологічні вимоги та санітарно-гігієнічні умови; характерні психофізичні стани (монотонність або емоційна напруженість праці та ін.); необхідне устаткування та обладнання; низку професійно значущих здібностей та особистісних якостей, адекватних професії.

На основі даних професіограми уточнюються й конкретизуються завдання ППФП, здійснюється адекватний добір загальнорозвивальних, спеціально-підготовчих, спеціальних фізичних вправ, плануються фізичні й психічні навантаження на організм, визначаються форми й зовнішні умови занять і т. п. При цьому враховуються закономірності різних видів переносу фізичних здібностей і рухових навичок, щоб домогтися необхідного розвитку професійно важливих психофізичних властивостей, умінь і навичок [3].

Останнім часом дослідниками були розроблені професіограми вчителя фізичної культури, які в основному зорієнтовані на вимоги до рівня підготовки фахівців фізичного виховання. Описова характеристика професіограми вчителя представлена якостями, які дають можливість оцінити професійну придатність педагога. На підставі аналізу літератури [3; 4] ми розробили індивідуально-психологічну характеристику професії вчителя фізичної культури, яка містить професійно значущі властивості та відповідні професійні вимоги (табл. 1).

Таблиця 1

Індивідуально-психологічна характеристика професії вчителя фізичної культури

Властивість	Професійні вимоги
<i>Нейродинаміка</i>	Загальна психічна витривалість, сильна врівноважена система, висока лабільність
<i>Психомоторика</i>	Гарна сенсомоторна координація, висока швидкість рухової реакції, вестибулярна стійкість, точність і правильність рухів
<i>Сенсорно-перцептивна сфера</i>	Повнота й адекватність сприймання, гарне орієнтування у просторі, властивості зорового і слухового сприймання в межах норми
<i>Пам'ять</i>	Достатній рівень розвитку рухової, словесно-логічної, оперативної і довгочасної пам'яті
<i>Увага</i>	Достатній рівень розвитку концентрації, обсягу, стійкості, переключення і розподілу уваги
<i>Мислення</i>	Розвинуте наочно-дійове, оперативне (образне) та словесно-логічне мислення. Швидкість та гнучкість мисленневих процесів
<i>Інтелект</i>	Перевага вербального інтелекту, розвинутий загальний інтелект і рівень загальної культури
<i>Емоційно-вольова сфера</i>	Висока емоційна стійкість до перешкод, гарна вольова регуляція психічних процесів і станів, витримка
<i>Особистісні риси</i>	Любов до дітей, тактовність, відповідальність, уважність, самоконтроль, рефлексія, перцепція, спостережливність, активність, ініціативність, самостійність, працьовитість, комунікативність, організаційні навички, емпатія

Крім цих компонентів, до професійно важливих властивостей вчителя належать: необхідні знання, уміння і навички, педагогічні здібності та обов'язковий високий рівень фізичної та функціональної підготовленості.

Підбираючи засоби, які б найбільш істотно впливали на розвиток необхідних для фахової діяльності здібностей, додержуються двох основних принципів – принципу оптимальної реалізації (мається на увазі, що ці засоби в максимальною мірою направлені на реалізацію вимог до особи з боку професійної діяльності) та позитивного переносу здібностей (тобто покращання деяких здібностей, незважаючи на те, що навчально-тренувальний процес був зорієнтований на розвиток інших) [1; 3].

Спрямованість фізичних вправ залежить від завдань, поставлених в процесі фізичного виховання, а також вікових особливостей розвитку фізичних здібностей. За даними Ю. Ячнюка, комплексний розвиток фізичних здібностей треба здійснювати в такому співвідношенні: витривалість – 45 %, швидкість – 15 %, сила – 10 %, гнучкість – 20 %, швидкісно-силові здібності – 10 %. На думку автора, цей загальний підхід можна змінювати залежно від індивідуальних особливостей студента. Але позитивний вплив під час виконання вправ проявляється лише в тому випадку, коли в тренувальному процесі послідовно удосконалюється аеробна працездатність, гліколітичні та алактатні можливості.

Тобто, на думку автора, на початку занять слід підвищувати загальну витривалість, потім швидкісно-силові та швидкісні здібності [5].

Дослідження [1; 2] свідчать, що найдієвішими засобами розвитку професійно значущих здібностей фахівця фізичного виховання є вправи, що нормалізують роботу хребта, створюють умови для інтенсивного мозкового кровообігу, забезпечують вирішення рухових і розумових задач протягом довгого часу, спеціальні динамічні і статистичні вправи для м'язів тулуба з власною вагою і обтяжувачами, ізометричні і ізотонічні вправи з диференційованим проявом м'язових зусиль; тривалі аеробні вправи, вправи з одночасним виконанням декількох дій і які сприяють придбанню досвіду вольової поведінки в умовах емоційної напруженості, на переключення уваги з об'єкта на об'єкт; проведення тренувань з групою; участь в командних іграх з м'ячем в ролі лідера; вправи на психічну саморегуляцію; активна участь в організації різних форм навчальних і позанавчальних заходів з фізичного виховання і спорту.

Спираючись на результати попередніх досліджень [1], ми згрупували фізичні вправи і види спорту, що рекомендуються для розвитку фізичних здібностей і психофізіологічних функцій вчителя фізичної культури (табл. 2).

Таблиця 2

Професійно важливі фізичні здібності та психофізіологічні функції вчителя фізичної культури і засоби їх розвитку

Здібність, функція 1	Засоби 2	Методичні вказівки 3
<i>Загальна витривалість</i>	Переважають циклічні вправи: біг, прискорена ходьба, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді та ін.	Темп виконання вправ середній, тривалість вправ значна
<i>Сила і силова витривалість</i>	Піднімання штанги, вправи з опором партнера, силові вправи на гімнастичних снарядах, вправи на тренажерах і пристроях	Багаторазове виконання вправ, що потребує значного і максимального напруження
<i>Швидкість</i>	Біг на короткі дистанції, спортивні ігри, стрибки, метання	Багаторазове повторення вправ з максимально можливим результатом
<i>Рухова реакція</i>	Виконання стрибкових, гімнастичних та бігових вправ за світловим і звуковим сигналом, рухливі та спортивні ігри	Виконання вправ на швидкість зі зміною вихідного положення
<i>Координація</i>	Гімнастичні і акробатичні вправи, стрибки, подолання перешкод, спортивні ігри, стрибки у воду, одноборства, окремі тренажери і пристрої	Виконання складно-координаційних дій з поступовим прискоренням
<i>Точність рухів, окомір</i>	Метання різних снарядів у ціль, городки, спортивні ігри (волейбол, баскетбол), теніс настільний, гімнастика, кульова стрільба та вправи, що розвивають пропріорецептивну чутливість	Багаторазове виконання вправ зі зміною темпу, маси снарядів, відстані до цілі

Закінчення таблиці 2

1	2	3
<i>Емоційна стійкість, сміливість</i>	Пересування на значній висоті по вузьких опорах, стрибки, стрибки через широкі або глибокі перешкоди, акробатичні вправи, боротьба, бокс і інші вправи, що містять елементи ризику	Багаторазове повторення вправ з поступовим ускладненням
<i>Вестибулярна стійкість, рівновага</i>	Вправи в рівновазі, вправи на спеціальних тренажерах, акробатичні вправи, інші вправи, що удосконалюють просторову орієнтацію	Поступове зменшення площини опору, виконання вправ після декількох поворотів навколо вертикальної осі, виконання вправ з виключенням зору

<i>Гнучкість</i>	Вправи з предметами (гімнастичною палкою, булавами), різні нахили тулуба, шпагат, напівшпагат, міст	Багаторазове виконання вправ з максимальною амплітудою в суглобах
<i>Стійкість до заохування</i>	Вправи з обертами в різних площинах з нахилами голови, вправи на спеціальних снарядах (гойдалках) з відкритими та закритими очима	Багаторазове повторення вправ з поступовим ускладненням

Методика ППФП, вважає А. М. Максименко [3], передусім ґрунтується на послідовному втіленні загальнопедагогічних принципів і основних принципів методики фізичного виховання, що конкретизуються стосовно особливостей її змісту і побудови в реальних умовах професійного утворення і життєдіяльності. Автор вважає, що ППФП повинна здійснюватися на основі органічного взаємозв'язку, єдності із загальною і спеціальною фізичною підготовкою; залежно від особливостей, змісту, характеру й умов професійної праці планувати відповідні фізичні, психічні і функціональні навантаження на організм. У процесі ППФП необхідно використовувати весь комплекс загальнопедагогічних і специфічних методів фізичного виховання залежно від розв'язуваних завдань. Для одних з них провідними будуть методи суворо регламентованої вправи, для інших – ігровий або змагальний.

Як свідчать дослідження І. Косоверової [2], найефективнішими методами ППФП у ВНЗ є методи: суворо регламентованої вправи (для студентів 1–2 курсів), імітаційно-тестовий, індивідуально-діяльнісного прогнозування (для студентів 3–4 курсів), ігровий (для студентів 5 курсу), змагальний.

Висновки. Вивчення, аналіз і узагальнення даних літературних джерел, результати проведеного дослідження свідчать:

- процес професійно-прикладної підготовки вчителів фізичної культури є одним з актуальних питань сучасної системи фізичного виховання;
- індивідуально-психологічна характеристика професії вчителя фізичної культури містить властивості нейродинамічної, психомоторної, сенсорно-перцептивної та емоційно-вольової сфер, рівень інтелектуального розвитку і фізичної підготовленості, особистісні якості.
- засобами ППФП студента факультету фізичного виховання є вправи, максимальною мірою спрямовані на реалізацію вимог до особи з боку професійної діяльності та позитивного переносу фізичних здібностей.

Подальше дослідження передбачається спрямувати на визначення основних професійно важливих умінь і навичок учителя фізичної культури та виявлення засобів ППФП для їх розвитку і удосконалення.

Література

1. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства.– К.: ІЗМН, 1997.– 270 с.
2. Косоверова І. Моделювання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів гуманітарних спеціальностей // Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: Молода спорт. наука України.– Вип. 9.– Л: Б. в., 2005.– Т. 3.– С. 113–116.
3. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студ. вузов.– М.: Физ. культура, 2005.– 535 с.
4. Профессионально-квалификационные характеристики специалистов по физическому воспитанию, физической культуре и спорту / Состав. Н. В. Жмерев.– К., 1989.– 54 с.
5. Ячнюк Ю. Модель професійно-прикладної фізичної підготовки студентів радіотехнічної спеціальності // Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: Молода спорт. наука України.– Вип. 9.– Л., 2005.– Т. 3.– С. 120–124.

Анотації

У статті аналізуються особливості професійно-прикладної підготовки студентів факультету фізичного виховання і розглядаються засоби розвитку професійно важливих здібностей.

Ключові слова: професійно-прикладна підготовка, студент факультету фізичного виховання, професійно важливі здібності.

В статті аналізуються особливості професійно-прикладної підготовки студентів факультету фізичного виховання і розглядаються засоби розвитку професійно важливих здібностей.

Ключевые слова: профессионально-прикладная подготовка, студент факультета физического воспитания, профессионально важные способности.

In clause the features of professional-applied preparation of the students to faculty of physical education are analyzed and the means of development of the professionally important abilities are considered.

Key words: *professional-applied preparation, student of faculty of physical education, professionally important abilities.*