

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАЛІЗНИЧНОГО ПРОФІЛЮ

Гринько Віталій, Куделко Вікторія, к.фіз.вих., доц.

Український державний університет залізничного транспорту, Україна

Анотація. В даній статті представлені результати аналізу науково-методичної літератури про значення професійно-прикладної фізичної підготовки в процесі фізичного виховання студентів-залізничників. Також запропонована програма з баскетболу яка спрямована на всебічний розвиток, досягнення високого рівня фізичної підготовленості молоді, а також на розвиток якостей, необхідних для обраної професійної діяльності.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, залізничники, баскетбол, фізичні якості, ЗФП, СФП.

Вступ. В даний час в умовах економічного зростання та підвищення продуктивності праці висувуються більш високі вимоги до підготовки представників робітничих професій. У зв'язку з цим змінюються і вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» вивчається у закладах вищої освіти, як окремий предмет і є обов'язковою для студентів денної форми навчання.

Вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» передбачає попереднє опанування знаннями та вміннями, які передбачені навчальною програмою для закладів загальної середньої освіти. Це є необхідною умовою для сприйняття навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

В умовах сучасності пріоритетною стає соціально значуще завдання – підготовка висококваліфікованих спеціалістів-професіоналів, що мають глибокі спеціальні знання, високий рівень професійної підготовленості. На сьогодні

виробництво з його механізацією та автоматизацією виробничих процесів характеризується підвищенням його складності та інтенсивності, що неминуче веде до перенапруження розумових, психічних і фізичних сил, високої концентрації уваги фахівців. Однак відомо, чим складніше технологія виробництва, тим більш досконалим і підготовленим має бути людина, керуюча ними [2]. Питання організації та підготовки фахівців з урахуванням профілю обраних професій не є принципово новим напрямком у вітчизняній теорії і методикі фізичного виховання [3, 5]. Однак, дана проблема вимагає подальшого вивчення.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016–2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754).

Мета дослідження: визначити значення ППФП студентів залізничного профілю в процесі занять баскетболом.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилися на базі Українського державного університету залізничного транспорту м. Харкова. В ньому брало участь 62 студенти I та II курсів.

Для вирішення поставленої мети використовувались наступні методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та джерел інформації мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. В даній статті визначено значення професійно-прикладної фізичної підготовки, спрямоване на всебічний розвиток, досягнення високого рівня фізичної підготовленості молоді, а також на розвиток якостей, необхідних для обраної професійної діяльності. Слід зазначити, що в зміст прикладної фізичної підготовки повинні входити звичайні фізичні вправи і види спорту, але організовані в повній відповідності з поставленими завданнями. З 1971 року професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) представлена в програмах фізичного виховання студентів

ЗВО, причому фізичне виховання глибше і ширше погоджувалося з виробничою сферою, як один з ефективних засобів підготовки молоді до продуктивної праці [14].

В дев'яності роки, у зв'язку зі зміненими соціально-економічними умовами змінилися і вимоги до професійно-прикладної фізичної культури. У зазначений період, традиційно сформовані уявлення не в повній мірі відповідали сучасним тенденціям розвитку педагогічної науки, орієнтованої не тільки на створення сприятливих зовнішніх і внутрішніх умов діяльності, а головним чином на виховання професіонала, як особистості. Передбачається цілеспрямоване використання засобів і методів, що забезпечують комплексне і найбільш повне задоволення соціальних і особистісних запитів і потреб людини, зумовлених вимогами професійної освіти. Відомо, що на сучасному етапі розвитку суспільства в якості стратегічного завдання освітнього процесу на перший план висувається проблема становлення і професійного зростання особистості. На думку В. А. Кабачкова [9], становлення особистості фахівця – це формування професійної компетентності, розвиток і вдосконалення соціально значущих і професійно необхідних якостей. Пошук оптимальних прийомів якісного і творчого виконання діяльності відповідно до індивідуально-психологічних особливостей людини.

Однією з вимог до підготовки фахівців в умовах ЗВО є чітко виражена професійна спрямованість навчального процесу на розвиток і вдосконалення у студентів якостей і навичок, безпосередньо пов'язаних з характером майбутньої трудової діяльності, зокрема на залізничному транспорті.

Під професійно важливими якостями прийнято розуміти характерні особливості суб'єкта, включені в процес діяльності, що забезпечують ефективність її виконання за параметрами продуктивності праці і його надійності. Відомо, що критерієм оцінки готовності будь-якого фахівця до трудової діяльності є рівень розвитку професійно важливих якостей, трудових навичок та умінь [7].

При організації навчального процесу перед закладом освіти ставиться завдання підготовки фахівців на високому рівні. Очевидно, що повноцінне використання професійних знань та умінь майбутнього фахівця можливо тільки при високому рівні здоров'я та працездатності, які формуються при регулярних і спеціально організованих заняттях фізичною культурою з професійною спрямованістю. Отже, якість підготовки, в тому числі з фізичної культури, до майбутньої професійної діяльності для кожного молодого фахівця набуває не тільки особистісні, але й соціально-економічні значення [8].

Загальна фізична підготовка фахівців не може повністю вирішити завдань фізичного розвитку студентів, а сучасна висококваліфікована праця вимагає профілювання фізичного виховання, тобто воно обумовлено особливостями професії [7]. Тому зміст фізичного виховання студентів визначається вимогами, що пред'являються спеціальністю, до якої готують студента, а значить, має елементи професійно-прикладної фізичної підготовки. Сучасні дані підтверджують актуальність ППФП в структурі професійної підготовки [11, 12]. Однак проблема в нових умовах є недостатньо дослідженою та вимагає подальшого вивчення, оскільки:

- в процесі ППФП відбувається розвиток фізичних якостей, необхідних для трудової діяльності;
- ППФП забезпечує високий рівень працездатності;
- ППФП розглядається дослідниками, як засіб профілактики професійних захворювань;
- ППФП сприяє вдосконаленню особистості фахівця.

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє виділити наступні завдання ППФП: спрямований розвиток фізичних здібностей та професійно-важливих психічних якостей (вольових, оперативного мислення, якостей уваги, емоційної стійкості, швидкості сприйняття); формування та вдосконалення професійно-прикладних умінь та навичок; підвищення функціональної стійкості організму до несприятливих факторів (гіпокінезія, висока та низька температура, перепади температури навколишнього середовища, знаходження

на великій висоті та ін.); передача спеціальних знань, необхідних для успішної трудової діяльності за конкретною професією [14].

ППФП потребує обґрунтованого добору комплексів прикладних фізичних вправ. Вона передбачає раціональне використання засобів, методів і організаційних форм, за допомогою яких можна вирішити як загальні, так і специфічні для певної професії завдання фізичної підготовки [13].

Засобами ППФП є фізичні вправи, які відповідають особливостям професійної діяльності. Їх умовно можна розділити на декілька груп за вирішуваними педагогічними завданнями.

1. Для виховання професійно важливих фізичних якостей застосовуються вправи на швидкість, силу, витривалість, координацію, гнучкість. Переважно це вправи з гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор і спеціально створені. До останніх належать прикладні види спорту.

2. Для формування та вдосконалення прикладно-допоміжних рухових навиків широко використовують звичайні рухи (стрибки, метання, плавання, гребля), а також інші засоби (їзда на мотоциклі, вправи прикладного туризму). Поглиблене оволодіння цими навиками є обов'язковою умовою ефективної діяльності, що забезпечує безпеку праці.

3. Для вдосконалення психічних якостей (вольових, уваги, реакції на сигнали) велике значення мають цілеспрямоване використання фізичних вправ і заняття окремими видами спорту. Причому їх вплив на розвиток психічних якостей неоднаковий. Удосконаленню вольових якостей сприяють заняття всіма видами єдиноборств, спортивними іграми, стрибками у воду, гімнастичними вправами, що містять елементи небезпеки.

4. Підвищення стійкості до несприятливих впливів зовнішнього середовища (нестачі кисню, перегріву) досягається відповідними вправами, які не тільки вдосконалюють будь-яку якість, але й водночас дають неспецифічний тренувальний ефект. В окремих видах ППФП, крім основних засобів, для підвищення стійкості організму до охолодження й перегріву використовуються природні чинники (вода, повітря, сонце) [10].

Вирішення даних завдань можливе лише в процесі реалізації програмного матеріалу з фізичного виховання з урахуванням майбутніх професійних якостей фахівців залізничного транспорту. Тому ми звернулися до професіограми фахівців-залізничників. Слід нагадати, що професіограма студентів залізничних спеціальностей складається на основі системного підходу та всебічного вивчення психологічного, фізіологічного, біомеханічного аспектів їх передбачуваної трудової діяльності [7].

Спеціальності майбутніх залізничників відрізняються великими фізичними навантаженнями та виконанням рухових дій швидко-силового характеру. Фахівці даної професії виконують трудові дії, пов'язані з проявом значних м'язових зусиль і великими енерговитратами. Проаналізувавши зміст трудових операцій науковці прийшли до висновку, що при динамічній, важкій, енергоємній роботі, суворій регламентації часу виконання робочих операцій необхідна загальна та силова витривалість, швидко-силові здібності, локальна сила окремих м'язових груп, спритність, здатність швидко реагувати на зміни ситуації. Також при роботі на залізничних коліях на організм впливають навколишні умови, такі як зміна температури, вібраційні та шумові впливи інструментів, забрудненість вдихуваного повітря, що безпосередньо позначається на працездатності, тому їх необхідно передбачити у змісті ППФП [1; 15].

При розробці змісту ППФП для даної спеціальності, необхідно враховувати, що робочі дії фахівців здійснюються в положенні стоячи або сидячи, в рідкісних випадках в напівприсіді. Для виявлення поломки на шляхах фахівцю доводиться долати значні відстані кроком в середньому темпі. У процесі безпосереднього виконання трудових функцій робота носить статичний характер з малою амплітудою та простими рухами по своїй координаційній структурі. Під час роботи для підтримки постави задіяні м'язи спини та нижніх кінцівок. Основне навантаження передбачає тривале утримання рук в певному положенні. Таким чином, монотонність праці веде до швидкого

психофункціонального стомлення, що призводить до зменшення рухової реакції та напрузі зорового аналізатора.

Аналізуючи робочі дії спеціалістів залізничників, в основному монотонне, статичне, регламентоване часом виконання трудових операцій, було виявлено, що в процесі ППФП у них необхідно цілеспрямовано розвивати силову витривалість, спеціальну витривалість м'язів верхніх кінцівок, координаційні здібності, а також формувати стійкість організму до численних несприятливих факторів.

У зміст фізичного виховання студентів доцільно включати гімнастику, спортивні ігри, легку атлетику, різні види рухливих ігор, естафет тощо. Використання даних фізичних вправ сприяє розвитку таких якостей, як силова та швидкісно-силова витривалість, спритність, а також швидке реагування на зміну ситуації [4].

Слід зазначити, що розробка даної програми здійснювалася на підставі детального вивчення спеціальностей залізничного характеру шляхом дослідження змісту та структури професійної діяльності.

Дана програма складена для навчання студентів ЗВО III–IV рівнів акредитації. У закладах вищої освіти баскетбол використовується на академічних заняттях та факультативно. Робоча програма по спортивних іграх передбачає вивчення студентами теоретичних та практичних основ баскетболу.

Всі розділи програми складені на основі новітніх даних у галузі теорії фізичної культури і спорту. Особлива увага приділяється впливу занять на майбутню професійну діяльність.

Слід зазначити, що заняття з баскетболу, сприяють всебічному розвитку гармонійної особистості фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість, спроможного до фізичного вдосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційних характеристик.

Основоположні принципи:

комплексність – передбачає тісний взаємозв'язок всіх сторін навчально-тренувального процесу (фізичної, техніко-тактичної, психологічної та теоретичної підготовки, виховної роботи та відновлювальних заходів, педагогічного та медичного контролю);

наступність – визначає послідовність викладення програмного матеріалу по етапах навчання і відповідності засобів та методів підготовки, обсягів тренувальних і змагальних навантажень, зростання показників рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості;

варіативність – передбачає, включення в навчальний план різноманітних занять для підвищення професійної діяльності.

Незважаючи на зовнішню, здається, простоту гри, техніка і тактика баскетболу дуже складна. Сама гра вимагає від гравця швидкого вирішення складних рухових завдань в кожній ігровій ситуації. Всі ці складності вимагають від студента особливої фізичної підготовленості, технічної та тактичної підготовки. Провідну роль в баскетболі грають швидкість, сила, спритність та витривалість.

Основними формами організації навчальної роботи є: теоретичні та практичні заняття, рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами, тренувальні ігри на рахунок, змагання.

Місце проведення занять має бути добре освітлене та відповідати нормам, встановленим правилами змагань, світло повинне бути рівномірним над ігровим майданчиком, без прямого потрапляння світла в очі гравців. Приміщення повинно бути добре провітрюваним. Підлога в спортивному залі повинна мати дерев'яне або спеціальне покриття.

Групові теоретичні заняття проводяться у формі бесід, демонстрації наочних посібників, переглядів змагань та вивчення навчальних відеозаписів.

Матеріально-технічне забезпечення: спортивний зал, стери, спортивний інвентар, секундомір, лава гімнастична, скакалки, м'ячі та інше.

Компетентності, якими повинні оволодіти студенти при вивченні навчальної дисципліни:

- здатність до навчання та застосування набутих навичок на практиці;
- здатність працювати у колективі та команді;
- розуміння чинників впливу фізичного виховання на життя та здоров'я;
- здатність характеризувати сутність поняття, цілі та завдання фізичного

виховання;

- володіння методологічною базою фізичного виховання.

Студенти повинні знати:

- основи здорового способу життя;
- основи організації та методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності та уміти застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;

- основи фізичного виховання різних верств населення;

- методи формування навички до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;

- шляхи здійснення систематичного фізичного тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;

- головні цінності фізичної культури і спорту.

Студенти повинні вміти:

- формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

- формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;

- зміцнювати здоров'я, сприяти правильному формуванню та всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпечувати високий рівень фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;

- володіти системою практичних вмінь та навичок занять, головними видами і формами раціональної фізичної діяльності, зберігати та зміцнювати

здоров'я, розвивати й вдосконалювати психофізичні можливості та властивості особистості;

- набути базу рухових вмій та навичок, що забезпечує загальну та професійно-прикладну фізичну підготовленість;

- придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих та професійних цілей;

- бути здатним до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

Баскетбол – одна з найпопулярніших ігор в нашій країні. Для неї характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, лов, кидки та ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві з суперником. Така різноманітність рухів сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарата, поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму. Баскетбол є засобом активного відпочинку для різних категорій людства, особливо для осіб, зайнятих розумовою діяльністю.

Баскетбол має не тільки оздоровчо-гігієнічне значення, але і агітаційно-виховне – гра викликає у глядачів бажання стати такими ж спритними, витривалими, як і спортсмени. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, упевненість в собі. Але ефект виховання залежить насамперед від того, наскільки цілеспрямовано в педагогічному процесі здійснюється взаємозв'язок фізичного й морального виховання [16].

Баскетбол, як засіб фізичного виховання знайшов широке застосування в різних ланках фізкультурного руху. У системі освіти баскетбол включено у програми фізичного виховання дошкільної, загально середньої, середньої, професійно-технічної, середньої спеціальної та вищої освіти. Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, широко використовуються різні рухливі ігри та міні-баскетбол. Школярі середнього та старшого віку займаються баскетболом на уроках та в секціях баскетболу, а також у ДЮСШ.

Таким чином, заняття з баскетболу в основному відділенні спрямовані на розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей з урахуванням майбутньої професії, оволодіння простими та складними навичками гри при сполученні з різними тактичними схемами гри в нападі та захисті, а також формування професійних навичок засобами баскетболу.

Висновки. Професійно-прикладна фізична підготовка є важливою складовою частиною фізичного виховання студентської молоді. Вона передбачає раціональне використання засобів, методів та організаційних форм. Повинна поєднуватись із загальною фізичною підготовкою і включати перевірку та оцінку підготовленості студентів.

Перспективи подальших досліджень можуть здійснюватися в пошуку шляхів підвищення рівня фізичного стану студентів-залізничників ЗВО засобами ППФП.

Список використаної літератури

1. Баландова О. Б. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов железнодорожных техникумов. Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). 2013. 13 (141). С. 34–38.
2. Гринько В. М. Шляхи підвищення якості викладання фізичного виховання у ВНЗ. Дни науки в НУА. Инновационный подход к исследованию института образования. Харьков: НУА, 2014. С. 46–47.
3. Гринько В. М., Куделко В. Е. Теоретико-методичні аспекти організації занять з фізичного виховання у сучасній вищій освіті. Спортивні ігри. Sportyvniihry. Спортивные игры. Х.: ХДАФК, 2020. №2(16). С. 4–20. DOI: 10.15391/si.2020-2.
4. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їхсамооцінкарівняфізичноїпідготовленості. Слобожанський науково – спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2015. № 1(45). С. 55–59.
5. Гончаров В. Д., Романов Б. Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: реальность и перспективы. Теория и практика физической культуры. 1993. № 3. С. 18–20.

6. Евсеев Ю. И. Физическая культура. 3-е изд. Ростов н/Д: Феникс, 2005. 382 с.
7. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая культура студентов вузов: научно-методические и организационные основы. М.: Высш. школа, 1978. 144 с.
8. Загорский Б. И. О содержании основных понятий теории и методики профессионально-прикладной физической подготовки. Теория и практика физической культуры. 1984. № 9. С. 24–25.
9. Кабачков В. А., Полиевский С. Л., Буров Л. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. М.: ФиС, 2010. 295 с.
10. Клеха І., Латчук В., Базюк В. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2011. №3(15). С. 61–63.
11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
12. Наскалов В. М. Педагогические технологии адаптации организма студентов к требованиям избранной специальности. Вестн. Томского гос. пед. ун-та. 2013. Вып. 4. С. 143–147.
13. Півень О., Гордієнко О. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів. 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, 2010. №2(10). С. 70–73.
14. Производственная физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов ИФК, слушателей ФПК, инструкторов по производственной гимнастике и специалистов физической культуры и спорта. Под общ. ред. Г. Н. Голубевой, А. А. Ионовой. Набережные Челны, 2003. 95 с.

15. Рютина Л. Г. Методология научного поиска при определении содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов железнодорожного транспорта. Теория и практика физической культуры. 2005. № 4. С. 30–34.

16. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2000. 480 с.