

УДК: 378.172

Кіркова Т., Леськів-Бондарчук Т. аспіранти (Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка)

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. В статті розкрито значення професійно-прикладної фізичної підготовки як одного із основних напрямів системи фізичного виховання студентської молоді та підготовки майбутніх педагогів, яке формує прикладні знання, фізичні та спеціальні якості, вміння та навички, що сприяють досягненню об'єктивної готовності випускників вузів до майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, фізичне виховання, функції фізичного виховання, фізичні якості, педагогічна робота.

Аннотация. В статье раскрывается значение профессионально-прикладной физической подготовки – одного из основных направлений системы физического воспитания студенческой молодёжи и подготовки будущих педагогов, формирующее прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению объективной готовности выпускников вузов к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое воспитание, функции физического воспитания, физические качества, педагогическая деятельность.

Annotation: The article reveals the importance of professionally-applied physical training - one of the main areas of physical education of students and the training of future teachers, which forms the applied knowledge, physical and special qualities and skills that contribute to achieving the objective readiness of university graduates to the future professional activity.

Key words: professional and applied physical training, physical education, functions of physical education, physical qualities, pedagogical activity.

Модернізація системи освіти в Україні ставить перед вищою школою завдання докорінного покращення професійної підготовки майбутніх фахівців. Динаміка сучасного розвитку цивілізації, прогнозування його перспектив дозволяють зробити висновки, що освітня система та навчальні заклади, учасники навчально-виховного процесу не повинні відставати від суспільних процесів, тенденцій, а й сприяти формуванню особистості,

запрограмованої на передові інтелектуальні, духовні, соціальні позиції. В той же час, оновлення змісту нинішньої вищої освіти потребує постійного оновлення вимог до підготовки сучасного фахівця, який повинен бути налаштований на сприйняття, продукування і застосування нового, що характеризує його відкритість культурі і суспільству, відкритість до взаємодії з вихованцями, до розкриття особистого потенціалу, зміцнює особисте прагнення молодшої людини змінити дійсність, дослідити проблеми та обрати шляхи їх розв'язання.

Фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері вищого навчального закладу закладає основи формування та розвитку фізичного і морального здоров'я підрастаючого покоління, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, удосконалення фізичної і психічної підготовки до активного життя і професійної діяльності [1, с. 17–18].

Одним з важливих напрямів фізичного виховання є професійно-прикладна фізична підготовка, головний зміст якої полягає у формуванні фізичних здібностей, що відповідають специфічним потребам цієї професії, озброєння фахівців професійними вміннями і навичками [2, с. 47].

Враховуючи її важливість для розвитку підрастаючого покоління, проблема професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) перебуває в центрі уваги вітчизняних і зарубіжних дослідників. Пошук шляхів підвищення ефективності формування психофізичних здібностей є пріоритетним напрямком фізичного виховання. Така увага обумовлена тим, що ППФП є однією з форм підготовки студентів до майбутньої трудової діяльності. Професійна спрямованість фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей відображена в роботах: Драгнева А. І., Віленського М. Я., Верблюдова І. Б., Ярмошука О. О., Огністого А. В. та ін. [3, с. 23]

Найбільш аргументовано завдання, які ставляться перед професійно-прикладною фізичною підготовкою студентів у вузах сформовані Ілїнічем В. І., Холодовим Ж. К. та Кузнецовим В. С. [4, с. 34]. Вони полягають у:

- наданні спеціальних знань для успішного засвоєння студентами практичного розділу професійно-прикладної фізичної підготовки;
- формуванні та вдосконаленні професійно-прикладних вмінь та навичок у студентів;
- спрямованому розвитку у студентів фізичних здібностей, специфічних для обраної професійної діяльності;
- вихованні у студентів важливих для їх діяльності психофізіологічних якостей (швидкість сприйняття, швидкість переробки інформації тощо);
- підвищенні функціональної стійкості випускників вузів до несприятливого впливу факторів специфічних умов трудової діяльності.

Відповідно до наведеного, метою статті визначено удосконалення методичних підходів до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Для досягнення визначеної мети в статті вирішуються такі завдання:

- досліджується стан розробки методики професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх вчителів у науково-методичній літературі.
- розкривається місце та значення ППФП майбутніх вчителів та обґрунтовуються форми і засоби її реалізації.

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів є одним із основних напрямів системи фізичного виховання, який формує прикладні знання, фізичні та спеціальні якості, вміння та навички, які сприяють досягненню об'єктивної готовності людини до умов професійної діяльності. Тому професійно-прикладна фізична підготовка студентів педагогічних вузів повинна бути різноманітною, багатогранною, підсиленою вправами на швидкість, засобами спортивних ігор, силових видів занять та занять на відкритому повітрі. Її метою є формування фізичної культури і здатності реалізувати її випускниками вузів в своїй соціально-професійній та фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді педагогічних вузів тісно пов'язана із знаннями основ моральної культури, українських народних традицій, специфіки морального виховання, що дає можливість передавати базові цінності фізичної культури наступним поколінням.

Процес професійно-прикладної підготовки студентів передбачає вирішення таких виховних, освітніх та оздоровчо-розвиваючих завдань:

- виховання у студентів потреби в фізичному самовдосконаленні і здоровому способі життя;
- формування у студентської молоді системи теоретичних знань і практичних навичок в галузі професійної підготовки;
- забезпечення у майбутніх випускників вузів необхідного рівня фізичної професійної готовності, який включає фізичну підготовленість, працездатність, розвиток професійно вагомих фізичних якостей і психомоторних здібностей;
- повноцінне використання засобів фізичної культури для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я, оволодіння вміннями самоконтролю в процесі фізкультурно-спортивних занять;
- залучення студентів до активної фізкультурно-спортивної діяльності з метою засвоєння ними цінностей професійної діяльності і набуття досвіду її використання для всебічного розвитку особистості [5, с. 36].

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури виявив, що останнім часом значно активізувалася робота із впровадження ППФП у систему фізичного виховання студентів. При цьому визнається, що студенти як майбутні висококваліфіковані фахівці, що активно впливатимуть на

майбутнє держави, повинні мати не тільки високий рівень професійності, але й бути фізично витривалими, працездатними та здоровими.

Великий об'єм денного та тижневого навантаження на студентів призводить до зменшення обсягу їх рухової активності, систематичного накопичення втоми, і відповідно, спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я. Тому важливе місце у формуванні особистості сучасного фахівця та розвитку його потенційних можливостей до рівня професійно важливих здібностей посідають фізична культура і спорт, а саме професійно-прикладна фізична підготовка, яка повинна ефективно сприяти оволодінню й досягненню високого рівня готовності випускників вузів до високопродуктивної трудової діяльності [6, с. 14].

За результатами анкетування студентів гуманітарного факультету Кременецького гуманітарно-педагогічного інституту ім. Тараса Шевченка було виявлено, що зміцнення свого здоров'я та покращення фізичного розвитку засобами ранкової гімнастики здійснюють 32 % студентів; засобами малих форм активного відпочинку (фізкультурна пауза, хвилинка, мікропаузи) – 4 % студентів, засобами раціонального поєднання розумової праці з фізичним навантаженням – 20 % студентів; суворо дотримуються режиму праці, відпочинку, харчування і сну – 58 %. При цьому, досягнення необхідного рівня загальної фізичної підготовки засобами загальнорозвиваючих вправ у формі самостійних занять забезпечує 44 % студентів; а заняттями видами спорту, передбаченими навчальною програмою з фізичного виховання – 56 % студентів.

Розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості через заняття окремими видами спорту здійснюють 86 %, через участь у змаганнях на спартакіадах вищого навчального закладу, гуртожитків, студентських оздоровчо-спортивних заходів – 14 % опитаних.

Підвищення адаптаційних можливостей організму студентів до гіпоксії, температурних та барометричних коливань засобами загартування організму за допомогою повітряних та водних процедур, виконання фізичних вправ на відкритому повітрі при будь-яких погодних умовах здійснюють 73% студентів, спеціальні комплекси дихальних вправ – 12 %, тренування тривалості затримки дихання у спокої та під час бігу – 15 %.

Поглиблення теоретичних знань та практичних навичок з масових і прикладних видів спорту засобами комплектування лекцій здійснюють – 35 % студентів, оволодіння практичними руховими навичками туризму, легкої атлетики, настільного тенісу, спортивного орієнтування та ін. – 65 %.

Отже проведені дослідження показують, що активна рухова діяльність студентів, як під час проведення з ними занять з фізичного виховання, так і під час участі в змаганнях та спартакіадах, а також при самостійному оволодінні спортивними навичками сприяє їх фізичній підготовленості.

Саме тому ППФП як важлива складова процесу фізичного виховання повинна забезпечити спрямований розвиток та підтримку оптимального рівня тих властивостей та якостей людини, до яких ставить підвищені вимоги професійна діяльність вчителя, а також функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних рухових умінь і навичок випускників педагогічних вузів у своїй професійній діяльності.

Дослідивши чинні методичні програми фізичної підготовки студентів педагогічних вузів, можна зробити висновок, що сьогодні професійна підготовка майбутніх педагогічних фахівців зорієнтована, головним чином, на оволодіння сумою теоретичних знань, загальних практичних умінь і навичок та на забезпечення необхідного стану здоров'я. Значно менше уваги вузи приділяють цілеспрямованому формуванню у студентів спеціальних психофізичних якостей. У зв'язку з цим існує необхідність розробити для цієї категорії студентства нову модель дисципліни «Фізичне виховання», яка б враховувала специфіку професії педагога та особливості організації педагогічного процесу в гуманітарному закладі вищої освіти та середньому навчальному закладі. Мова йде про конкретність професійно-прикладної підготовки в змісті сьогоденної програми фізичного виховання майбутніх педагогів та можливість її застосування майбутніми педагогами у своїй професійній діяльності. Проведений в статті аналіз використовуваної ВНЗ науково-методичної літератури виявив, що вона потребує удосконалення в частині методичного забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів як важливої складової підготовки майбутніх фахівців педагогічного напрямку.

1. Фізичне виховання. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раевський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф., Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с. **2.** Дубревський Ю. Управлінський аспект професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту / Ю. Дубревський // Фізичне виховання в школі. – 2011. – № 2 (72). – С. 43–46. **3.** Физическая культура студента / Под. ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с. **4.** Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Изд. центр „Академия”, 2000. – 480 с. **5.** Раевский Р. Т. Организационно-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов / Р. Т. Раевский // Тез. респ. науч. конф. „Научные проблемы физического развития студентов и повышение их работоспособности.” – Донецк, 1984. – С. 21 – 22. **6.** Волков В. Л. Основы професійно-прикладної підготовки студентської молоді / В. Л. Волков. – К.: Знання України, 2004. – 82 с.

Рецензент: д.н.фіз.вих., професор Цьось А. В.