

УДК [796:378](075.8)

В. Е. КУДЕЛКО

кандидат наук з фізичного виховання, доцент
Харківський інститут фінансів

Українського державного університету фінансів та міжнародної торгівлі

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

У статті висвітлено питання удосконалення фізичного виховання дівчат, а саме підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовки. Визначено основні умови й вимоги до майбутньої професійної діяльності студенток та розроблено відповідний зміст навчального матеріалу; проведено констатуюче дослідження фізичної підготовки 138 студенток та отримано зростання рівня професійно-прикладної фізичної підготовки. Визначено роль і місце професійно-прикладної фізичної підготовки, розроблено зміст професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням функціональних можливостей студенток, їх потреб і нахилів, виявлено позитивні зрушення в рівні професійно-прикладної фізичної підготовки студенток після проведеного дослідження.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка.

Аналіз останніх публікацій з питань організації фізичного виховання студентської молоді (не спеціалізованих у галузі фізичної культури вищих навчальних закладів) свідчить про наявність певних недоліків цього процесу. На їх подолання спрямовані документи, що регламентують фізичне виховання у вищих навчальних закладах: Наказ МОН України “Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах” від 11.01.2006 р. № 4 [1]. Висновки багатьох публікацій, що висвітлюють питання фізичної культури студентської молоді [4; 5; 6; 13], свідчать про те, що недостатній рівень організації системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах призводить до погіршення стану здоров’я студентів. На це звертають увагу Н. Л. Боляк [2], Ю. В. Котченко [8], А. В. Лотоненко [9], Л. К. Федякіна [14], С. О. Фішев [15] та ін.

Проблема вдосконалення сучасної системи фізичного виховання студентської молоді нефізкультурних вищих навчальних закладів загострилась у зв’язку з перебудовою студентської освіти в умовах її демократизації та гуманізації. Більшість фахівців, що досліджують питання фізичного виховання студентів, виступають за можливість студентів обирати ті види рухової діяльності, які, на їх погляд, приносять фізичне і естетичне задоволення.

У багатьох вищих навчальних закладах використовують традиційний перелік видів фізкультурної діяльності, які є проекцією певних видів спорту. До основних складових фізичної культури зазначених вищих навчальних

зкладів фахівці зараховують [3, с. 12]: неспеціальну фізкультурну освіту, фізичну рекреацію, спорт і рухову реабілітацію. Схематично систему фізичної культури студентської молоді можна подати у формі моделі (рис. 1).

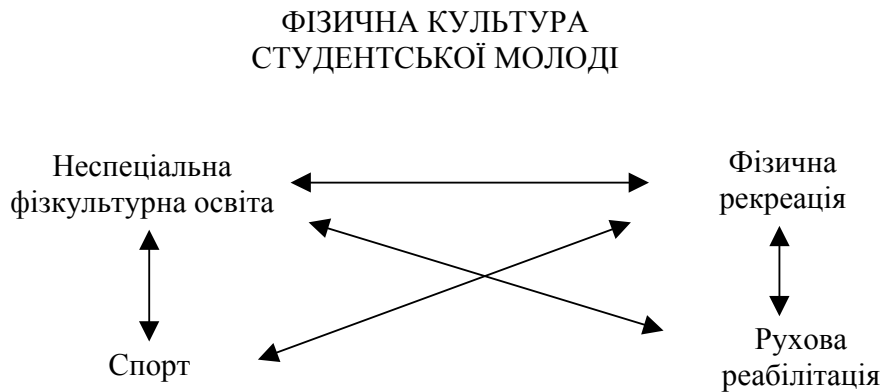


Рис. 1. Схеми структурної моделі фізичної культури студентів

Фізична підготовка є складовою всіх компонентів наведеної моделі й без належного рівня її організації неможливо досягти вирішення провідних завдань фізичного виховання. У свою чергу професійно-прикладна фізична підготовка є важливим компонентом всієї фізичної підготовки. Теоретик у галузі фізичної культури Л. П. Матвеев [10] вказує, що професійно-прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності. Цей процес збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навичок, виховання фізичних і безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо або опосередковано залежить професійна дієздатність.

Аналіз наукових досліджень з питань удосконалення процесу фізичного виховання свідчить, що тільки 5% з них присвячені вирішенню питань професійно-прикладної фізичної підготовки студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів [7; 11; 14]. І на їх погляд, це є однією з причин негативного ставлення викладачів до її проведення. Це пов'язано з тим, що для якісної організації такої підготовки необхідно вивчити низки фізіологічних і психічних особливостей професії, до якої готує конкретний вищий навчальний заклад.

Дослідження рівня професійно важливих якостей студентів Харківського інституту фінансів Українського державного університету фінансів та міжнародної торгівлі довів, що рівень їх фізичної підготовки не відповідає сучасним вимогам. Зазначене вище і зумовило проблему й мету нашого дослідження: визначення нових підходів в удосконаленні процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів. Останнє уточнення пов'язано з тим, що в інституті більше 90%

студентів складають дівчата і саме у них спостерігається недостатній рівень розвитку професійно важливих фізичних якостей.

Метою статті є визначення оптимального змісту навчального матеріалу, методів та організаційних форм проведення навчальних занять з професійно-прикладної фізичної підготовки і засобів оцінювання рівня фізичної підготовленості студенток.

У дослідно-експериментальній роботі взяли участь 138 студенток 1 і 2 курсів інституту. На початку дослідження було встановлено, що організація процесу професійно-прикладної фізичної підготовки відбувається за структурою навчальної програми і базується на реалізації загальних принципів фізкультурно-оздоровчої роботи. Виявляючи специфіку вимог, яким повинна відповідати фізична підготовленість випускників інституту, ми спиралися на напрям їх підготовки. В інституті реалізуються такі напрями підготовки: “Міжнародна економіка”, “Управління персоналом та економіка праці”, “Фінанси і кредит”, “Облік і аудит”. Головними критеріями визначення вимог визначено:

1) особливості провідних робочих операцій (їх складність у руху-координаційному відношенні, їх енергоємність, ступінь активності основних функціональних систем тощо);

2) особливості режиму діяльності (часова регламентація, неперервність процесу, якому притаманна одноманітність та інші фактори, що призводять до втоми);

3) особливості середовищних умов (комфорт, відсутність шумових подразників, гігієнічні умови, зокрема кількість працюючих в одному приміщенні тощо).

Виходячи з головних критеріїв було визначено, що фахова діяльність із зазначених напрямів характеризується: одноманітністю поз, видів рухової діяльності, низькою енергоємністю трудових процесів, неперервністю трудових процесів, жорсткою регламентацією робочого часу, майже відсутністю включення основних функціональних систем в активну діяльність (серцево-судинна, дихальна тощо) і, навпаки – перенавантаженням нервової системи. Від рангу працівника залежать умови середовища, в якому він працює, а особливо комфорт приміщення і кількість працюючих в одному приміщенні.

Враховуючи вищезазначене, нами були скореговані завдання професійно-прикладної фізичної підготовки й до найважливіших з них зараховано: формування вмінь тримати правильну поставу в різних положеннях трудової діяльності, активне переключення з розумової праці на фізичну (фізкультурні паузи) і, навпаки, удосконалення швидкості окремих середніх і дрібних рухів, формування швидкості реакції на різні подразники, розвиток координації й точності рухів, протидія емоційному напруженню, розвиток загальної (розумової і фізичної) витривалості під час трудової діяльності.

Орієнтуючись на основні завдання, здійснено добір і конструювання змісту навчального матеріалу для студентів 1 і 2 курсу. Так, у розділ “Легка атлетика” для формування витривалості введено біг у повільному темпі до 3 км, протягом якого дівчата з урахуванням самопочуття переходили на ходьбу; для формування швидкості використовували прискорення у різних напрямках до 10–15 м з різних вихідних положень, стрибкові вправи на місці і з пересуванням у різні напрями; для розвитку точності рухів пропонувалося виконувати металеві вправи різних предметів (малі м’ячики, набивні м’ячі вагою до 1 кг) сильною і слабою рукою, а також двома руками з різних вихідних положень; з метою формування спритності було включено подолання нескладної смуги перешкод та човниковий біг 4x9 м тощо.

На заняттях з гімнастики використовувалися вправи з різних систем (фітнес, шейпінг, стретчинг, різновиди аеробіки та гімнастики). Особливу увагу приділено формуванню постави, розвитку гнучкості і координації рухів, а також сили окремих м’язових груп. Окремі завдання виконували студентки під час роботи на спортивних тренажерах.

Під час проведення занять з волейболу навчальний матеріал відбирався таким чином, щоб фізичні вправи розвивали координацію рухів, дрібну моторику, швидкість реакції, уміння швидко приймати рішення. Для цього використовували різноманітні передачі м’яча: індивідуальні біля стіни, над собою, а також у парах, трійках і четвінках із застосуванням перехресних передач у різних положеннях (сидячи на полу, стоячи на колінах, у положенні глибокого присіду тощо). Крім цього, використовувалися різноманітні рухливі ігри з м’ячем, з різними предметами й без них.

До змісту навчальних занять з плавання включено плавання вивченим способом у повільному темпі, прискорення на короткі відрізки, різновиди стартових положень і поворотів, рухливі ігри на воді з м’ячем і без нього. Після занять з плавання обов’язково проводили заняття на відновлення після фізичних навантажень.

Дослідження з питань впровадження експериментального індивідуально адаптованого для дівчат змісту професійно-прикладної фізичної підготовки тривало протягом двох років (2013–2014 н.р. та 2014–2015 н.р.). На першому етапі проведено констатуюче дослідження рівня фізичної підготовленості студенток першого курсу. Протягом двох років проводився поточний контроль з виявленням результатів і корекцією фізичного навантаження. По закінченню двох років навчання вимірювались підсумкові показники виконання студентками контрольних нормативів з професійно-прикладної фізичної підготовки, які передбачені навчальною програмою. Показники констатуючого й підсумкового контролю наведені в табл. 1. В табл. 2 наведено критерії оцінювання рівня професійно-прикладної підготовки студенток.

Таблиця 1

Показники рівня фізичної підготовленості студенток

Нормативи	Констатуючий етап ($\bar{X} \pm m$)	Підсумковий етап ($\bar{X} \pm m$)
1. Зміна положень: упор присівши – упор лежачи	$22 \pm 4,78$	$31 \pm 5,12$
2. Біг 12 хв (м) (тест Купера)	1830 ± 95	1950 ± 74
3. Вис на зігнутих руках (с)	12 ± 6	16 ± 5
4. Стрибки через скакалку (5 хв)	320 ± 55	455 ± 64
5. Плавання 50 м	$1,30 \pm 12,5$	$1,18 \pm 9,4$

Таблиця 2

Контрольні нормативи
з професійно-прикладної фізичної підготовки

Вправи	Жінки		
	5	4	3
1. Зміна положень: упор присівши – упор лежачи	35	30	20
2. Біг 12 хв (м) (тест Купера)	2600	2100	1800
3. Вис на зігнутих руках (с)	20	15	10
4. Стрибки через скакалку	550	450	350
5. Плавання 50 м	1,08	1,23	1,38

Аналіз констатуючого вимірювання свідчить, що в трьох випробуваннях (зміна положень тіла, тест Купера і вис на зігнутих руках) показники студенток перебувають на задовільному рівні згідно з існуючою програмою, а стрибки через скакалку і плавання на 50 м – на незадовільному. Підсумкове вимірювання по тих самих випробуваннях доводить певне зростання результатів і, як наслідок, підвищення рівня фізичної підготовленості. Так, на рівень чотирьох балів вийшли показники у зміні положень тулуба, висі на зігнутих руках, стрибках через скакалку і плаванні. На задовільному рівні залишилися результати у 12-хвилинному бігу (тест Купера), але середній показник з 1,830 м підвищився до 1,950 м.

Висновки. Таким чином, на основі проведеного дослідження треба зазначити, що рівень професійно-прикладної підготовки підвищиться, якщо:

1. Визначити роль і місце професійно-прикладної фізичної підготовки в загальній системі фізкультурної освіти вищого навчального закладу.

2. Врахувати всі фактори особливостей майбутньої професії випускників вищого навчального закладу.

3. Розробити зміст професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням функціональних можливостей студентів, їх потреб і нахилів.

4. Здійснювати всі види контролю за рівнем фізичної підготовленості: оперативний, поточний, підсумковий.

На наступному етапі досліджень планується розробити новий зміст професійно-прикладної фізичної підготовки з метою подальшого підви-

щення рівня фізичної підготовленості студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів, а також перевірити на практиці додаткові тести з метою комплексного оцінювання рівня розвитку основних рухових здібностей і професійних якостей.

Список використаної літератури

1. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах : Наказ МОН України від 11.01.2006 р. № 4 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://zakon1/rada.gov.ua/](http://zakon1.rada.gov.ua/).
2. Боляк Н. Л. Сучасні підходи до проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді / Н. Л. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 2. – С. 22–25.
3. Васьков Ю. В. Теоретичні основи модернізації змісту непрофесійної фізкультурної освіти у вищому навчальному закладі / Ю. В. Васьков, В. Е. Куделко, В. Г. Понікарьова, О. М. Болтенкова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2. – С. 42–47.
4. Гунько П. М. Ставлення студентської молоді з різним рівнем фізичної підготовленості до фізкультурно-оздоровчої діяльності / П. М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 6. – С. 51–56.
5. Гумен В. М. Вплив занять шейпінгом на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів / В. М. Гумен, М. М. Линець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 11. – С. 31–35.
6. Завидська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві : зб. наук. праць / за ред. А. В. Цьось. – Луцьк, 2010. – № 2. – С. 50–54.
7. Клеха І. Г. Організація професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах / І. Г. Клеха, В. П. Латчук, В. Д. Базюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2011. – № 3. – С. 61–63.
8. Котченко Ю. В. Общая тенденция снижения исходных показателей уровня МПК у студентов первого курса / Ю. В. Котченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – № 2. – С. 14–17.
9. Лотоненко А. В. Приоритетные направления в решении проблем физической культуры студенческой молодежи / А. В. Лотоненко // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 6. – С. 21–24.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Півень О. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів / О. Півень, О. Гордієнко // 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.
12. Поникарева В. Г. Функциональная направленность физической культуры как объекта социальной системы общества / В. Г. Поникарева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – №1. – С. 155 – 158.
13. Стасюк Р. М. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ / Р. М. Стасюк, І. Ф. Востоцкая, І. Л. Осипова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2009. – № 3. – С. 146–149.
14. Федякина Л. К. Анализ исследований по совершенствованию физического воспитания студентов вузов / Л. К. Федякина, Ю. А. Васильковская, Г. Р. Авсарагов. // Физическое воспитание студентов, – 2010. – № 2. – С. 119–123.

15. Фішев С. О. Концептуальні засади фізичного виховання студентської молоді в Україні / С. О. Фішев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2007. – № 12. – С. 361–364.

Стаття надійшла до редакції 08.02.2016.

Куделко В. Э. Современные подходы к организации профессионально-прикладной физической подготовки девушек в системе физического воспитания высшего учебного заведения

В статье рассмотрены вопросы усовершенствования физического воспитания девушек, а именно повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовки. Определены основные условия и требования к будущей профессиональной деятельности студенток и разработано соответствующее содержание учебного материала. Проведено констатирующее исследование физической подготовки студенток и наблюдалось повышение результатов уровня профессионально-прикладной подготовки. Определены роль и место профессионально-прикладной физической подготовки, разработано содержание профессионально-прикладной физической подготовки с учетом функциональных возможностей студенток, их потребностей и способностей; отмечены позитивные изменения уровня профессионально-прикладной физической подготовки студенток после проведенного исследования.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Kudelko V. The Modern Approaches to Organization of Girls' Professional-Applied Physical Preparation in the System of Physical Education in High School

*Purpose the search for new approaches to improving the process of professional-applied physical preparation of students of higher education. **Material and Methods:** analysis of recent research and publications. The study involved 138 students. **Results:** discussed issues of improving the physical education of girls, namely the improvement of professional-applied physical preparation. The basic conditions and requirements for the future careers of students, and to develop appropriate educational content material. A declaring a study physical preparation of students and received by improving vocational training application. **Conclusion:** the role and place of professionally-applied physical training content developed professional-applied physical preparation in view of the functionality of the students, their needs and abilities; marked positive change in the level of professional-applied physical preparation of students after the research.*

Key words: physical education, physical preparation, professional-applied physical preparation.