

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ВНЗ УКРАЇНИ III – IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ: ПОНЯТТЯ, ВИДИ, ЗМІСТ

У статті розглядаються поняття, види та зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ III – IV рівнів акредитації як педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, види спорту, рухливі ігри та забави, психофізична підготовка, професійна діяльність.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Державні стандарти вищої освіти в сучасній Україні покликані визначити основні вимоги до підготовки висококваліфікованих фахівців у різних сферах діяльності. Не винятком є і сфера фізичної культури і спорту, в якій перспективною проблемою, на наш погляд, видається змістове наповнення професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців різних напрямів підготовки.

Проблема теоретичного обґрунтування необхідності впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки сьогодні є об'єктом посиленої уваги з боку вітчизняних учених. Адже принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності справді найбільш конкретно втілюється в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Тим більше, що це питання недостатньо висвітлене в сучасній науці теорії та методики фізичного виховання, відсутні спеціалізовані монографічні видання про її запровадження в конкретних вишах України, залежно від їхнього профільного спрямування. Між тим професійно-прикладна фізична підготовка є одним із найбільш оптимальних форм організації фізичного виховання у ВНЗ, що збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навичок, виховання фізичних та безпосередньо пов'язаних із ними здібностей, від яких прямо чи побічно залежить професійна суб'єктостатність.

Формулювання мети роботи

Виявивши недостатній стан вивчення надто значимої для підготовки сучасних фахівців різних сфер діяльності проблеми, співвідносно з новими напрямками підготовки, спеціальностями, спеціалізаціями, ми поставили собі за мету з'ясувати основні підходи до поняття, змістового наповнення, видів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ України на сучасному етапі. Тим більше, що загальновідомим, на нашу думку, є той факт, що результативність багатьох видів професійної праці прямо пропорційно залежить, окрім інших факторів, і від спеціальної фізичної підготовленості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблема належної теоретичної розробки та відповідного методичного забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ України має вагоме теоретичне обґрунтуванням вчених у 80-х роках ХХ століття. Так, наукові розробки В.Кабічків та С.Полієвського, Р.Раєвського, що мали на меті висвітлення поняття, видів, особливостей проведення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів, не втратили своєї актуальності й до сьогодні [1-2]. М. Вилеский звертав особливу увагу на студентів, котрі здобувають педагогічні професії й висвітлював особливості їхньої підготовленості залежно від обраного фаху [3]. Суголосний із ним і сучасний дослідник В.Волков, котрий вивчає вікові особливості фізичної підготовленості студентів – майбутніх педагогів [4].

Проте подальшого розвитку окреслена проблема набула останнім часом, тому проаналізуємо основні публікації останнього часу. Т. Білоус розглядає основні шляхи формування високого рівня фізичної підготовленості студентів та обґрунтовує оптимальну модель їхньої підготовки [5]. М. Божик розглядає професійно-прикладну фізичну підготовку учнів ПТУ, а С. Воронін висвітлює особливості особисто орієнтованої фізичної підготовки [6-7]. Найбільш новою в руслі останніх наукових досліджень нам видається стаття К. Габріеляна, який детально висвітлює основні підходи до поняття й змісту професійно-прикладної фізичної підготовки та зробив відповідні висновки щодо зміни світоглядних орієнтирів, що в його розумінні виступає як зміна парадигми [8]. С. Іващенко досліджує вплив індивідуальних програм професійно-прикладної фізичної підготовки на показники стійкості уваги у студентів, П. Губка – вплив психофізичної підготовки на працездатність і інтелектуальну діяльність студентів [9-10]. Тому ми обрали теоретичний аспект висвітлення основних підходів до висвітлення поняття, змісту й видів професійно-прикладної фізичної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження

Оскільки важливим теоретико-методологічним завданням будь-якого дослідження є розгляд вживаного понятійного апарату, ми визначимося з наповненням його змістом через низку ключових ознак.

По-перше, професійно-прикладну фізичну підготовку розглядаємо як різновид фізичного виховання (початок її формування відносять до 30-х років XX століття). Підставою для впровадження профілізованого фізичного виховання стала постанова Президії ЦВК СРСР від 1 квітня 1930 року, яка містила норми про реалізацію низки державних і соціальних заходів, що мали на меті впровадження фізичної культури в систему раціоналізації праці й підготовки професійних кадрів в т.ч. й із метою сприяння повноцінному розвитку, зміцненню здоров'я трудящих.

У результаті визначення як пріоритетного такого принципу в країні розпочався процес накопичення досвіду професійно-прикладної фізичної підготовки у різних сферах діяльності. Тому можна констатувати формування в радянській період профілізованої галузі фізичної культури Педагогічні основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

По-друге, професійно-прикладна фізична підготовка – це педагогічний процес, який має мету, зміст, кінцевий результат, а тому запроваджується у ВНЗ як невід'ємна складова навчально-виховного процесу. У сучасній Україні професійно-прикладна фізична підготовка реалізується різними альтернативними шляхами. Так, в результаті вивчення навчальної дисципліни "Фізичне виховання" за програмами, що передбачають особливості майбутнього професійного спрямування, студенти повинні оволодіти прикладними вміннями й навичками, які є елементами окремих видів спорту. Відбувається також акцентоване виховання окремих фізичних і спеціальних якостей, що особливо необхідні для високопродуктивної праці для майбутнього фахівця конкретної сфери реалізації. Інший шлях ми визначаємо як набуття прикладних знань і вмінь застосування засобів фізичної культури і спорту в режимі праці й відпочинку з урахуванням мінливих умов праці, побуту та вікових особливостей.

По-третє, професійно-прикладна фізична підготовка розглядається як багатофункціональна модель підготовки майбутнього фахівця з урахуванням найбільш істотних факторів, які впливають на його працездатність, а також, форм зв'язку й ступеня взаємозалежності різних параметрів, включених у модель. Вкажемо, що проблема теоретичного обґрунтування поняття, змісту, видів професійно-прикладної фізичної підготовки тісно пов'язана з проблемою визначення професіограми фахівця майбутнього, над якою працюють філософи, соціологи праці, інші вчені.

Зважаючи на такі ключові характеристики, розглянемо конкретні форми впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих України. Відповідно до чинного "Положення про організацію фізичного виховання й масового спорту у ВНЗ України" (2006 року), норми якого передбачають, що навчальний процес з фізичного виховання у вищих навчальних закладах здійснюється в таких формах: навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи. Основними видами навчальних занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах є: лекція (теоретичне заняття); практичне, семінарське, індивідуальне заняття; консультація. Вищим навчальним закладом може бути встановлено інші види навчальних занять з фізичного виховання (п. 3.5.1. вказаного документа).

Тобто заняття з фізичного виховання можуть бути згруповані за наступним принципом: навчальні заняття (обов'язкові чи факультативні), навчальні секції, секції спортивного виховання, фізичні вправи в режимі дня, фізкультурно-оздоровчі, спортивно-масові заходи. Кожна з цих груп має одну або декілька форм реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки, які можуть бути вибірково використані або для всього контингенту студентів, або його частини. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів на навчальних заняттях проводиться у формі теоретичних і практичних занять. Тому передбачається проведення теоретичних занять у формі лекції з обов'язковою темою "Професійно-прикладна фізична підготовка студентів", мета якої – озброїти майбутніх фахівців необхідними знаннями, що забезпечують свідоме і методично правильне використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до професійних видів праці з урахуванням специфіки кожного напрямку підготовки.

Значення теоретичних занять велике, тому що в ряді випадків це єдиний шлях для викладу студентам необхідних професійно-прикладних знань, пов'язаних з використанням засобів фізичної культури і спорту.

Окреслено орієнтовні проблеми, які доречно висвітлювати на лекційних заняттях: коротка характеристика різних видів праці з більш докладним викладом психофізіологічних особливостей праці фахівців, які готуються на даному факультеті; динаміка працездатності людини в процесі праці, з висвітленням особливостей зміни працездатності фахівців даного профілю протягом робочого дня, тижня і року; вплив вікових та індивідуальних особливостей людини, географо-кліматичних і гігієнічних умов праці на динаміку працездатності фахівця; використання засобів фізичної культури і спорту для підвищення і відновлення працездатності фахівців, з урахуванням умов, характеру та режиму їх праці та відпочинку; основні положення методики підбору фізичних вправ та видів спорту з метою боротьби з

виробничим стомленням, для профілактики професійних захворювань; вплив занять фізичною культурою і спортом на прискорення професійного навчання [9, с.45].

Заняття прикладними видами спорту під керівництвом викладачів-тренерів у спортивних секціях, в оздоровчо-спортивному таборі, на навчальних практиках є одними з альтернативних форм професійно-прикладної фізичної підготовки. Самостійні заняття фізичною культурою та окремими видами спорту, сприяють вихованню прикладних фізичних і спеціальних якостей, формуванню прикладних умінь і навичок у вільний час протягом навчального року, на навчальних і виробничих практиках, в канікулярний час.

Рухливі ігри на заняттях із фізичного виховання застосовують цілеспрямовано, з урахуванням конкретних завдань кожного окремого заняття, його змісту, у тісному взаємозв'язку з досліджуванним навчальним матеріалом. Важливо підбирати найбільш ефективні методи та методичні прийоми в організації ігрової діяльності студентів, беручи до уваги рівень їхньої фізичної підготовленості, функціональні особливості організму, дисциплінованість колективу, а також умови, в яких заняття проводиться [10, с.33-34].

Рухливі ігри повинні ефективно сприяти нормальному росту, розвитку і зміцненню найважливіших функцій і систем організму студентів з урахуванням віку, а також формуванню правильної постави. Особливого значення набуває наявність достатньо чітких правил; правила впорядковують взаємодії усіх учасників, усувають випадки зайвого порушення, сприятливо впливають на вияв позитивних емоцій у гравців. Особливість методики проведення рухливих ігор на заняттях із фізичного виховання полягає в першу чергу в тому, що між рухливими іграми та іншими вправами повинна бути забезпечена тісна організаційно-методична наступність і взаємозв'язок. Треба правильно визначати місце обраної гри серед інших вправ і враховувати можливу її тривалість.

При організації рухливих ігор необхідно ретельно стежити за санітарно-гігієнічними умовами проведених занять, зокрема за чистотою і температурою використовуваного приміщення і повітря. Не менш серйозне значення має чистота тіла й одягу студентів. У процесі гри значно підвищується обмін речовин в організмі, збільшуються газообмін і тепловіддача, у зв'язку з цим необхідно виховувати звичку систематично мити руки і ноги, обтирати вологим рушником тіло або обливатися водою з використанням загальноприйнятих правил гігієни а загартовування організму водними процедурами [8, с.25].

Змістовна спрямованість практичного використання ігрового матеріалу полягає в таких аксіомах, визначених вченими. Якщо на занятті вирішується завдання розвитку сили, то в нього дуже вигідно включати допоміжні і ті, які підводять ігри, пов'язані з короточасними швидко-силовими напруженнями й найрізноманітнішими формами подолання м'язового опору супротивника в безпосередньому зіткненні з ним. Основні змістовні компоненти таких ігор включають в себе різні перетягування, зіштовхування, утримання, виштовхування, елементи боротьби, важкої атлетики, армреслінгу (боротьби на руках) і т. д. Дуже ефективними для вирішення даного завдання виявляються також рухові операції з доступними обтяженнями – нахили, присідання, віджимання, підйоми, повороти, обертання, біг або стрибки з посиленням для них тягарем. Сюди ж слід віднести досить корисні для силового розвитку займаються метання різних предметів на дальність. Для розвитку якості швидкості слід підбирати ігри, що вимагають миттєвих реакцій у відповідь на зорові, звукові або тактильні сигнали. Ці ігри повинні включати в себе фізичні вправи з періодичними прискореннями, раптовими зупинками, стрімкими ривками, миттєвими затримками, бігом на короткі дистанції в найкоротший термін та іншими руховими актами, спрямованими на свідоме і цілеспрямоване випередження суперника. Для розвитку спритності необхідно використовувати ігри, що вимагають прояви точної координації рухів і швидкого узгодження своїх дій з партнерами по команді, володіння певної фізичної вправністю. Для розвитку витривалості треба знаходити ігри, пов'язані зі свідомо великою витратою сил та енергії, з частими повторами складових рухових операцій або з тривалою безперервною руховою діяльністю, зумовленої правилами застосовуваної гри.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Підбиваючи загальний підсумок, зазначимо, що професійно-прикладну фізичну підготовку розглядаємо як різновид фізичного виховання; як педагогічний процес, який має мету, зміст, кінцевий результат, а тому запроваджується у ВНЗ як невід'ємна складова навчально-виховного процесу; як багатофункціональну модель підготовки майбутнього фахівця з урахуванням найбільш істотних факторів, які впливають на його працездатність, а також, форм зв'язку й ступеня взаємозалежності різних параметрів, включених у модель.

Більшість дослідників вказують, що високої ефективності при вихованні професійно-прикладних фізичних якостей можна досягти за допомогою різноманітних засобів фізичної культури і спорту. При цьому застосовуються спеціальні прикладні вправи – звичайні фізичні вправи, але підібрані й організовані в повній відповідності з її завданнями. На жаль, сьогодні ще не існує спеціальної класифікації фізичних вправ, орієнтованої на завдання професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців різних професійних груп, напрямів підготовки, спеціальностей та спеціалізацій, тому в кожному окремому випадку це питання має вирішуватися креативно, послідовно, оперативно.

Пріоритетними напрямками подальших наукових пошуків ми визначаємо такі:

- розробка та затвердження в установленому порядку особливих моделей професійно-прикладної фізичної підготовки залежно від напрямку підготовки майбутніх фахівців різних сфер діяльності;
- забезпечення дотримання вже існуючих норм чинних правових актів у частині, що стосуються навчального процесу з фізичного виховання;
- подальше вивчення альтернативних форм змістового наповнення професійно-прикладної фізичної підготовки у ВНЗ України III – IV рівнів акредитації.

Використані джерела

1. Кабачків В. А. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів у середніх ПТУ / Кабачків В. А., Полиевский С. А. – М., Вища школа, 1982. – 328 с.
2. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів / Раєвський Р. Т. – М.: Вища школа, 1985. – 290 с.
3. Вилеский М. Основи професійної спрямованості студентів педагогічних інститутів / Вилеский М. – М., 1987. – 256 с.
4. Волков В. Вікові особливості інформаційної значущості та взаємозв'язків компонентів структури фізичної підготовленості студенток педагогічного фаху / Волков В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №2. – С.7-11.
5. Білоус Т. Оптимальний розвиток фізичної підготовленості студентів у процесі занять з фізичного виховання / Білоус Т. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – №2. – С. 15-17.
6. Божик М. До проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх вчителів / Божик М. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – №10. – С.11-13.
7. Воронин С. Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов / Воронин С. // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №7. – С. 59-64.
8. Габриелян К. Профессонально-прикладная физическая подготовка студентов. Смена парадигмы / Габриелян К. // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №12. – С. 24-41.
9. Іващенко С. Вплив індивідуальних програм професійно-прикладної фізичної підготовки на показники стійкості уваги у студентів / Іващенко С. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 43-46.
10. Губка П. Вплив психофізичної підготовки на працездатність і інтелектуальну діяльність студентів / Губка П. // Імідж сучасного педагога. – 2011. – № 6.

Ostapova O.O.

APPRENTICESHIP PHYSICAL TRAINING UNIVERSITY STUDENTS UKRAINE III - IV ACCREDITATION LEVELS : CONCEPT, TYPES, CONTENT

The article discusses the concept, types and content of vocational and practical fitness of university students of III – IV accreditation process as a pedagogical aims of the specialized physical training to the selected occupation.

Key words: *professional and practical physical training, sports, outdoor games and fun, psycho-physical training, professional activities.*

Стаття надійшла до редакції 27.08.2013 р.