

**Ковальчук Н. М., доцент, Санюк В. І., ст. викладач**

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки,  
м. Луцьк)

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ГЕОГРАФІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ**

***Анотація.** В статті розкрито, що більшість студентів не знають про вимоги, які пред'являє обрана ними професія до фізичної підготовленості, та не вважають професійно-прикладну фізичну підготовку засобом, що дозволить покращити засвоєння майбутньої професії. Запропонована авторами експериментальна програма, в яку входили різноманітні вправи з урахуванням індивідуальних особливостей досліджуваних, дала змогу досягти тренувального ефекту: за п'ять місяців експерименту у студентів експериментальної групи відбулися позитивні зміни у фізичній підготовленості та фізичній працездатності. Доведено, що найбільш раціональним співвідношенням вправ у програмі занять географів 2-го курсу є 75 % загальної фізичної підготовки і 25 % професійної фізичної підготовки.*

***Ключові слова:** професійно-прикладна фізична підготовка, студенти, географічний факультет, професія, фізичні якості, фізична працездатність.*

***Аннотация.** В статье раскрыто, что большинство студентов не знают о требованиях, которые предъявляет выбранная ими профессия к физической подготовленности и не считают профессионально-прикладную физическую подготовку средством, которое даст возможность улучшить усвоение будущей профессии. Предложена авторами экспериментальная программа, в которую входили разнообразные упражнения с учетом индивидуальных особенностей исследуемых, дала возможность достичь тренировочного эффекта: за пять месяцев эксперимента у студентов экспериментальной группы произошли позитивные изменения в физической подготовленности и физической работоспособности. Доказано, что наиболее рациональным соотношением упражнений в программе занятий географов 2-го курса является 75 % общей физической подготовки и 25 % профессиональной физической подготовки.*

***Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, географический факультет, профессия, физические качества, физическая работоспособность.*

***Annotation.** It has been found by the authors that most students are not aware of the requirements of their chosen profession towards their physical*

*preparedness. They do not consider professionally applied physical training as a means to improve the assimilation of the future profession. The experimental program, which included various exercises taking into account the individual characteristics of the subjects, allowed achieving the training effect. During five months of the experiment students of the experimental group experienced positive changes in physical preparedness and physical efficiency. It has been also proved, that the most rational ratio of exercises in studies schedule of 2nd year geographers is 75 % of the total physical training and 25 % of professional physical training.*

**Keywords:** *professionally applied physical training, students, Geography Faculty, profession, physical efficiency, physical qualities.*

**Інтеграція України до європейського світового простору** висуває нові вимоги до якості підготовки фахівців. Поняття «якість фахівця» включає не лише знання, вміння у професійній сфері, а й високий рівень працездатності, психофізичну готовність до праці та міцне здоров'я [1–3].

Роботодавцю потрібен здоровий, фізично підготовлений працівник, який не боїться труднощів і добре справляється з різними навантаженнями. Причиною, що зумовлює такі вимоги до фізичної форми працівників з боку роботодавців є науково-технічний прогрес, який призводить до полегшення людської праці, проте вносить нові її форми і види, що вимагають значних фізичних затрат [4]. Для виконання навіть найменшої роботи людині потрібно витратити певну кількість енергії, яку, в свою чергу, можна отримувати завдяки заняттям фізичною культурою і спортом. Фізичне виховання завжди було одним із засобів підготовки людини до трудової діяльності. Роль фізичної підготовки також важлива для морального і фізичного стану, який дозволив би не замислюючись вирішувати різні проблеми, що виникають під час роботи [5]. Отже психофізичні якості майбутнього фахівця потрібно зберігати та поліпшувати ще під час навчання у вищому навчальному закладі.

Професійна спрямованість фізичного виховання у вищій школі реалізується в спеціальному розділі – професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП), яка спрямована на розвиток і підтримання на оптимальному рівні психічних і фізичних якостей фахівця, до яких висуваються вимоги конкретної професійної діяльності, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних рухових умінь і навичок.

**Дослідження і публікації** останніх років [6; 7] дають змогу зазначити, що нині накопичено великий обсяг наукового матеріалу стосовно впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей. Аналіз цих та інших джерел свідчить, що процес професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців у сфері вищої

гуманітарної ланки освіти є актуальним, але мало розроблених питань сучасної системи фізичного виховання окремих спеціальностей.

**Мета нашого дослідження** – перевірити ефективність впливу спеціальної програми на покращення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів географічного факультету спеціальності «Економічна та соціальна географія».

Завдання дослідження – виявити розуміння студентами значимості ППФП для професійної діяльності; визначити динаміку фізичної готовності майбутніх фахівців спеціальності «Економічна і соціальна географія» під впливом експерименту та розробити програму для їх професійно-прикладної фізичної підготовки.

**Після завершення навчання** на географічному факультеті Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки випускники вище зазначеної спеціальності можуть обіймати такі посади: викладач географії, основ економічних знань у середніх школах, гімназіях, ліцеях, коледжах і вищих навчальних закладах; співробітник служби зайнятості, прогнозно-планових державних і приватних установ із питань оцінки природно-ресурсного потенціалу, демографічної ситуації, процесів розселення, розміщення виробництва і сфери послуг; лаборант вищого навчального закладу та експедиції, технік науково-дослідної та проектної установи; працівник органів виконавчої влади та місцевого самоврядування локального та місцевого рівнів (райдержадміністрації, селищні і сільські ради); спеціаліст (менеджер) у сфері управлінської, освітньої, туристської, рекламної та прикордонної інфраструктур.

Відповідно до зайнятих посад випускниками географічного факультету їх трудова діяльність вимагає наявності певних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності), психофізіологічних (волі, цілеспрямованості), умінь та навичок пристосовуватися, тривалий час знаходитися в умовах елементарного побуту, віддаленості, екстремальних умов, знати основи техніки і тактики пересувань практично в будь-яких формах рельєфу, правила безпеки тощо.

Діяльність в експедиційних і туристських походах характеризується поєднанням розумової і рухової діяльності з максимальними фізичними і психічними навантаженнями. Вона пов'язана з інтенсивною увагою, творчими процесами мислення, які протікають на фоні загального і локального стомлення в результаті постійного впливу навантаження. Особливо важливими для випускників географічного факультету є такі якості, як комунікабельність, толерантність, уміння керувати людьми. Перераховане вище пред'являє відповідно високі вимоги до майбутнього спеціаліста, а саме до його всебічної фізичної підготовленості, психологічної готовності та необхідного обсягу спеціально-прикладних знань, умінь і навичок.

Згідно умов праці фахівці повинні мати високий рівень здоров'я, що дасть їм змогу проявити відмінну фізичну працездатність, яка корелює з оптимальною фізичною підготовленістю і проявляється у витривалості, силі, швидкості та спритності (рис. 1).

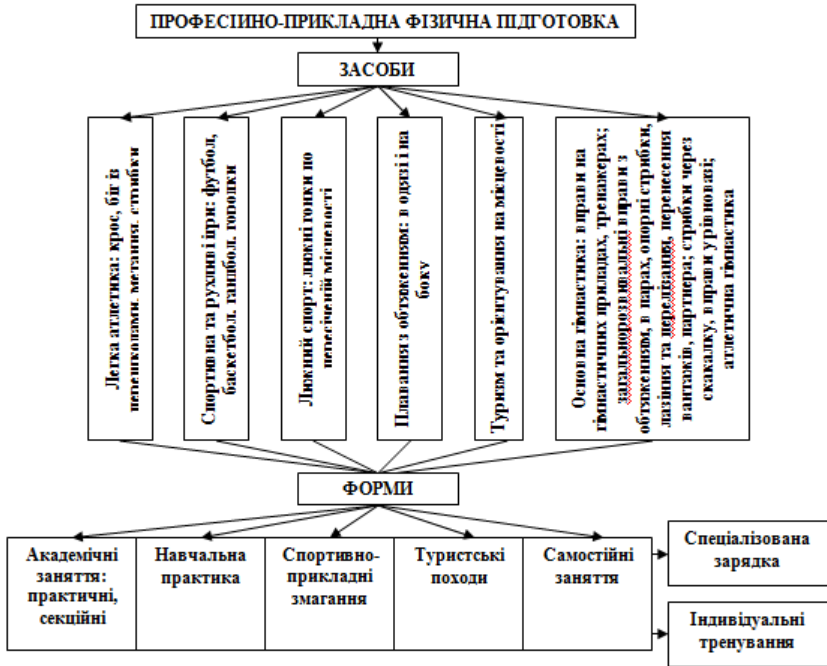


Рис. 1. Засоби та форми занять професійно-прикладною фізичною підготовкою студентів географічного факультету

Відповідно до навчальних планів студенти 2-го курсу проходять професійно-орієнтовну практику в обсязі 90 годин. Зазвичай ця практика відбувається з виїздом у карпатський регіон і протягом двох тижнів студенти вивчають топографію, форми рельєфу, клімат тощо. Пересуваються транспортом та пішки, розташовуються в наметах. Отже, ця практика слугує перевіркою фізичних можливостей студентів. Програмою практики не передбачено врахування стану здоров'я та статі студентів. З метою виявлення розуміння студентами значення ППФП для майбутньої професійної діяльності ми провели анкетування.

З метою визначення розуміння значення професійно-прикладної фізичної підготовки для формування необхідних фізичних якостей майбутніх

фахівців географії студентам було запропоновано відповісти на низку запитань, керуючись своїми суб'єктивними відчуттями та спираючись на останні показники тестування фізичної підготовленості. Ніхто зі студентів (n=50) не оцінив свою фізичну підготовленість на «відмінно». Лише 4 % опитаних вважають її «доброю». «Задовільною» свою фізичну підготовленість вважає 44 % студентів, а «незадовільною» – 24 % студентів. Решта студентів (28 %) не змогли визначитися з відповіддю. Найкраще розвинена, на думку 40 % із них, така якість, як спритність, а найгірше (70 %) – витривалість. Не змогли дати відповіді на це питання 24 % студентів. Не знають, які фізичні якості потрібні для майбутньої професійної діяльності 28 % респондентів. Інші 72 % студентів вважають, що фізичні якості необхідні для їхньої майбутньої роботи, але їхні відповіді не є однозначними. Використовуючи ранжування ряду, маємо такі результати: 1 – сила – 20 %; 2 – швидкість – 16 %; 3 – витривалість – 14 %; 4 – спритність – 12 %; 5 – гнучкість – 10 %.

У процесі дослідження нами було виявлено відсутність у студентів елементарного уявлення про вимоги, які пред'являє вибрана ними професія, до фізичної підготовленості. При опитуванні більшість (60 %) студентів відкидали саму можливість підвищити ефективність засвоєння професії і майбутньої професійної діяльності за допомогою фактора ППФП. Проявляють сумнів щодо засобів ППФП (рис. 1) – 36 % студентів, а 48 % пропонують увести в процес навчання одноборства та атлетизм, інші (16 %) – плавання, аеробіку. Не орієнтуючись у необхідних фахівцю якостях, студенти не можуть підібрати ефективних для ППФП географа засоби фізичної культури і спорту. 36 % студентів не знають чи достатньо їм академічних занять для підтримки фізичної форми, 44 % – задоволені кількістю занять із фізичного виховання і лише 20 % вважають кількість годин, відведених на фізичне виховання на 2 курсі, недостатньою.

Чи компенсують студенти нестачу рухової активності під час самостійних занять? Більшість із них дали негативну відповідь: 80 % досліджуваних самостійно ніякими вправами не займаються, а 20 % – виконують зарядку та індивідуально тренуються. Таким чином, анкетування студентів показало, що процес професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх спеціалістів географії в умовах вищого навчального закладу вкрай незадовільний, на що слід звернути увагу зацікавленим особам.

Експеримент, який проводили автори, тривав п'ять місяців – з лютого по червень місяць. Юнаки контрольної групи (КГ) не змінювали звичного змісту занять із фізичного виховання. У програму академічних занять експериментальної групи (ЕГ) було включено спеціальні вправи для розвитку професійно необхідних фізичних якостей, а також ці вправи рекомендовано було включити в повсякденні самостійні заняття фізичною

культурою. Один раз на тиждень юнаки займалися на скелетренажері. Досліджувані ЕГ вели запис щотижневого рухового навантаження, а також їх ознайомлено з теоретичними основами ППФП.

*Середній показник* початкового рівня фізичної підготовленості юнаків 2-го курсу географічного факультету було визначено за результатами тесту на витривалість (біг 3000 м), силової витривалості (вис на зігнутих руках), швидкісно-силових якостей (піднімання тулуба в сід за 1 хв, стрибка у довжину з місця), швидкості (біг 100 м). У юнаків КГ було виявлено дещо кращі показники динамічної сили (згинання й розгинання рук в упорі лежачи), спритності (човниковий біг 4 x 9 м) та гнучкості (нахил тулуба вперед), ніж у юнаків ЕГ.

На початковому етапі дослідження було виявлено показники фізичної підготовленості нижче за середні за такими тестами: на динамічну силу в ЕГ, швидкісно-силові якості (2 тести) в обох групах, на спритність – в експериментальній групі. У представників КГ було виявлено рівень гнучкості вище за середній, інші показники у досліджуваних обох груп відповідали середньому рівню фізичної підготовленості. Загальна сума балів за 8 видів випробувань складала у КГ – 23 бали (середній показник 2,875 б), в ЕГ – 20 балів (середній показник 2,5 бали). Отже, сума балів за фізичну підготовленість досліджуваного контингенту на початку експерименту була приблизно однаковою. Однак, в юнаків контрольної й експериментальної груп рівень фізичної підготовленості був нижче середнього.

Основними засобами ППФП є фізичні вправи, які відповідають особливостям професійної діяльності географів. Підбір засобів ППФП практично необмежений, що дало змогу застосовувати їх з урахуванням індивідуальних особливостей досліджуваних і досягти тренувального ефекту.

Для розвитку професійно необхідних фізичних якостей студентів географічного факультету ми керувалися фізіологічними режимами роботи залежно від спрямованості вправ.

Під впливом експериментальної програми у студентів ЕГ відбулися значні зміни у фізичній підготовленості. За 5 місяців експерименту середні результати юнаків ЕГ в утриманні вису на зігнутих руках зросли на 21,7 с, що відповідає високому рівню. Результати юнаків КГ в цьому виді випробування майже не змінилися (+0,9 с) (табл. 1). За результатами останнього тестування спритності, швидкісно-силових якостей та динамічної сили рівень фізичної підготовленості юнаків ЕГ зріс від середнього до вище середнього рівня.

Респонденти ЕГ човниковий біг 4 x 9 м виконали на 0,7 с швидше, ніж на початку експерименту.

Результат стрибка у довжину з місця у юнаків ЕГ покращився на 32 см. У юнаків КГ результат стрибка теж достовірно зріс на 20 см.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп у ході експерименту

Вид випробування	Група	До експерименту	Бал	Після експерименту
Біг на 3000 м (хв., с)	КГ	14,05±0,2	3–	13,45±0,1
	ЕГ	13,58±0,4	3	12,46±0,11
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	КГ	34,3±0,11	3–	36,08±0,4
	ЕГ	28,4±0,2	2	43,7±0,1
Вис на зігнутих руках (с)	КГ	45,2±2,1	3–	46,1±3,2
	ЕГ	46,4±1,2	3	68,1±1,2
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (разів)	КГ	38,4±1,8	2–	41,5±0,8
	ЕГ	37,5±1,4	2	48,2±0,5
Стрибок у довжину з місця (см)	КГ	208,4±1,8	2–	228,02±1,7
	ЕГ	210,8±2,0	2	242,2±1,1
Човниковий біг 4x9 м (с)	КГ	9,6±0,02	3–	9,3±0,1
	ЕГ	9,8±0,6	2	9,1±0,01
Нахил тулуба вперед (см)	КГ	16,2±0,25	4–	16,4±0,1
	ЕГ	14,3±0,18	3	17,2±0,02
Біг 100 м (с)	КГ	14,3±0,11	3	14,18±0,2
	ЕГ	14,4±0,02	3	13,7±0,01
Загальна сума балів	КГ	23/2,875		25/3,125
	ЕГ	20/2,5		33/4,125

Швидкісно-силові якості, які тестувалися за допомогою піднімання й опускання тулуба із положення лежачи на спині, руки за голову, ноги закріплені, за 1 хвилину у юнаків ЕГ достовірно зросли. Результат юнаків КГ також покращився, але приріст складав лише 3,1 рази. Силова витривалість у юнаків ЕГ зросла до вище середнього рівня. Приріст складав в середньому 15,3 рази. Слід відзначити технічне виконання вправи в квітні місяці, про що не можна було сказати у листопаді. Результат юнаків КГ у цьому тесті фактично залишився без змін, приріст складав всього лише 1,78 рази. Витривалість та швидкість у юнаків ЕГ зросла на один рівень і після експерименту визначалася вище середнього рівня. Тобто при завершенні експерименту респонденти дослідної групи 3000 м змогли подолати в середньому за 12,46±0,11 с, що на 1 хв. 12 с краще, ніж на початку експерименту. На 0,7 с краще юнаки ЕГ пробігли 100 м при завершенні експерименту. Юнаки КГ в кінці навчального року дистанцію

100 м подолали в середньому за  $14,18 \pm 0,2$  с. Результати у тестуванні гнучкості хребта під час нахилу вперед засвідчили, що вона в середньому покращилася у юнаків ЕГ на 2,9 см, а в юнаків КГ – на 0,2 см.

Аналіз порівняльних результатів статистичної обробки даних показав, що динаміка результатів студентів 2 курсу географічного факультету експериментальної і контрольної груп позитивна, але приріст результатів різний. Так, приріст результатів у КГ з бігу на 3000 м, бігу на 100 м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вису на зігнутих руках, човникового бігу, нахилу тулуба вперед абсолютно незначний, тому його можна розглядати як випадковий. Експеримент позитивно вплинув не лише на фізичну підготовленість студентів, а й на їхню фізичну працездатність, яка визначалася за індексом Гарвардського степ-тесту (ІГСТ). На початку експерименту у студентів ЕГ за рівнянням ІГСТ було виявлено таку працездатність: 15,4 % – висока; 23 % – добра; 38,6 % – задовільна; 23 % – низька. У студентів КГ: 23 % – висока; 7,8 % – добра; 53,8 % – задовільна; 15,4 % – низька.

Після експерименту у КГ співвідношення відсотків фізичної працездатності змінилося несуттєво: високу працездатність продемонстрували 23 % юнаків, добру – 15,4 %, задовільну – 53,8 %, низьку – 7,8 %. В ЕГ відсоток юнаків, які мали високу працездатність, зріс до 30,8 %; добру працездатність було виявлено у 46,2 % досліджуваних, а в 23 % – задовільну. В жодного з юнаків не було виявлено низької фізичної працездатності. Позитивні зміни, очевидно, сталися під впливом цілеспрямованого збільшення рухового тижневого режиму.

Аналіз щоденників рухового режиму юнаків ЕГ показав, що 61,5 % із них перевиконували рекомендовану тижневу норму рухової активності, і лише 15,4 % досліджуваних ЕГ працювали несистематично.

Таким чином, позитивні зміни, що сталися у фізичній підготовленості та фізичній працездатності юнаків 2 курсу географічного факультету є закономірними й обґрунтованими.

**З проведеного дослідження** варто відзначити, що професійно-прикладну фізичну підготовку на географічному факультеті необхідно планувати з урахуванням вирішення її завдань не до закінчення терміну навчання, а до початку професійно-орієнтовної практики, яка проводиться в кінці весняного семестру 2-го курсу.

Як показали проведені дослідження, процес ППФП буде ефективним тоді, коли її елементи будуть включені як в академічні, так і в індивідуальні та самостійні форми занять. І саме останнім (самостійні тренувальні заняття та завдання викладача, ранкова гігієнічна гімнастика, туристські походи) надається перевага.

Експериментально доведено, що найбільш раціональним відношенням загальної фізичної підготовки і професійно-прикладної підготовки на 2-ому



курсі є 75 % і 25 %. Навчальний матеріал за другий рік навчання розподілений згідно професіограми студентів географічного факультету таким чином: засоби для розвитку витривалості – 35 %; для розвитку силових якостей – 25 %, для розвитку швидкісних якостей – 15 %; для розвитку спритності – 15 %, для розвитку гнучкості – 10 %.

**1.** Божик М. Професійно-прикладна фізична підготовка як ефективна умова формування готовності майбутніх учителів-предметників до професійної діяльності / М. Божик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2013. – № 1 (21). – С. 32–36. **2.** Круцевич Т. Професійно спрямована система фізичної підготовки майбутніх офіцерів / Т. Круцевич, О. Ольховий // Теорія і методика фізичного виховання. – 2012. – № 4. – С. 73–77. **3.** Лапишна Г. Експериментальне обґрунтування професійно-прикладної фізичної підготовки студентів творчих спеціальностей (на прикладі художників-оформлювачів книги / Г. Лапишна, О. Свачій // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів : Вид. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2008. – С. 186–190. **4.** Раєвський Р. Т. Соціальне замовлення на фізичне виховання студентської молоді у XXI столітті / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк : ДонДУ, 2004. – № 2. – С. 37–42. **5.** Романенко В. О. Формування готовності до ефективної професійної діяльності засобами фізичної культури / В. О. Романенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Київ–Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2001. – С. 261. **6.** Осіпцов А. В. Шляхи удосконалення психолого-педагогічних умов організації ППФП учнів і студентів в системі неперервної освіти / А. В. Осіпцов, В. М. Пристанський, Т. М. Пристинська // Теорія і методика фізичного виховання. – 2006. – № 3. – С.9–11. **7.** Серeda І. Вплив засобів фізичного виховання на формування професійних якостей студентів-географів / І. Серeda // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2013. – № 1(21). – С. 237–242.

Рецензент: д.пед.н., професор Белікова Н. О.