

УДК 796.011.1

Семенів Б.С., асистент ©

*Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій
ім.С.З.Гжицького,*

Лапшина Г.Г., доцент, зав. каф. фізичного виховання та спорту
Українська академія друкарства

ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

На сьогодні підготовка висококваліфікованих кадрів для народного господарства ведеться в усіх вищих навчальних закладах країни. Ухвалені програмні документи з перебудови вищої школи [29], які передбачають істотне підвищення рівня професійної підготовки майбутніх спеціалістів. Рішення цього важливого завдання покладається на колективи ВНЗ, і, в першу чергу, на професорсько-викладацький склад профілюючих кафедр. Разом з тим, вагомий внесок у підготовку кваліфікованих спеціалістів можуть і повинні робити кафедри фізичного виховання.

Програмою Міністерства освіти України передбачається курс фізичного виховання з елементами професійно орієнтованої фізичної підготовки в період навчання студентів у ВНЗ. У робочу програму з фізичної культури повинна входити система знань та спеціальних вправ з професійно орієнтованої фізичної підготовки, спрямована на формування професійно вагомих фізичних та психомоторних якостей, рухового уміння, навичок та вдосконалення психофізіологічних можливостей організму з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності студентів.

У численних працях С.А.Полієвський [34] наголошував на важливому значенні професійно орієнтованої фізичної підготовки при виборі фаху. Він стверджує, що «не талановитих людей немає, але здібності, окрім деяких винятків, не виявляються самі по собі. Їх потрібно зуміти виявити, розвинути. Багато професій потребує високого рівня фізичної підготовки, сили, швидкості, спритності. Проте, не кожний вид спорту сприяє оволодінню фахом. Дослідженнями доведено, що, наприклад, бокс не бажаний пілотам, бо керування сучасними лайнерами, які літають з надзвуковими швидкостями, несумісне з різкими рухами рук та ніг, а саме такі реакції розвиваються на заняттях боксом».

На думку багатьох авторів [29,30,37], сенс професійно орієнтованої фізичної підготовки в тому, що в основі спортивних занять з фізичної праці лежить схожий руховий процес і за збігом психофізичних характеристик можна визначити безпосередню схожість кожного виду фізичних вправ з тою чи іншою професією. Заняття спеціальними вправами та рекомендованими видами спорту вдосконалюють певні функції та системи організму, необхідні для набуття високої кваліфікації. Професійно орієнтована фізична підготовка – це проблема, вирішити

© Семенів Б.С., Лапшина Г.Г., 2011

яку можна, провівши численні дослідження. Так Загорський Б.Н. 1981 [15] встановив, що впровадження професійно-орієнтованої фізичної підготовки у практику праці створює передумови для стійкої та високої працездатності, за рахунок чого збільшується надійність людської ланки в системі «людина – техніка». В сучасній системі фізичного виховання професійно орієнтована фізична підготовка набула значення важливого соціально-економічного фактора, бо вона забезпечує активну адаптацію людини до складних видів трудової діяльності, її спеціальну фізичну готовність і сприяє в цілому становленню професійного типу особистості [38,41].

Про значущість цієї проблеми свідчить і той факт, що ще на початку 60-их років професійно орієнтована фізична підготовка була запроваджена у вигляді самостійного розділу в державну програму виховання студентів середніх та вищих навчальних закладів. Цими програмами з професійно орієнтованої фізичної підготовки передбачено навчальний матеріал, залікові вимоги [16].

Деякі автори прийшли до висновку, що в системі навчання кадрів для народного господарства з ряду спеціальностей професійно орієнтована фізична підготовка не отримала належного застосування.

Так, Раєвський Р.Г. (1985), відзначив, що через недостатній рівень розвитку фізичних якостей у молодих інженерів та робітників промислових підприємств у процесі праці трапляється 24% всіх помилок.

Перші праці з професійно орієнтованої фізичної підготовки [36,37] були присвячені спеціальностям, що потребують особливої психофізіологічної підготовки, тим, котрі перебувають в екстремальних умовах праці: космонавтам, пожежникам, міліціонерам та ін. Однак така підготовка протягом усього періоду трудової діяльності необхідна не лише вказаним категоріям працівників, оскільки праця не завжди повною мірою, сприяє розвитку професійно важливих якостей і прикладних навиків. Тому для забезпечення і підтримки оптимального рівня спеціальної фізичної та психофізіологічної підготовленості працівників вчені пропонують систематичні заняття з професійно орієнтованої фізичної підготовки [37]. Особливо це важливо, як вважають численні науковці [36], для осіб, професії яких пов'язані з обмеженою руховою активністю: оператори, машиністи залізничного транспорту, пілоти, моряки та ін. Так В.В.Белінович та Н.К.Меншиков [7], спираючись на наукові дані, запропонували ввести у вільний від роботи час профільовані заняття з фізичної підготовки.

Є автори [24,26,38,39], які вважають, що фізичне виховання у ВНЗ повинне складатися із загальної фізичної підготовки, яка розвиває та покращує основні фізичні якості, і спеціальної фізичної підготовки, професійно орієнтованої, що враховує особливості впливу майбутньої професійної діяльності на організм студентів, сприяє оволодінню необхідними навиками та вміннями.

На думку інших авторів (Раєвський Р.Г., 1985), крім практичної реалізації професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів, необхідно ознайомити їх з теорією, основними положеннями, змістом, шляхами практичної реалізації професійно орієнтованої фізичної підготовки, яку організують з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності. У своїй монографії автор

докладно подає алгоритм професійно орієнтованої фізичної підготовки для студентів технічних ВНЗ.

Р.Т.Раєвський у своїх працях докладно висвітлює і таке питання, як цілеспрямований розвиток особистості майбутнього інженера в системі професійно-орієнтованої фізичної підготовки, тобто формування їх згідно із задалегідь спроектованою моделлю з допомогою адекватних заходів, способів та засобів впливу, специфічних для фізичного виховання. Цей метод базується на сучасній концепції формування особистості професіонала. Його об'єктивною умовою є здатність людського організму до активної адаптації, пристосованості до умов навколишнього середовища, певних його вимог, впливів.

Професійно важливі для спеціаліста фізіологічні системи, численні елементарні та психічні здібності розвиваються шляхом тренувань. Сутність цього – у простому повторенні дій, у яких виявляється та формується певна якість особистості.

З допомогою численних досліджень Р.Т.Раєвський доводить, що на «формування професійних якостей студентів суттєвий вплив чинить зацікавленість обраною професією, бажання якнайкраще підготуватися до майбутньої роботи, систематичність професійно орієнтованої фізичної підготовки, впевненість у її ефективності».

Дещо інший підхід у висвітленні професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів у С.П.Філя та В.П.Пешкова (1985), які пропонують, перш ніж підійти до організації професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів, дати загальну модель і професіограму висококваліфікованих спеціалістів з фізичної культури та спорту, розглянути питання аналізу професійної спрямованості навчальних планів та навчальних програм для інститутів фізичного виховання.

Кабачков В.А., Полієвський С.А. у своїх працях розкривають закономірності перенесення тренуваності та адаптації організму як природничо-наукової основи професійно орієнтованої фізичної підготовки, характеризують та класифікують професії у зв'язку із завданнями професійно орієнтованої фізичної підготовки. Вони вважають, що знання основних вимог, які висуваються професією та спортом до організму дорослої людини, дозволяє створити раціональну систему професійно орієнтованої фізичної підготовки. Тому розробка комплексних соціально-біологічних характеристик – професіограм трудової та спортивної діяльності – найкоротший шлях вирішення завдань професійно-орієнтованої фізичної підготовки. Базуючись лише на результатах фізіологічно-гігієнічного аналізу трудових процесів, фізичних вправ та їх взаємовпливу, можна з упевненістю прогнозувати вплив певних видів фізичних вправ на конкретну трудову діяльність. Класифікуючи професії, автори вважають, що професіограма для професійно орієнтованої фізичної підготовки повинна містити три розділи:

- описовий, що має в собі характеристику виробничого процесу з описом методів роботи, з характеристикою типових аварій та травм, організацією праці;
- санітарно-гігієнічний;
- вимоги до фізичних якостей, навичок та психофізіологічних функцій як у процесі роботи, так і в процесі виробничого навчання.

Підсумком роботи великої групи вчених із створення всеосяжної класифікації є класифікація професій для нової програми фізичного виховання студентів.

У своїх численних роботах Ільїнич В.В. розкриває соціально-економічні аспекти професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів: «Необхідно вести підготовку спеціалістів на високому науково-технічному рівні із застосуванням сучасних методів організації навчально-виховного процесу, що забезпечують використання ними набутих знань та вмінь у практичній роботі чи наукових дослідженнях». Однак повноцінне використання професійних знань можливе лише при доброму стані здоров'я, високій працездатності молодих спеціалістів, які набуваються ними за умови систематичних та спеціально організованих занять фізичною культурою і спортом. Отже, якість підготовки, у тому числі фізичної, до майбутньої професійної діяльності для кожного молодого спеціаліста набуває не лише особистого, а й соціально-економічного значення.

Внаслідок цього фізичне виховання студентів повинно враховувати умови та характер їх майбутньої професійної діяльності, тобто містити у собі елементи професійно-орієнтованої фізичної підготовки – використовувати засоби фізичної культури та спорту для формування у студентів професійно необхідних фізичних якостей, навичок, знань, а також для зміцнення опору організму до впливу зовнішнього середовища. Основні праці В.І.Ільїнича з професійно орієнтованої фізичної підготовки спрямовані на вирішення таких питань, як розкриття психофізіологічних основ та їх значення у визначенні змісту професійно-орієнтованої фізичної підготовки.

Існує дуже багато суджень з організації навчального процесу. Враховуючи слабку фізичну підготовку юнаків та дівчат, що вступають до ВНЗ, В.В.Чунін та В.П.Філін вважають: заняття слід проводити комплексно, з акцентом на розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості та спритності. Інші автори підкреслюють перевагу занять із спортивною спрямованістю, мотивуючи це тим, що такий підхід до фізичного виховання покращує відвідування занять і активність студентів.

На основі цього рекомендують проводити спортивну спеціалізацію з невеликою кількістю видів спорту. Деякі спеціалісти вважають, що потрібно поєднувати в одному занятті засоби різноманітних видів спорту (189). Існує думка, що необхідно виділити 50% часу на ЗФП. Б.А.Наумов, В.Ф.Протасов, В.Н.Нестеров, наприклад, вважають, що поряд зі спеціалізацією на першому курсі слід проводити заняття з ЗФП, тому що більшість студентів не мають необхідної фізичної підготовки. Обидві концепції мають багато прихильників.

Вперше проблему професійно орієнтованої фізичної підготовки почали вирішувати вищі навчальні заклади, які готують фахівців із яскраво виявленими специфічними вимогами до фізичної підготовки: геологічні, географічні, біологічні факультети.

Однією з робіт з проблем професійно орієнтованої фізичної підготовки є навчально-методичний посібник для геологічного, географічного та біолого-грунтового факультетів МДФ. Основна мета цього посібника – обґрунтування

необхідності дій студентів на навчальних та виробничих практиках шляхом озброєння їх необхідними спеціальними знаннями, вміннями і навичками різноманітних способів пересування та організації побуту в польових та експедиційних умовах.

Одним із перших науково-теоретичних обґрунтувань професійно-орієнтованої фізичної підготовки молоді була робота професора В.В.Беліновича, в якій вказувалося, що зміст професійно орієнтованої фізичної підготовки повинні складати звичайні фізичні вправи та види спорту. Професійно орієнтована фізична підготовка повинна бути органічною частиною загальної програми фізичного виховання і здійснюватися не відокремлено, а в єдності і взаємозв'язку із загальними завданнями фізичного виховання.

Надалі основні положення цих робіт були конкретизовані у вигляді спеціальних програм для студентів інститутів механізації сільського господарства, гірничого, технологічного, художнього.

У них визначені вимоги і запропоновані комплекси спеціальних, загально розвиваючих та тих, що підводять до них вправ, які імітують прийоми виробничої діяльності за характером, темпом, ритмом.

Майбутнім інженерам геодезії, аерофотозйомки та картографії як основні елементи професійно орієнтованої фізичної підготовки рекомендують альпінізм і спортивну орієнтацію.

Метою професійно орієнтованої фізичної підготовки майбутніх спеціалістів ливарних цехів, хіміків, теплотехніків гарячої обробки металів, на думку деяких дослідників, повинно бути підвищення стійкості організму до шкідливих факторів виробничого середовища шляхом систематичного застосування загартовуючих процедур, однією з яких може бути цілодобові заняття на свіжому повітрі.

Майбутнім інженерам-будівельникам рекомендують більше уваги приділяти вправам на рівновагу: ході по гімнастичній колоді і перевернутій гімнастичній лаві, лазінню по драбині, стрибкам у глибину з пристосувань.

Нормальна психофізіологічна активність, яка є фізіологічною основою розумового процесу при творчій інтелектуальній праці, характеризується підвищеною здатністю працівника утримувати в пам'яті необхідні дані для формування нових образів і понять, швидкістю порівнянь, асоціації і диференціювань. Однак під час розумової праці зміна енергії обміну мінімальна, а функціональні зсуви зачіпають, в основному, нервову систему, що виявляється у збільшенні концентрації нервових процесів. Разом з тим, зміни у стані центральної нервової системи під впливом розумової праці суттєво впливають на систему кровообігу, дихальну та інші системи й органи людини. Розумова праця, що супроводжується незначними м'язовими зусиллями, енергетично найбільш економічна. Добові енергозатрати становлять 2200-2600 ккал. Основною причиною цієї економії є досить мала м'язова активність – гіподинамія, гіпокінезія.

Професійно орієнтована фізична підготовка студентів творчих спеціальностей вимагає розробки таких засобів та методів фізичного тренування, які сприяли б одночасно розвитку технічного і збереженню творчого потенціалу

художників, музикантів, архітекторів, редакторів, журналістів. У небагатьох роботах, присвячених цій проблемі доведено, що вдосконалення рухової сфери у музикантів може стати засобом профілактики професійних захворювань, які з'являються у піаністів – біль чи спазм у м'язах кисті і передпліччя, як наслідок низького потенціалу нервово-м'язового апарату. Під час вивчення економічних аспектів професійної праці піаністів характерною виявилась сидяча поза, яка підтримується, в основному, м'язами спини, що створює значне навантаження для м'язів плеча, передпліччя та кисті, обтяжує екскурсію грудної клітки. Крім того, в результаті асиметричного положення тулуба виникає викривлення хребта.

В.Г.Батуріна (1974) довела доцільність професійно орієнтованої фізичної підготовки для студентів музичних інститутів та училищ, щоби попередити негативні впливи односторонньої трудової діяльності і для розвитку у музикантів необхідних професійно важливих якостей та навичок: чіткість та швидкість рухів, локальну витривалість м'язів плечового поясу і рук, вміння розслабляти м'язи. Автор рекомендує використовувати фізичні вправи та види спорту, спрямовані на розвиток загальної та спеціальної витривалості, швидкості, спритності, чіткості рухів рук. Крім цього, на думку В.Г.Батуріної, доцільно використовувати вправи, що сприяють підвищенню чистоти рухів та гнучкості у суглобах кисті. В основі професійно орієнтованої фізичної підготовки для музикантів лежать вправи з булавами, тенісними м'ячами, елементи баскетболу.

Використання фізичних вправ у галузі хореографічного мистецтва присвячено дуже мало робіт. При вивченні ергометричних аспектів цього роду професійної діяльності було встановлено, що під час дуетного танцю танцюрист відчуває навантаження, рівне зусиллю штангіста-розрядника. Таке велике м'язове напруження виявляється не тільки у втомі, а й у подальшому виявленні професійних захворювань нервово-м'язового апарату.

Студенти медичних вузів повинні поєднувати вивчення теорії фізичного виховання із знаннями, отриманими з анатомії, фізіології, біохімії, загальної гігієни. Це сприятиме правильному застосуванню засобів фізичної культури і здоровою, і хворою людиною. Добре висвітлено питання професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів у роботі Р.Т.Раєвського. У навчальному посібнику викладені основні положення, зміст і шляхи практичної реалізації професійно-орієнтованої фізичної підготовки, що організовується з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності в умовах сучасного промислового підприємства.

Недостатньо досліджено питання наділення прикладними знаннями майбутніх інженерів-конструкторів. Зовсім мало науково-методичних робіт про роль фізичної культури та спорту у становленні та вдосконаленні якостей особистості, необхідних майбутньому керівнику виробничого колективу. Мало робіт присвячено професійно орієнтованій фізичній підготовці майбутніх інженерів харчових технологій, а саме - працівників переробки продуктів тваринництва.

Доведено також, що режим праці та відпочинку майбутніх інженерів харчових технологій характеризується недостатньою локомоторною активністю, в

результаті чого в них відзначається низький рівень МПК. Фізична підготовленість майбутніх інженерів харчових технологій також недостатня, що позначається на витривалості. Для підвищення ефективності професійної діяльності випускника факультету харчових технологій необхідно регулярно використовувати засоби фізичної культури та спорту. Дослідженнями встановлено зв'язок між параметрами фізичної підготовленості й ефективністю праці на підприємстві. Існуючі приклади глибокого наукового обґрунтування професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів у низці спеціальностей не вирішує цієї великої і складної проблеми для всіх ВНЗ, особливо для таких, які готують майбутніх працівників харчової промисловості, разом із тим, ефективність праці працівника харчових технологій багато в чому залежить від його індивідуальної здатності до продуктивної розумової праці, ступеню витривалості та відновлення його організму, тобто від його працездатності. Доведено, що низький рівень працездатності призводить до швидкої втоми і перевтоми, великої кількості помилок, зривів у їх роботі, зниженню продуктивності праці.

Важливе значення для успішної діяльності інженера має відмінний стан, в першу чергу серцево-судинної та центральної нервової систем, які найчастіше зазнають захворювань.

Дослідження довели, що працівники підприємств харчової промисловості у 4 рази менше звертаються за медичною допомогою, якщо займаються фізичною культурою, а їх працездатність вища, ніж у тих, які ставляться до цих занять негативно.

В даний час професійно-орієнтована фізична підготовка студентів здійснюється у наступних напрямках:

- оволодіння орієнтованими вміннями та навиками, які є елементами окремих видів спорту;
- акцентоване виховання окремих фізичних та спеціальних якостей, що особливо необхідні для високопродуктивної праці певного фаху;
- здобуття орієнтованих знань із застосуванням засобів фізичної культури та спорту в режимі праці та відпочинку з врахуванням змінних умов праці, побуту, вікових особливостей.

Введення розділу професійно орієнтованої фізичної підготовки у «Програму з фізичного виховання студентів» підкреслює важливість і необхідність використання засобів фізичної культури та спорту для професійної підготовки майбутніх фахівців.

В цілому, аналіз літератури, що висвітлює питання професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів довів: безперечним лідером в цій галузі знань є професор В.І.Льїнич, який протягом останніх двадцяти років спеціалізується з цих питань, захистив кандидатську і докторську дисертації, має численні публікації, веде значну роботу із впровадження професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів у ВНЗ.

Не варто забувати також одеську школу професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів, що очолюється спеціалістом Р.Т.Раєвським.

Література

1. Агеев В.У. Роль физической культуры в будущей профессиональной деятельности студента// Вопросы физического воспитания студента. Вып.2.- Л.-1969.
2. Ананьев Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста//Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. - Л., 1974.-С.3-15.
3. Андришквичус Д. Нервные и психологические болезни среди студентов ВУЗ. Вильнюс, 1973.
4. Анохин Д.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М., 1975.
5. Антонова К.П., Челомбитько. Способы исследования нервной системы в патентных материалах последних лет//Гиг.труда и профзаболевания.-1984.-№12-С.59-62.
6. Апанасенко Г.А., Волков В.В. К проблеме распределения студентов в медицинские группы для занятий физическими упражнениями//Теория и практика физической культуры. - 1985.-№10.-С.45-47.
7. Аулик И.В. Определение индекса Гарвардского степ-теста ИГСТ//Теория и практика физической культуры. 1973.-№8.-с.27-29.
8. Баранов В.М. Производственная гимнастика – вопросы и ответы. – К: Здоровье, 1988. -176с.
9. Бауэр В.А., Солодков С.С. Рациональное дозирование нагрузок при обучении технике движений// Теория и практика физической культуры. – 1990. №11.-С.18-21.
10. Беликович В.В. Вопросы организации физического воспитания учащихся профтехучилищ с учетом профессиональной подготовки. - М., 1967.