

Суттєво відрізняється від хлопців динаміка приросту витривалості у дівчат. У них високі темпи приросту загальної витривалості спостерігаються лише від 10 до 13 років, а у віці від 15 до 17 років загальна витривалість зростає в середньому темпі.

Найвищі світові досягнення у видах спорту на витривалість демонструється людьми від 20-22 до 30-32 років. Це свідчить про те, що найбільші абсолютні величини показників різних видів витривалості спостерігаються у осіб, які досягнули біологічної зрілості [8, с. 216].

3.2 Різновиди витривалості.

Обов'язковою умовою розвитку витривалості є періодичний контроль її рівня. Контроль рівня розвитку витривалості, як і інших рухових якостей, слід здійснювати після доброї спеціальної розминки. Об'єктивність контролю залежить від психологічних установок та мотивації студентів, ідентичності умов в усіх повторних тестуваннях та постійності тестів.

Загальну витривалість можна контролювати й оцінювати за допомогою таких тестів:

- * тривалість бігу з швидкістю 50-60% від максимальної;
- * про бігання: певної дистанції (1000, 2000 і т.д.) за найменший час;
- * про бігання як можна більшої відстані за визначений час (наприклад, тест К.Купера).

Швидкісну витривалість контролюють шляхом визначення максимальної швидкості подолання загальної дистанції (наприклад, 100 м у бігу), потім з максимальною швидкістю пробігають (пропливають та інше) дистанцію на подолання якої потрібно затратити час від 15 до 90 с, і визначають середню швидкість її подолання. Чим меншою є різниця між максимальною швидкістю на змагальній дистанції та середньою швидкістю на контрольній, тим вищим є рівень розвитку швидкісної витривалості., таким чином студент може самостійно контролювати свій фізичний стан у домашніх умовах [9, с. 35].

Силу витривалість в ациклічних вправах визначають двома шляхами:

- * за допомогою тесту на максимальну можливу кількість подолання значного (50-70% від максимального) зовнішнього опору в одному підході;
- * тестом на максимальному можливому кількості повторень вправ у подоланні незначного (20-40%) зовнішнього опору за дозований час (20-60 сек).

* у циклічних вправах силу витривалість визначають за динамікою довжини кроків у бігу на відповідній дистанції.

Розвитку силової витривалості сприяє виконання вправ в ускладнених умовах. Наприклад, біг в гору з крутизною 5-15, плаванню тощо. При цьому величина ускладнення не повинна порушувати структуру вправи.

Розвивати силу витривалість можна 2-4 рази на тиждень, на окремих заняттях або її частинах. При комплексному вирішенні педагогічних завдань на занятті силу витривалість розвивають в кінці основної частини.

На таких заняттях не рекомендується удосконалювати максимальні силові можливості у студентів [11, с. 216].

ЛІТЕРАТУРА

1. Платонов В.М., Булатова М. Фізична підготовка спортсменів.-К.: Олімпійська література, 1995р.-319 с.
2. Kanlshevskiy S.M. Naukovo-metodichnl ta organlzatslynl osnovi flzichnogo samovdoskonalennya studentstva: Vidannya druge, stereotipne. - K.: IZMN, 1999r.-270 s.
3. Rozenblat V.V. Problema stomlennya. Meditsina, 1975r.-240 s.
4. Брехман І.І. Валеологія - наука про здоров'я. - М., ФіС. 1990р.-24с.
5. Dubogay O.D., Zavatskiy V.I., Korop Yu.O. Metodika flzichnogo vlohovannya studentlv vldnesenih za stanom zdorov'ya do spetslalnolYi medichnoYi grupi: Navchalniy poslbnik – Lutsk. 1995r.-220 s.
6. Москаленко В.Ф. Сучасні ризики для здоров'я у XXI ст. Охорона здоров'я України №4. 2008р. - 5 с.
8. Platonov V.M., Bulatova M. Flzichna pldgotovka sportsmenlv.-K.: Ollmplyska lltteratura, 1995-319 s.
9. . Shulga M.V. Metodika zastosuvannya blgu na vitrivalist na zanyattyah z flzichnoYi kulturi. 1999r.-33-40 s.
10. Іващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостійні заняття фізичними вправами. -К.: Здоров'я, 1988р.-160 с.
11. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів: Навчальний посібник. - Львів: 1997р.
12. Дейнека Кароліс. Рух, дихання, психофізичне тренування. - 2-е вид., перероб. і доп. - К.: Здоров'я, 1988р.-176 с.

УДК 796.011:37.011

Остапова О. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

МІСЦЕ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ І ВЛАСТИВОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ТРУДОВОГО НАВЧАННЯ У СИСТЕМІ ЇХ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Нормативні документи професійної підготовки майбутніх учителів трудового навчання розкривають виробничі функції, типові задачі діяльності та уміння випускника вищого навчального закладу. Аналіз цих складових дозволив визначити особливості професійної діяльності учителя трудового навчання: педагогічна робота, розумова діяльність із частковою фізичною працею та високим нервово-емоційним напруженням, творча і естетична діяльність. Зміст професійної діяльності учителів трудового навчання вказує на доцільність розвивати у студентів професійно важливі якості і властивості: психофізіологічні якості, психічні властивості, моральні, вольові і громадянські якості. Цьому сприятиме систематична участь студентів у колективних організаційних форми професійно-прикладної фізичної підготовки: туристичні походи та масові змагання з командних спортивних ігор, що передбачають маніпуляції ігрового предмету руками.

Ключові слова: професійно важливі якості і властивості, майбутні учителі трудового навчання, професійно-прикладна фізична підготовка, вищі навчальні заклади.

Остапова О.О. Место профессионально важных качеств и свойств будущих учителей труда в системе их профессионально-прикладной физической подготовки. Нормативные документы профессиональной подготовки будущих учителей труда раскрывают производственные функции, типичные задачи деятельности и умения выпускника высшего учебного заведения. Анализ этих составляющих позволил определить особенности профессиональной деятельности учителя труд: педагогическая работа, умственная деятельность с частичным физическим трудом и высоким нервно-эмоциональным напряжением, творческая и эстетическая деятельность. Содержание профессиональной деятельности учителей труда указывает на целесообразность развития у студентов профессионально важных качеств и свойств: психофизиологические качества, психические свойства, моральные, волевые и гражданские качества. Этому будет способствовать систематическое участие студентов в коллективных организационных формы профессионально-прикладной физической подготовки: туристические походы и массовые соревнования по командным спортивным играм, которые предусматривают манипуляции игрового предмета руками.

Ключевые слова: профессионально важные качества и свойства, будущие учителя труда, профессионально-прикладная физическая подготовка, высшие учебные заведения.

Ostapova O.O. Place professionally important internalss and properties of future teachers of labor studies in the system them the professionally-applied physical preparation. The normative documents of professional preparation of future teachers of labor studies expose productive functions, typical tasks of activity and ability of graduating student of higher educational establishment. The analysis of these constituents allowed to define the features of professional activity of teacher of labor studies : pedagogical work, intellection with partial manual labor and high nervously-emotional tension, creative and aesthetic activity. The table of contents of professional activity of teachers of labor studies specifies on expediency to develop for students professionally important internalss and properties : 1) psychophysiology internalss: myasthenia and differentiation of muscles of fingers of hands, exactness of manipulation, visual distinction; 2) psychical properties: observation, volume, distribution and switching of attention, concentration and firmness of attention, brief and of long duration memory, operating, analytical, synthetic and deductive thought, creative imagination and aesthetic tastes; 3) moral qualities: verbal and emotional firmness, tactfulness, tolerance to the defects for people, ability to listen and understand people, ethics, sensitiveness; 4) volitional qualities: purposefulness, persistence, self-control, self-possession, decision, discipline, independence, care; 5) civil internalss: communicativeness, mutual help, disinterestedness, even temper, activity, initiativeness, optimism, creati. It the systematic participating of students will assist in collective organizational forms of the professionally-applied physical preparation : walking tours and mass competitions from command sporting games which foresee manipulations of playing object hands.

Key words: professionally important internalss and properties, future teachers of labor studies, professionally-applied physical preparation, higher educational establishments.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку українського суспільства відбуваються зміни, спрямовані на гуманізацію і демократизацію усіх його соціальних інститутів, у тому числі і вищої професійної освіти. У зв'язку з інтенсифікацією виробництва та зміною функціональних обов'язків фахівців, посилюються вимоги до якості підготовки студентів у вищих навчальних закладах, актуальності набуває створення науково обґрунтованої системи формування професіоналів, які здатні творчо працювати у сучасних умовах. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є невід'ємною складовою професійної підготовки майбутніх фахівців. Воно спрямоване не лише на формування у студентів знань і вмінь вести здоровий спосіб життя, але й через професійно-прикладну фізичну підготовку на формування вміння застосовувати фізичні вправи для розвитку професійно важливих якостей і властивостей, необхідних фахівцеві у процесі трудової діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел вказує на те, що становлення професіонала – це складний і суперечливий процес, що вимагає великого інтелектуального, емоційного і волевого напруження. Е. Ф. Зеєр стверджує, що професійне становлення особи є процесом підвищення рівня і вдосконалення структури професійної спрямованості, професійної компетентності, соціально і професійно важливих якостей і професійно значущих психофізіологічних властивостей через вирішення протиріч між актуальним рівнем їх розвитку, соціальною ситуацією і розвиваючою провідною діяльністю. Основні зміни структурних складових особи, що свідчать про її професійний розвиток, полягають в тому, що на стадіях активного освоєння діяльності утворюються інтегральні професійно значущі констеляції різноманітних якостей і вмінь. З переходом на іншу стадію становлення структуротвірні якості змінюються, встановлюються нові взаємозв'язки.[1, с. 26]. На думку фахівців, існуюча система фізичного виховання студентів не забезпечує професійну готовність випускників до виробничої діяльності та подальшого життя і потребує постійного удосконалення. Програми навчальної дисципліни «фізичне виховання» обмежуються загальними рекомендаціями без конкретних моделей режимів розвитку загальних і спеціальних професійних якостей. Як наслідок, більше половини випускників вищих навчальних закладів фізично неспроможні якісно працювати з тією ефективністю, якої вимагає сучасне виробництво [3, с. 335]. В. М. Хомич розглядає професійно-прикладну фізичну підготовку як складову частину (підсистему) фізичного виховання і самовиховання, що найкращим чином забезпечує формування та вдосконалення фізичних і психофізичних якостей, умінь і навичок, які мають суттєве значення для конкретної професійної діяльності. Науковець акцентує увагу на доцільність вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів можливе через розробку критеріїв і тестів контролю психофізичного стану студентів [4, с. 7]. Не зважаючи на необхідність розвивати професійно важливі якості та властивості у майбутніх фахівців, у програмах фізичного виховання вищих навчальних закладів не передбачено цілеспрямованого контролю за динамікою їх розвитку. Водночас, професійно важливим якостям та властивостям у майбутніх

фахівців приділяється належна увага за кордоном, що відображено у наукових дослідженнях [6-8] та у нормативних документах, що регламентують фізичне виховання у вищих навчальних закладах [5].

Формулювання мети дослідження. Зазначені аспекти окреслюють мету статті, яка полягає у визначенні місця професійно важливих якостей та властивостей майбутніх учителів трудового навчання у системі їх професійно-прикладної фізичної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення професійно важливих якостей та властивостей майбутніх учителів трудового навчання проведено аналіз освітньо-кваліфікаційних характеристик студентів, які навчаються у галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» за напрямом 6.010104 Професійна освіта (за профілем). Профіль дівчат – технологія текстильної та легкої промисловості, а хлопців – технологія обробки дерева та меблевого виробництва. У цих документах відображено виробничі функції, типові задачі діяльності та уміння випускника вищого навчального закладу. Аналіз освітньо-кваліфікаційних характеристик майбутніх учителів трудового навчання дозволив зосередити увагу на три виробничі функції: проєктивну, технологічну та організаційно-управлінську. Саме ці функції відображають основу професійно-виробничої діяльності фахівців. Слід відмітити, що предметом професійної діяльності дівчат є вироби з тканини, а хлопців – вироби з деревини. Вивчаючи особливості вимог до майбутніх фахівців, що навчаються за різними галузями знань, Л. П. Пилипей систематизував напрями підготовки спеціалістів у вищих навчальних закладах згідно з вимогами до їх професійно-прикладної фізичної підготовки у 6 груп спеціальностей: інформаційно-логічна, технічна, комунікативна, творчо-образна, екстремальна, природничо-аграрна [2, с. 49]. Професійна діяльність учителів трудового навчання, які здійснюють професійну підготовку у вищих навчальних закладах за напрямом «Професійна освіта (за профілями)», віднесена автором до комунікативної групи. Оскільки основою професійної діяльності цих фахівців є педагогічна діяльність, яка передбачає обмін інформацією, то важливе значення у процесі виконання ними професійних функцій має вміння спілкуватися, доступно для сприйняття інших висловити власну думку та правильно зрозуміти слова інших. Пилипей Л. П. відзначає, що успішність педагогічної діяльності залежить від рівня розвитку у фахівця психічних, моральних, інтегральних та громадянських якостей. [2, с. 51]. Слід відмітити, що учитель трудового навчання тісно співпрацює як з учнівським, так і з педагогічним колективом, які характеризуються великим кількісним складом. Тому належний рівень розвитку у цих фахівців психічних властивостей видається вкрай необхідним. У відповідності до вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик підготовки студентів особливістю викладацької діяльності учителя трудового навчання на відміну від учителів інших предметів є зорієнтованість на створення ним, учнями, або в результаті їх спільної діяльності, проєктів, моделей та виробів з тканини, дерева чи інших матеріалів. Для виконання моделей та проєктів виробів з тканини чи дерева фахівець застосовує робочий стіл, папір і олівець. Фізичне навантаження під час виконання цих професійних дій в основному пов'язане із тривалим статичним напруженням м'язів спини і живота для підтримання пози сидючи, а також – з дрібними локальними рухами м'язів передпліччя і кисті. Така діяльність характеризується як розумова із частковою фізичною працею, що супроводжується високим нервово-емоційним напруженням. Для успіху у такій діяльності суттєве значення має високий рівень психофізіологічної підготовленості, загальної, статичної, силової витривалості, координації рухів, спритності рук, м'язової чутливості, концентрації і стійкості уваги. При цьому необхідно удосконалювати функції рухового і зорового аналізаторів, а саме: оптимального зорового розрізнення, силового диференціювання, уміння розслабляти м'язи, оптимізувати стан [2, с.82]. Необхідність безпосереднього виготовлення засобів навчання учнів, якими є вірцеві вироби з тканини чи дерева, ставить перед вчителями трудового навчання додаткові вимоги до їх фізичної та психофізіологічної підготовки. У дівчат під час вишивання, в'язання, пошиття, а у хлопців під час виплювання лобзиком, випаювання паяльником, різьблення дрібних деталей проявляються: статична силова витривалість м'язів тулуба і шиї, м'язова чутливість та диференціювання сили м'язів пальців рук, точність маніпуляції та спритність м'язів кисті і передпліччя, а також зорове розрізнення, концентрація і стійкість уваги. Зазначені якості і властивості психофізіологічні якості та психічні властивості також необхідні для успішного вирішення типової задачі організаційно-управлінської функції: організація роботи швейного (деревообробного) підприємства. Для її вирішення учитель трудового навчання повинен уміти «експлуатувати та обслуговувати навчально-виробничі обладнання».

Аналіз освітньо-кваліфікаційної характеристики учителя трудового навчання привертає увагу ще до однієї особливості його професійної діяльності, відображеної у проєктивній функції майбутніх фахівців. Зокрема для вирішення типової задачі проєктування одягу (виробів з деревини) необхідні наступні вміння: «уміти вибирати оптимальні методи моделювання та художнього оздоблення одягу, різних видів одягу на конкретні типи фігур (виробів з деревини)». Зазначені уміння вказують на те, що важливими складовими у професійній діяльності учителя трудового навчання є творча уява, естетичний смак, вміння поєднувати в одному виробі елементи, що відрізняються за формою і кольором. Вміння творчо мислити і створювати зручні й естетичні вироби необхідно сформувати і в учнів. Тому вчитель трудового навчання повинен сприяти розвитку в учнів уяви (творчої за характером і технічної за змістом) та естетичних смаків. На підставі вище сказаного можна визначити особливості професійної діяльності учителя трудового навчання: педагогічна робота, розумова діяльність із частковою фізичною працею та високим нервово-емоційним напруженням, творча й естетична діяльність. Успішність реалізації професійної діяльності учителів трудового навчання у значній мірі залежить від рівня розвитку у них наступних професійно важливих якостей та властивостей: 1) психофізіологічні якості: м'язова чутливість та диференціювання м'язів пальців рук, точність маніпуляції, зорове розрізнення; 2) психічні властивості: спостережливість, обсяг, розподілення і переключення уваги, концентрація і стійкість уваги, короткочасна і довготривала пам'ять, операційне, аналітичне, синтетичне та дедуктивне мислення, творча уява та естетичні смаки; 3) моральні якості: словесна й емоційна стійкість, тактовність, терпимість до недоліків у людей, уміння слухати і розуміти людей, етичність, чуйність; 4) вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість, витримка, самовладання, рішучість, дисциплінованість, самостійність, ретельність; 5) громадянські якості: комунікативність, взаємодопомога, безкорисливість, урівноваженість, активність, ініціативність, оптимізм, креативність. Отже, у системі професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх учителів трудового навчання необхідно планувати розвиток психофізіологічних якостей, психічних властивостей, моральних, вольових і громадянських якостей, що проявляються у

професійній діяльності учителів трудового навчання. Для цього у процесі фізичного виховання студентів можна застосовувати колективні організаційні форми, зокрема туристичні походи та масові змагання з командних спортивних ігор, що передбачають маніпуляції ігрового предмету руками. Систематична участь студентів у цих заходах сприятиме розвитку у них професійно важливих якостей та властивостей.

ВИСНОВКИ. Нормативні документи професійної підготовки майбутніх учителів трудового навчання розкривають виробничі функції, типові задачі діяльності та уміння випускника вищого навчального закладу. Аналіз цих складових дозволив визначити особливості професійної діяльності учителя трудового навчання: педагогічна робота, розумова діяльність із частковою фізичною працею та високим нервово-емоційним напруженням, творча і естетична діяльність. Зміст професійної діяльності учителів трудового навчання вказує на доцільність розвивати у студентів професійно важливі якості і властивості: психофізіологічні якості, психічні властивості, моральні, вольові і громадянські якості. Цьому сприятиме систематична участь студентів у колективних організаційних форми професійно-прикладної фізичної підготовки: туристичні походи та масові змагання з командних спортивних ігор, що передбачають маніпуляції ігрового предмету руками.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Систематизація засобів та організаційних форми професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх учителів трудового навчання, спрямованих на розвиток у студентів професійно важливих якостей і властивостей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зеер Э. Ф. Психология профессий : учебное пособие для вузов / Э. Ф. Зеер. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Академический проспект ; Фонд «Мир», 2006. – 336 с.
2. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
3. Раєвський Р. До проблеми кадрового забезпечення фізичного виховання студентської молоді / Р. Раєвський, С. Канішевський // Матеріали міжн. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті авторської інтеграції України». – Тернопіль, 2004. – С. 335–337.
4. Хомич В. М. Професійно-прикладна фізична підготовка техніків-механіків: автореф. дис.... канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Хомич Віктор Михайлович. – Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2009. – 22 с.
5. The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance // Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion Division of Adolescent and School Health [www.cdc.gov/HealthyYouth Revised Version](http://www.cdc.gov/HealthyYouth/RevisedVersion) – July 2010. Retrieved from http://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/
6. Masurier, G. & Corbin, Ch.B. (2006). Top 10 Reasons for quality physical education. *JOPERD*, 77 (6), 44–53.
7. Posadzki, P., Musonda, P., Debska, G., & Polczyk, P. (2009). Psychosocial conditions of quality of life among undergraduate students: a cross sectional survey. *Applied Research Quality Life*, 4, 239–258.

Панкратов Н.С.

Национальный технический университет Украины «КПИ»

ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ АРМСПОРТОМ НА ЭТАПАХ МИКРОЦИКЛА

В статье рассматриваются характеристика показателей физической подготовленности занимающихся армспортом на протяжении годового цикла подготовки. Установлено, что цикловое планирование тренировки позволяет выполнить большую тренировочную работу, которая способствует совершенствованию тренировочного процесса.

Ключевые слова: занимающиеся армспортом, рекомендации физической подготовленности, планирование учебно-тренировочного процесса.

Панкратов М.С. Характеристика показателей физической подготовленности тех, кто занимается армспортом на этапах микро циклов. *У статті розглядаються характеристика показників фізичної підготовленості тих, хто займається армспортом протягом річного циклу підготовки. Встановлено, що циклові планування тренування дозволяє виконати велику тренувальну роботу, яка сприяє вдосконаленню тренувального процесу.*

Ключові слова: тих, хто займається армспортом, рекомендації фізичної підготовленості, планування навчально-тренувального процесу.

Pankratov N. Characteristics of physical fitness involved arm sportu phases microcycle. *The path to the highest perfection in Arm wrestling is through knowledge. It is necessary that the first steps of knowledge hands wrestler ahead of his practical affairs, served as the basis for improvement. No wonder they say: it is necessary to know and to be able to reach. The coach must be very knowledgeable and experienced. Naturally, the breadth of knowledge and experience the variety of sports coaches should always exceed the student, no matter what the good results achieved neither. But it never exclude a serious theoretical training arm wrestlers. Expertise and conscientious attitude necessary for everyone involved, even the most experienced instructors. Especially it is necessary for self-sports training. Your players should have a good idea about the system of sports training, to understand what it is made and how the. They need to know the methods of training, a clear idea of what the use of special and general physical exercise, how to distribute them in one lesson and microcycle, how to choose the load. To master the*