

**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

У статті розкрито значення професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) як одного із основних напрямків системи фізичного виховання студентської молоді та підготовки майбутніх педагогів, що формує прикладні знання, фізичні та спеціальні якості, вміння та навички, які сприяють досягненню об'єктивної готовності до умов майбутньої професійної діяльності.

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

В статье раскрывается значение профессионально-прикладной физической подготовки – одного из основных направлений системы физического воспитания студенческой молодёжи и подготовки будущих педагогов, которое формирует прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствует достижению объективной готовности к условиям профессиональной деятельности.

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

In article reveal meaning professional applied physical preparation is one basic direction system of physical education student's youth and preparation future education science, what formation applied knowledge, physical and special quality, ability and habits, what further achievement objective readiness to terms professional activities.

Key words: professional and applied physical training, physical training, functions of physical training, physical qualities, student's youth.

Постановка проблеми. Модернізація системи освіти в Україні ставить перед вищою школою завдання докорінного покращення професійної підготовки майбутніх фахівців.

Оновлення змісту сучасної 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, взаємодії з вихованцями, сприяє розкриттю його особистого потенціалу, зміцнює особисте прагнення молоді людини змінити дійсність, дослідити актуальні проблеми та обрати шляхи їх розв'язання [1, с. 17].

Фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері вищого навчального закладу ґрунтується на формуванні та розвитку фізичного і морального здоров'я підростаючого покоління, комплексному підході до формування розумових і фізичних якостей особистості, удосконалення фізичної і психічної підготовки до активного життя і професійної діяльності [7, с. 18].

Одним із важливих розділів фізичного виховання є професійно-прикладна фізична підготовка, головний зміст якої – формування фізичних здібностей, що відповідають специфічним потребам даної професії, озброєння професійними вміннями і навичками [4, с. 47].

Професійно-прикладна фізична підготовка – один із основних напрямків системи фізичного виховання, що формує прикладні знання, фізичні та спеціальні вміння та навички, які сприяють досягненню об'єктивної готовності людини до умов професійної діяльності. Підготовка студентів педагогічних ВНЗ повинна бути різноманітною, багатогранною, підсиленою вправами на швидкість, засобами спортивних ігор, силових видів занять, занять на відкритому повітрі.

Метою професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді педагогічних ВНЗ є формування фізичної культури і здатності реалізовувати її в соціально-професійній, фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді тісно пов'язана з основами моральної культури, українськими народними традиціями, специфікою морального виховання, що дозволяє передати базові цінності фізичної культури наступним поколінням.

Процес професійно-прикладної фізичної підготовки передбачає вирішення виховних, освітніх, оздоровчо-розвиваючих завдань:

- виховання потреби в фізичному самовдосконаленні і здоровому способі життя;
- формування системи теоретичних знань і практичних навичок у галузі професійної підготовки;
- забезпечення необхідного рівня професійної готовності майбутніх спеціалістів, що 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;
- включення студентів в активну фізкультурно-спортивну діяльність з метою засвоєння цінностей професійної діяльності і набуття відповідного досвіду [5, с. 36].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему професійно-прикладної фізичної підготовки вивчали як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники. Пошук шляхів підвищення ефективності формування психофізичних здібностей є пріоритетним напрямком фізичного виховання, адже ППФП є однією із форм підготовки студентів до майбутньої трудової діяльності. Професійна спрямованість фізичного виховання студентів

педагогічних спеціальностей аналізується у працях А. І. Драгнєва, М. Я. Віленського, І. Б. Верблюдова, О. О. Ярмощука, А. В. Огнистого та ін. [6, с.23].

Найбільш аргументовано завдання професійно-прикладної фізичної підготовки сформульовані такими вченими, як В. І. Ілініч, Ж. К. Холодов та В. С. Кузнєцов [8, с.34]. До означених завдань належать:

- формування спеціальних знань з метою успішного засвоєння практичного розділу професійно-прикладної фізичної підготовки;
- розвиток та вдосконалення професійно-прикладних умінь і навичок;
- розвиток фізичних здібностей, специфічних для обраної професійної діяльності;
- виховання професійно важливих для даної діяльності психофізіологічних якостей (швидкість сприйняття та переробки інформації тощо);
- підвищення функціональної стійкості до несприятливого впливу специфічних факторів трудової діяльності.

У зв'язку з цим **завданнями даного дослідження** є:

- проаналізувати стан розробленості питання професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх вчителів у науково-методичній літературі;
- з'ясувати роль, значення ППФП майбутніх учителів та форми і засоби її реалізації.

З метою вирішення поставлених завдань нами використовувалися такі **методи дослідження**, як аналіз науково-методичної літератури, теоретичний аналіз, синтез та опитування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз науково-методичної літератури дозволяє стверджувати, що останнім часом значно активізувалася робота із упровадження ППФП у систему фізичного виховання студентів.

Майбутні висококваліфіковані фахівці повинні володіти не лише високим рівнем професійності, але й бути фізично витривалими, працездатними та здоровими. Проте великий об'єм денного та тижневого навантаження студентів призводить до зменшення обсягу рухової активності, систематичного накопичення втоми і, відповідно, спостерігається тенденція до погіршення стану їх здоров'я. Тому важливу роль у формуванні особистості сучасного фахівця та розвитку його професійно важливих здібностей відіграють фізична культура та спорт. Професійно-прикладна фізична підготовка повинна ефективно сприяти оволодінню й досягненню високого рівня готовності до високопродуктивної трудової діяльності [2, с. 14].

За результатами студентського анкетування, що здійснювалося на базі гуманітарного факультету Кременецького гуманітарно-педагогічного інституту ім. Тараса Шевченка, ми з'ясували, що зміцнюють власне здоров'я та покращують фізичний розвиток засобами ранкової гімнастики лише 32% студентської молоді; засобами малих форм активного відпочинку (фізкультурні пауза, хвилинка, мікропаузи) – 4% студентів; засобами раціонального поєднання розумової праці з фізичним навантаженням – 20%; суворо дотримуються режиму праці, відпочинку, харчування і сну – 58% студентів. Необхідний рівень загальної фізичної підготовки засобами

загальнорозвиваючих вправ у формі самостійних занять підтримує 44% студентів, а певними видами спорту, що передбачені навчальною програмою з фізичного виховання, цікавляться 56% студентів. Розвивають та удосконалюють спеціальні фізичні якості – силу, витривалість, швидкість – засобами занять окремими видами спорту – 86% студентів; участь у змаганнях спартакіади вищого навчального закладу, гуртожитків, студентських оздоровчо-спортивних заходів беруть лише 14% студентської молоді.

Підвищення адаптаційних можливостей організму до гіпоксії, температурних та барометричних коливань засобами загартування організму за допомогою повітряних та водних процедур виявили у 73% студентів, спеціальні комплекси дихальних вправ виконує 12%, тренування тривалості затримки дихання у спокої та під час бігу – 15% студентів; оволодіння практичними руховими навичками туризму, легкої атлетики, настільного тенісу, спортивного орієнтування тощо – 65%.

ППФП як важлива складова процесу фізичного виховання сприяє спрямованому розвитку та підтримці оптимального рівня фізичних якостей людини, а також виробленню функціональної стійкості організму до умов професійної діяльності, формуванню прикладних рухових умінь і навичок.

Висновки. Отже, професійна підготовка майбутніх фахівців зорієнтована, головним чином, на оволодіння певною сумою теоретичних знань, практичних умінь і навичок, дотримання здорового способу життя. Значно менше уваги приділяється формуванню у студентів спеціальних психофізичних якостей. У зв'язку з цим, виникає необхідність розробити нову модель дисципліни «Фізичне виховання», яка б враховувала специфіку професії та особливості організації педагогічного процесу в гуманітарному закладі. Йдеться про конкретність професійно-прикладної підготовки в змісті нинішньої програми з фізичного виховання. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що професійно-прикладна фізична підготовка є важливою складовою підготовки майбутніх фахівців, а проблема професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді залишається ще малодослідженою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Божик М. В. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх вчителів-предметників / М. В. Божик // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 9 (59). – С. 17-35.
2. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної підготовки студентської молоді / В. Л. Волков. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
3. Драгнєв Ю. В. Інформаційний та освітній простори у вищому навчальному закладі та їх вплив на професійний розвиток майбутнього вчителя фізичної культури / Ю. В. Драгнєв // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 9 (83). – С. 9-12.
4. Дубревський Ю. Управлінський аспект професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту / Ю. Дубревський // Фізичне виховання в школі. – 2011. – № 2 (72). – С. 43-46.

5. Раевский Р. Т. Организационно-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов / Р. Т. Раевский // Научные проблемы физического развития студентов и повышение их работоспособности: тезы Республиканской науч. конф. – Донецк, 1984. – С. 21-22.

6. Физическая культура студента / под. ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2003. – 448 с.

7. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков та ін. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

8. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

Дата надходження до редакції: 17.12.2012 р.