

## ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧИТЕЛІВ-ПРЕДМЕТНИКІВ

**Божик М.В.**

Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка

**Анотація.** В статті йдеться про необхідність розвитку та вдосконалення фізичних якостей вчителів-предметників за допомогою засобів професійно-прикладної фізичної підготовки, що в свою чергу значно підвищить рівень професійної педагогічної діяльності.

**Ключові слова:** професійно-прикладна фізична підготовка, фізичне виховання, фізичні якості: витривалість, спритність, швидкість, спритність, гнучкість, вчитель-предметник.

**Вступ. Постановка проблеми.** Підготовка педагога на якісно новому рівні є одним із важливих державних пріоритетів, оскільки модернізація системи освіти в країні ставить перед вищою школою завдання значного покращення професійної підготовки фахівців. Якісне виконання професійних обов'язків вимагає від педагога належного рівня розвитку фізичних і психічних якостей, здоров'я, прикладних навичок. До вчителя ставляться особливі вимоги в умовах соціальної значимості педагогічної праці.

Професійно-прикладна фізична підготовка — необхідна складова процесу підготовки фахівця нової формації, яка повинна забезпечити успішну діяльність майбутніх педагогів і являє собою навчально-тренувальний процес, що об'єднує теоретичну і спеціалізовану підготовку, направлений на оволодіння знаннями, вміннями та навичками, виховання професійно-важливих фізичних якостей, підвищення рівня функціональної стійкості і психомоторики організму [2, 3, 5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчить, що вирішенню важливих аспектів оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів різних профілів присвячені роботи багатьох відомих учених, а саме: Раєвського Р.Т., Канішевського С.М., Ільїніча В.І., Волкова В.Л., Осіпцова А.В., Пристинського В.М., Філінкова В.І., Віленського М.Я., Коломійцевої О.Е., Маляра Е.І. та інших. Останнім часом у науково-методичній літературі все більше уваги приділяється різним аспектам професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Так, достатньо аргументовано викладені особливості професійної підготовки студентів окремих спеціальностей економічного профілю, машинобудівного виробництва й інших спеціальностей у процесі їх фізичного виховання [6].

Поряд з цим, недостатньо вирішеною залишається проблема вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх вчителів-предметників, що і зумовило вибір об'єкта та предмета нашого дослідження.

**Об'єкт дослідження:** фізичне виховання студентів педагогічного вищого навчального закладу.

**Предмет дослідження:** методика покращення фізичних якостей учителів-предметників засобами ППФП.

Основними методами нашого дослідження є:

- аналіз психолого-педагогічної, методичної та спеціальної літератури за напрямком дослідження;
- метод теоретичного аналізу та синтезу;
- опитування.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити стан означеної проблеми в теорії і практиці фізичного виховання.
2. За результатами опитування виокремити фізичні якості вчителів-предметників, необхідні для подальшої якісної професійної діяльності.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Професійно-прикладна фізична підготовка у ВНЗ є одним з ефективних засобів фізичного виховання студентів: вона покликана озброювати їх теоретичними знаннями, виховувати фізичні та спеціальні якості, розвивати рухові навички, які забезпечують фізичну та психологічну готовність до майбутньої професійної діяльності. Від рівня фізичної працездатності працівника, розвитку його професійно важливих якостей залежить фахова дієздатність людини [4].

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів педагогічних вузів має свої відмінні сторони у порівнянні зі студентами інших вузів. Для студентів непедагогічних спеціальностей сенс ППФП полягає в підготовці організму до певного виду

діяльності, підвищення працездатності і, зрештою, зміцнення особистого здоров'я [5].

ППФП майбутніх педагогів формує не тільки їх особисте фізичне здоров'я і професійну працездатність, але має безпосередній вплив на особисту фізичну культуру учнів. Виходячи з цього, суть ППФП майбутніх учителів має подвійний характер: визначальним з одного боку є зміцнення особистого здоров'я, покращення фізичних якостей, а з іншого, уміння і навички для організації оздоровчої роботи з учнями, уміння застосовувати засоби фізичного виховання для формування особистої фізичної культури дитини [5].

Сучасне виробництво вимагає підвищення якості підготовки фахівців до конкретних видів трудової діяльності. Звідси виникає необхідність у профілюванні фізичного виховання з урахуванням вимог обраної професії. Будь-яка фізична діяльність людини в побуті, на виробництві, вимагає визначеного рівня розвитку фізичних якостей. Чим він вище, тим краща працездатність організму і вища продуктивність праці при одночасно менших витратах енергії (Ізмайлова Н.І., Павленко Є.Є., 2007).

Саме завдяки засобам ППФП розвиваються ті чи інші фізичні якості, необхідні для майбутніх фахівців різних спеціальностей. Так, наприклад, професійно-прикладна підготовка фармацевтів повинна сприяти розвитку координації рухів, витривалості, точності і швидкості рухів, статичної і динамічної витривалості м'язів пальців і кистей рук, точності і швидкості реакції (Ізмайлова Н.І., Павленко Є.Є., 2007).

Швидкість, сила, витривалість, гнучкість і спритність необхідні в професійній діяльності медиків-терапевтів, де фахівцям для якісного виконання роботи потрібна підвищена загальна витривалість, швидкість реакцій, сила окремих груп м'язів (Лукавенко Е.Г., 2004).

До професійно важливих якостей податківця, на думку Е.І. Маляра, відносять: витривалість, спритність, силу та швидкість.

ППФП спеціалістів інженерно-технічного напрямку повинна бути спрямована на покращення статичної та швидкісної витривалості, сенсомоторної координації, спритності (Філінков В.І., 1999; Борейко Н.Ю., 2004).

Загальновідомо, що професія вчителя вимагає певних вимог до здоров'я: великого нервового і фізичного напруження, а тому передбачає розвиток тих фізичних якостей, котрі значно підвищують ефективність професійної діяльності педагога. Робота педагога відноситься до категорії фізичної праці малої інтенсивності, проте вона є досить важкою у зв'язку з витратами психофізіологічної енергії, що визначає потребу в розвитку м'язів спини та психофізіологічних можливостей фахівця [2].

До провідних фізичних якостей і функцій організму, необхідних для освоєння професії вчителя-предметника, на думку В.Л. Волкова, слід відносити: загальну витривалість, стійкість і перемикає уваги, просторове мислення, координацію рухів рук, точність рухів.

Праця педагога пов'язана зі статичними зусиллями без значного переміщення у просторі, що знижує функціонування системи кровообігу і дихання та уповільнює відновні процеси в організмі. Тому майбутнім педагогам необхідно мати високий рівень психофізіологічної підготовленості, статичної та силової витривалості, координації рухів і загальної працездатності [2, 3].

З метою визначення найбільш значимих фізичних якостей, необхідних для якісного виконання професійних обов'язків вчителів-предметників, ми провели опитування педагогів загальноосвітніх шкіл (Тернопільської, Львівської, Хмельницької, Рівненської та Івано-Франківської областей).

У дослідженні взяли участь 92 респонденти. Віковий діапазон опитаних розподілився наступним чином: від 20 до 25 років — 18,5 %, від 26 до 30 — 17,4 %, від 31 до 40 — 30,4 %, від 41 до 50 — 25 % і від 51 і більше — 8,7 % опитаних. Стаж роботи вчителів складає: до 5 років — 27,2%, 5—10 років — 32,6%, 15—20 років — 31,5%, 30—40 — 8,7 %. Переважна більшість (84 %) респондентів — жінки.

Опитування проводилося у формі анкетування. Респондентам було запропоновано розставити за значимістю фізичні якості, необхідні для виконання їх професійних обов'язків. Анкети розроблялися з урахуванням загальноприйнятих вимог [1] та з використанням методу безпосередньої оцінки.

Вчителям була запропонована п'ятибальна шкала оцінювання. Кожну з перелічених фізичних якостей респонденти повинні були оцінити від 1 до 5 балів, де 1 бал — ставили за найбільш значиму фізичну якість, на їхню думку, а 5 — за найменш значиму.

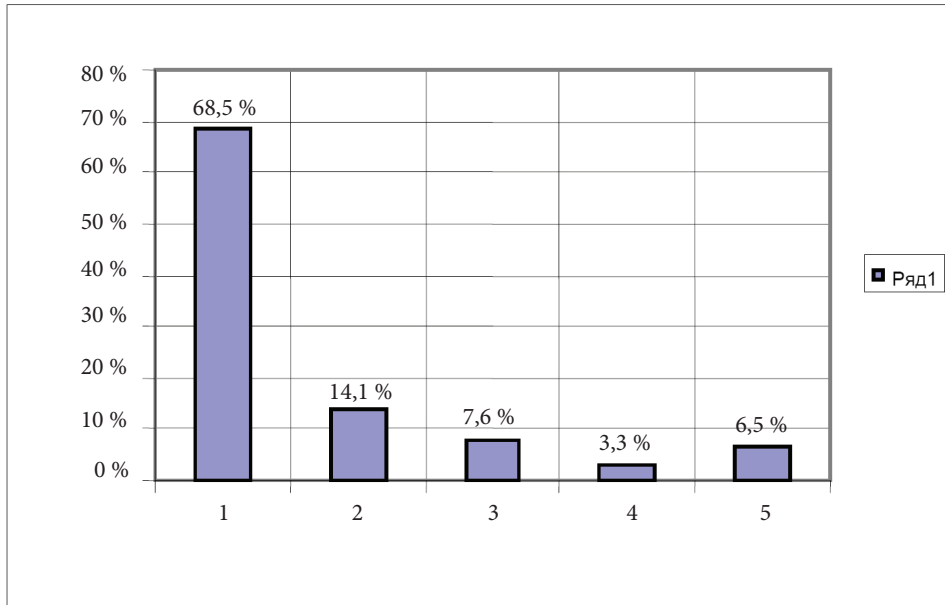
При обробці результатів анкетування з поданих фізичних якостей було створено п'ять рівнів (високий, вище середнього, середній, нижче середнього та низький). При цьому, нами вважалося, що 1 бал відповідає високому рівню значимості; 2 бали — вище середнього; 3 бали — середньому; 4 бали — нижче середнього; 5 балів — низькому). У відповідності до цього, на першому рівні знаходились найбільш значимі фізичні якості, на п'ятому, відповідно, — найменш значимі. Результати опитування відображені у таблиці 1.

Результати анкетування виявили, що із запропонованих фізичних якостей на перше місце за значимістю 68,5 % опитаних поставили витривалість (див. рис.1.), і це не дивно, адже витривалість, як встановлено численними дослідженнями, має без-

Таблиця 1

Оцінка вчителями значимості фізичних якостей, які необхідні для якісного виконання професійних обов'язків

Фізичні якості	Сума балів	Ранг оцінки	Рівні значимості
Витривалість	152	1	Високий
Спритність	246	2	Вище середнього
Швидкість	293	3	Середній
Сила	320	4	Нижче середнього
Гнучкість	382	5	Низький



**Рис 1.** Результати опитування щодо значимості витривалості у професійній діяльності вчителів-предметників

посередній зв'язок із показниками здоров'я, тобто визначає рівень здоров'я, і вчителі це чітко усвідомлюють. Саме тому розвиток та вдосконалення витривалості дасть змогу і значно підвищить їхню здатність тривалий час виконувати педагогічну діяльність без зниження її ефективності.

Підсумовуючи вищевикладене, можна зробити наступні **висновки**:

1. Аналіз науково-педагогічної літератури виявив, що професійно-прикладна фізична підготовка у ВНЗ педагогічного профілю є одним з ефективних засобів фізичного виховання студентів і покликана озброювати їх теоретичними знаннями, виховувати фізичні та спеціальні якості, розвивати рухові навички, які забезпечують фізичну та психологічну готовність до майбутньої професійної діяльності. Від рівня фізичної працездатності та розвитку професійно важливих якостей залежить фахова дієздатність та ефективність виконання професійних обов'язків на високому рівні.

Саме тому ППФП у ВНЗ повинна бути спрямована на розвиток фізичних якостей майбутніх фахівців з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності.

2. Опираючись на результати дослідження, можна констатувати, що найбільш значимою фізичною якістю для педагогів є витривалість. Це підтверджує думку В.Л. Волкова (2004) про те, що до провідних фізичних якостей і функцій організму, необхідних для освоєння професії вчителя, слід відносити загальну витривалість. Крім того, важливими фізичними якостями, як показали наші дослідження, є спритність та швидкість. І менш значимими у професійній роботі вчителів-предметників є сила та гнучкість.

Оскільки ППФП майбутніх педагогів у системі багаторівневої педагогічної освіти залишається малодослідженою, це дає підставу для більш глибокого вивчення та розробки науково-методичного забезпечення даного розділу фізичного виховання, що, в свою чергу, дасть змогу з використанням за-

собів професійно-прикладної фізичної підготовки значно підвищити рівень тих фізичних якостей, які необхідні для подальшої якісної та ефективної педагогічної діяльності, що і є об'єктом наших подальших наукових розвідок.

### Список літератури

1. *Ашмарин Б.А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: [учебное пособие] / Ашмарин Б.А. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 223 с.
2. *Волков В.Л.* Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді: навч. посібник для студентів вузів фізичного виховання і спорту / Волков В.Л. — К.: Знання України, 2004. — 82 с.
3. *Коломийцева О. Е.* Оптимизация профессионально-прикладной физической подготовки студентов средних гуманитарных заведений: дис...канд. наук з физ. восп. и спорта: 24.00.02. // Коломийцева О. Е. — Харьков, 2006. — 202 с.
4. *Маляр Е. І.* Розвиток професійно важливих якостей студентів спеціальності «Оподаткування» засобами футболу: дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Маляр Е. І. — Львів, 2009. — 232с.
5. *Платонов Д.Н.* Педагогические особенности организации профессионально-прикладной подготовки будущих учителей в процессе физического воспитания: На примере национально-региональной системы образования РС(Я): дис. канд. пед. наук: 13.00.01. / Платонов Д.Н. — М.: РГБ, 2003 (Из фондов Российской Государственной библиотеки).
6. *Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии: научная монография* / [под ред. проф. Раевского Р.Т.] — Одесса: Наука и техника, 2008. — 616 с.

Надійшла до редакції 18.02.2010 р.

**Божик Н.В.** Профессионально-прикладная физическая подготовка как эффективное средство развития физических качеств учителей-предметников.

В статье идет речь о необходимости развития и совершенствования физических качеств учителей-предметников с помощью средств профессионально-прикладной физической подготовки, которая в свою очередь значительно повысит уровень профессиональной педагогической деятельности.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, физическое воспитание, физические качества: выносливость, ловкость, скорость, сила, гибкость, учитель-предметник.

**Bozhyk M.V.** Professionally-applied physical preparation as effective mean of development of physical qualities of subject-teachers.

In the article the question is about the necessity of development and perfection of physical qualities of subject-teachers by facilities of the professionally-applied physical preparation which in the turn considerably will promote the level of professional pedagogical activity.

**Keywords:** professionally-applied physical preparation, physical education, physical qualities: endurance, adroitness, speed, adroitness, flexibility, subject-teacher.