

7. Lubysheva L.I. Teoretiko-metodologicheskoe obosnovanie fizicheskogo vospitaniya studentov / L.I.Lubysheva, G.M.Gruznyh // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1991. – № 6. – S. 9-12.
8. Makhov V.Ya. Teoriya i metodyka navchannya rukhlyvykh i sportyvnykh ihor : [navchal'no-metodychnyy posibnyk]. – K. : IZMN, 1996. – 160 s.
9. Stoljarov V.I. Aktual'nye problemy istorii i filosofsko-sociologicheskoy teorii fizicheskoy kul'tury i sporta / V.I.Stoljarov. – M.: GCOLIFK, 1984. – 103 s.

Парчевський Ю.М.
Державний університет телекомунікацій, м. Київ

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ УПРАВЛІННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті змістовно наводиться обґрунтування цільової спрямованості, концепція і зміст педагогічної технології управління психофізичною підготовкою студентів технічних вищих навчальних закладів до майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: педагогічна, технологія, управління, психофізична, підготовка, студенти, вищий навчальний заклад, майбутня, професійна, діяльність.

Парчевский Ю. Н. Теоретические основы педагогической технологии управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности. В статье подробно излагаются обоснование целевой направленности, концепция и содержание педагогической технологии управления психофизической подготовкой студентов технических высших учебных заведений к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: педагогическая, технология, управление, психофизическая, подготовка, студенты, технический, высшее учебное заведение, будущая, профессиональная, деятельность.

Parchevs'kyi Y. Theoretical principles of pedagogical technology of management psychophysical preparation to professional activity. In the article a ground over of having a special purpose orientation, conception and maintenance of pedagogical technology of management psychophysical preparation of students of technical higher educational establishments, is richly in content brought to future professional activity. The problem of development of personality in professional industry acquires an all greater sharpness in connection with that among the objective circumstances of realization of activity results of general and professional socialization, and also those that does not behave directly to her, in a great deal determined by a social, political, economic vagueness, ecological terms, by the features of educational activity and others like that. Problem of personality and professional development through self-determination, feeling of the originality and individuality in a profession, self-knowledge and self-education is a specific feature of development of subjectivity in youth age, without that there is the impossible forming of personality of new type. Special interest factors and terms acquire in the period of intensification and disbalance of modern terms of vital functions, that it is possible to use with the aim of professional development of student young people, in particular indexes of health and attitude toward the healthy way of life. The applied aspect of this problem is a necessity of forming of consciousness and behavior, that answers the requirements of maintenance and strengthening of health as a fundamental factor of creative longevity that determines subjective prosperity in the field of professional. It requires opening of mechanisms of forming of the recreational activity, sent to the healthy way of life, features of transformation of her structure on the different stages of professional socialization, and also location of health, in the system of other psychophysical and social formations of personality, correlations, reason-consequences relations.

Key words: pedagogical, technology, management, psychophysical, preparation, students, higher educational establishment, is future, professional, activity.

Актуальність. В останні роки багатьма дослідниками робиться спроба переглянути концепцію ППФП що нині склалася, пов'язавши її з формуванням не окремих професійно важливих якостей і навичок (ПВЯ і ПВН), а в цілому професійної культури особистості і конкретно її підструктури – професійної фізичної культури [1, 2, 3]. Разом з тим практичної реалізації концепції, що висувається заважає декілька чинників. Головний з них – відсутність чіткої уяви про сучасну динамічну структуру професійної фізичної культури професіонала і, як наслідок, – дієвої методології і технології її формування. Підготовка до трудової діяльності є тривалим за часом і багатокомпонентним процесом. Вітчизняні класифікатори описують понад 18 тис. професій. Щорічно виникають десятки нових професій, деякі професії зникають назавжди. Реформа системи вищої освіти передбачає перехід освітніх закладів системи вищої професійної освіти на третє покоління освітніх стандартів із двоступеневою системою. Науково-педагогічні працівники, які займаються навчанням молодих людей, говорять про тенденції до полі професіоналізму, зростання вимог до психічної сфери людини і адаптаційним механізмам, що лежать в основі професійного здоров'я, зміни структури фізичних якостей у професійній готовності. Відмічаються й інші причини, які свідчать, що реальна система фізичного виховання не в повній мірі забезпечує досягнення психофізичної готовності до професійної діяльності і вимагає подальшого удосконалення [4, 5, 7].

Мета роботи – визначити сучасну концепцію і функції ППФП, виходячи із уявлення про професійну фізичну культуру (ПФК) професіоналів телекомунікацій і інформаційних технологій та її значення у забезпеченні їх діє спроможності.

Згідно цієї мети були визначені **завдання:** уточнити уяву про професійну фізичну культуру, усіх її компонентів, виявити її вплив на фізичну діє спроможність і на цій основі визначити увесь комплекс сучасних завдань ППФП, загальні

контури технології їх вирішення у різні періоди становлення професійної майстерності фахівців телекомунікацій і інформаційних технологій.

Аналіз літературних джерел [1-3, 5, 9] дало можливість визначити, що особиста професійна фізична культура професіоналів (ПФКП) згідно сучасних уявлень є органічною частиною його загальної фізичної і професійної культури. Опираючись на дослідження у сфері фізичної культури представників різних галузей народного господарства (агропромислового комплексу, хіміків, металургів, машинобудівників, будівельників, працівників енергетичного комплексу, правоохоронних органів тощо), професійну фізичну культуру фахівців слід у загальному вигляді розуміти як соціально і виробничо обумовлені спроможності виконувати свої професійні обов'язки і активну діяльність щодо забезпечення цих здатностей засобами фізичної культури та екстремальними видами спорту.

Виклад основного матеріалу. В практичному плані ПФКП необхідно розглядати у контексті сукупності конкретних показників фізичної надійності і готовності особистості до продуктивної виробничої діяльності і системи наукових знань, вмінь, навичок, прикладних дій, умов, спрямованих на їхню реалізацію. Основні показники фізичної надійності, готовності професіонала і основні компоненти індивідуальної раціональної фізкультурної діяльності, що їх забезпечують, наведені у таблиці, що наведена нижче. До структури ПФКФ входять також забезпечуючі компоненти: контроль і самоконтроль, інформаційне і матеріально-технічне забезпечення індивідуальних занять фізичною культурою і спортом. При цьому зміст усіх складових професіональної фізичної культури студентів і фахівців телекомунікацій і інформаційних технологій обумовлюється у повній мірі особливостями виробничої діяльності і умовами праці, носить динамічний характер, багато у чому ґрунтується на загальній і фізичній культурі особистості та виробничої фізичної культури, що склалася у навчальному чи виробничому колективі. Установлена структура ПФКФ знаходить переконливе підтвердження під час дослідження фізичної культури представників окремих професійних груп (табл. 1).

Дослідження, що проводили фахівці на Хмельницькій атомній електричній станції виявили [6], що успішно виконують роботу у специфічних екстремальних умовах АЕС ті її працівники, які володіють високим рівнем особистої ПФК: добрим здоров'ям, стійкістю до різних захворювань, опірністю до негативних чинників виробничого середовища, високим рівнем фізичної працездатності, розвитком комплексу професійно важливих психофізичних якостей і рухових навичок, доброю відновлювальністю після виробничих навантажень; дотримується здорового способу життя, регулярно використовує різні складові раціональної рухової діяльності, ефективно спрямовано вплив на усі компоненти його фізичної дієспроможності.

Таблиця 1

Узагальнена структура основних компонентів особистої професійної фізичної культури фахівця (ПФКФ)

Показники фізичної надійності і готовності фахівця	Складові раціональної професійно обумовленої фізкультурної діяльності фахівця
Загальна фізична підготовленість	Загальнокондиційна фізична підготовка. Дотримання ЗСЖ
Фізичне здоров'я, Фізичний розвиток	Тілобудування (бодібілдинг)
Добрий фоновий функціональний стан організму	Фонова фізична культура (ранкова гімнастика, заняття у спортивних секціях)
Працездатність	Різні форми активного відпочинку під час навчання і праці
Спеціальна фізична підготовленість	Спеціальна фізична підготовка. Практична ППФП, профільований вид спорту
Відновлювальність	Післянавчальне (післяробоче) відновлення, рекреація. Теоретико-методична підготовка
Стійкість до впливу негативних чинників навчального (виробничого) середовища	Профілактична фізична культура. Активне загартування

ППФП студентів факультетів Державного університету телекомунікацій покликана вирішувати такі завдання [4, 5, 6].

1. Зберегти високу працездатність при тривалому перебуванні в умовах гіпокінезії та гіподинамії.
2. Підвищити стійкість організму до одноманітних рухів та дій.
3. Зміцнення фізичного та психічного здоров'я.
4. Сприяти дотриманню правильної постави.
5. Сприяти вдосконаленню професійних навичок: співрозмірні та дозовані рухи руками, кистями, пальцями у різних площинах, з різною амплітудою, різноманітні рухи тулуба.
6. Покращення діяльності серцево-судинної, дихальної систем, профілактики застійних явищ крові в органах малого тазу та нижніх кінцівках.

У зв'язку з цим основними сучасними завданнями ППФП, що здійснюються у навчальному закладі і на виробництві, є: мотивація на досягнення високого рівня професіональної дієспроможності; зміцнення здоров'я, підвищення рівня функціонування органів і систем організму, які виконують велике навантаження під час навчання і праці; покращення фізичного розвитку, забезпечення високої працездатності і відновлювальності, розвиток і удосконалення професійно важливих фізичних, психічних і моральних якостей особистості, формування необхідних рухових навичок, підвищення стійкості до впливу негативних виробничих чинників, профілактики виробничих травм, професійних і професійно обумовлених захворювань [3, 5, 9]. В плані практичної реалізації цих завдань повинні визначатися ще й супутні завдання: оволодіти системою знань, умінь та навичок використання систем і форм фізичних вправ, що сприяють ефективно цілеспрямовано впливати на усі показники фізичної надійності і готовності до професійної діяльності; виховувати у студентів інтерес до занять ППФП; включати проходження курсу ППФП в процес активного формування особистої професійної фізичної культури. Усі ці завдання вирішуються засобами професійно спрямованої теоретичної, методичної та практичної підготовки в межах організованого фізичного виховання, спеціального курсу ППФП і самовиховання. Між іншим успіх досягається тоді, коли формування здійснюється комплексно: шляхом навчання, виховання і тренування в процесі теоретичної, методичної і практичної підготовки з використанням певних педагогічних підходів та інноваційних технологій [5,

7, 8]. Під час здійснення ППФП у вищих навчальних закладах, що готують фахівців, на перших етапах підготовки (1-2 курсах) використовується авторитарний, технократичний педагогічний підхід. При реалізації цього підходу виходять з того, що процес формування і виховання особистості і її загальної професійної культури, в тому числі ПФК, повинен бути суворо спрямованим і призводити до певних проєктованих результатів. На старших курсах доцільно використання так званої гуманістичної педагогіки, визначними принципами якої є „само актуалізація особистості”, „особистісне зростання”, „розвиваюча допомога”. В якості основних методів ППФП використовують імітаційно-тестовий і метод індивідуально-діяльного програмування [4, 8, 9], а також інноваційні методи. Враховуючи відомі психофізіологічні особливості праці працівників адміністративно-управлінського апарату, а також конкретні характеристики їх трудової діяльності, форм відпочинку у не робочі години, рівень захворюваності, можна дійти до такого програмного змісту ППФП студентів вказаних спеціалізацій. У першу чергу необхідно значно підвищити якість теоретичної підготовленості студентів з питань впливу засобів фізичної культури і спорту на стан організму людини. Слід формувати у майбутніх фахівців свідоме відношення, потребу до раціональної побудови режиму трудової діяльності (власного і трудового колективу, в якому їм треба буде працювати), переконуючи у доцільності проведення регулярних занять фізичними вправами з метою зменшення негативного впливу виробничих чинників на організм людини та зміцнення здоров'я. Теоретичний матеріал з цього переліку питань повинен ґрунтуватися на конкретних соціологічних даних і результатах наукових сучасних досліджень у галузі фізичної культури.

Важливою передумовою використання засобів фізичної культури у майбутній фаховій діяльності є формування у студентів навичок та умінь практичного самостійного виконання спеціальних комплексів вправ. Фізичну підготовку студентів, майбутніх підприємців та менеджерів, телекомунікацій та інформації, фахівців з організації технічного захисту інформації, інформаційної і кібернетичної безпеки, слід зосередити на вихованні у них загальної витривалості, розвитку уваги та оперативного мислення. Для розвитку оперативного мислення і функцій зорового аналізатора необхідно використовувати вправи з м'ячем, спортивні та рухливі ігри, а також шашки та шахи. У той же час з метою розвитку статичної витривалості слід регулярно виконувати гімнастичні вправи з переважним навантаженням на м'язи тулуба.

Крім того, ППФП студентів цього профілю повинна включати вправи, за допомогою яких до руху підключаються частини тіла, які не беруть активної участі у виробничому процесі. Слід також включати вправи, спрямовані на покращення постави, забезпечення правильного дихання (дихальні вправи) та збільшення життєвому об'єму легенів. Визначення вимог ППФП до студентів про необхідність застосування у навчальному процесі усіх тих видів спорту, які наведено у Програмі з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Перевагу потрібно надавати тим видам спорту, які проводяться переважно на відкритому повітрі. Найбільш доцільні види спорту для студентів є такі:

1. Основна гімнастика: вправи з набивними м'ячами, на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці; вправи зі скакалкою, обручем та гімнастичною палицею; акробатичні вправи та опорні стрибки.
2. Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, настільний теніс та теніс, оскільки їх можна використати як форму активного відпочинку.
3. Легка атлетика (оздоровча ходьба та оздоровчий біг).
4. Лижний спорт: пересування по пересіченій місцевості, ігри та естафети.
5. Силові вправи: вправи зі штангою, гириями, гантелями, на тренажерах атлетичної гімнастики для розвитку сили, швидкості рухів, силової та статичної витривалості, вдосконалення постави.
6. Туризм (піший, водний, велосипедний, лижний) і спортивне орієнтування. Тривале перебування на свіжому повітрі, активні способи пересування, позитивні емоції від спілкування з природою.
7. Плавання: правила техніки безпеки і поведінки під час купання у відкритих водоймах, вибір місця для купання, правила загартування, методика навчання плавання, надання першої допомоги потопачому.

Залікові вимоги з професійно-прикладної фізичної підготовки такі.

1. Скласти характеристику виробничої діяльності спеціаліста на виробництві з урахуванням фізіологічних, санітарно-гігієнічних чинників та їх зміни залежно від сезону.

2. Обґрунтувати і скласти залежно від характеру та виду праці (розумової, фізичної) комплекси вправ виробничої гімнастики:

- ввідної гімнастики;
- фізкультурної паузи;
- фізкультурної хвилини;
- фізкультурної мікропаузи;
- відновлювальної гімнастики.

3. Уміти виконувати та показати прийоми самомасажу.

4. Уміти зняти фізичне та нервово-емоційне напруження за допомогою засобів фізичної культури і спорту.

5. Виконати контрольні нормативи з професійно-прикладної фізичної підготовки.

Проведені дослідження виявили, що переважна більшість студентів і працюючих професіоналів, які пройшли курс ППФП, що вирішував широкий комплекс завдань формування ПФК, значно підвищили рівень своєї особистої і професійної фізичної культури. Це знайшло переконливе відображення в прояві їх фізичної надійності і готовності до високопродуктивної праці.

ВИСНОВКИ І НАПРАВЛЕННЯ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ:

1. Результати досліджень свідчать, що сучасна концепція ППФП вимагає серйозної корекції. Вона передбачає значне розширення функцій ППФП, чітке спрямування на формування в її межах особистої професійної фізичної культури професіоналів, зміст якої передбачає соціально і виробничо обумовлені показники фізичної надійності і готовності особистості до високопродуктивної праці з вибраного фаху і спеціальності і способи їх направлено забезпечення засобами фізичної культури.

2. Формування ПФК студентів і працівників засобами ППФП починає здійснюватися на етапі професійної освіти і

триває впродовж усіх подальших періодів і етапів кар'єри на базі особистої фізичної культури, з урахуванням усіх особистісних чинників. Цей процес вимагає своєї спеціальної методології і технології, що ґрунтуються на інноваційних підходах, тісно пов'язаних з творчою педагогікою (професіоналізм особистості, професіоналізм діяльності, творчість), професійними компетенціями ми, самооцінкою гуманітарної культури особистості, професійною майстерністю і самовизначенням, прикладною значимістю екстремальних видів спорту для конкретної спеціальності.

3. Разом з тим очевидно, що сучасна концепція ППФП потребує у подальшому допрацювання і конкретизації. Особливу актуальність, на наш погляд, вимагають теоретичні і прикладні розробки, що відображають: сучасне уявлення, генезис, еволюцію, соціальну значимість і ефективність професійної фізичної культури як об'єкту ППФП; генералізацію нових педагогічних ідей в галузі ПФК і ППФП; чинники, що обумовлюють формування ПФК професіонала в період професійного навчання і виробничої діяльності; моделювання ПФК у парадигмі (конструкції) професійної концепції представників різних спеціальностей; обґрунтування організаційно-педагогічних основ технології формування особистої ПФК тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блеер А.Н. Методика оценки профессионально-прикладной значимости экстремальных видов спорта для конкретной профессии /А.Н. Блеер, Л.Ю. Смолова, С.А. Полиевский //Физическое совершенствование студенческой молодежи: стратегия и инновационные технологии: монография. – Одесса: Наука и техника, 2011. – С. 260–265.

2. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в система непрерывного образования молодежи: науч.-метод. Пособие /В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Сов. Спорт, 2010. – 296 с.

3. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навч. пос. /С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раевський та ін.– К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

4. Раевский Р.Т. Система психофизической подготовки работников атомных станций /Р.Т. Раевский, В.И. Филенков, С.М. Канишевский //Материалы науч.-метод. конф. „Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи”. – Донецьк: ДонДУ, 2000. – С. 288–293.

5. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная психофизиологическая и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей: учеб. пос. для вузов / Под. общ. ред. проф. Р.Т. Раевского /Р.Т. Раевский, В.И. Филенков. – Краматорск: ОНПУ, ДГМА, 2003. – 100 с.

6. Ямалетдинова Г.А. Профессионально-прикладная физическая и психологическая компетенция профессионалов: Гуманитарные профессии /Г.А. Ямалетдинова //Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки. – 2011. – № 1(2). – С. 98–103.

7. European Cultural Convention. (ETS № 18) (1982), ISBN 92-871-0074-8.

8. Korotkov K. Biophysical energy transfer mechanisms in living systems: the basis of life processes / K. Korotkov, B. Williams, L. Wisneski // J. of Alternative and Complementary Medicine. – 2004. – Vol. 10, № 1. – P. 29-57.

9. Violence at school: awareness-raising, prevention, penalties. (2000), ISBN 92-871-4194-0/0/

Пічурін В. В.

Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту імені В.А. Лазаряна

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТІВ І ЇХ ФОРМУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ І ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Мета: перевірити припущення про те, що реалізація в ході навчальних занять з фізичного виховання розроблених основ психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів суттєво позитивно впливає на використання студентами адаптивних і відносно адаптивних копінг-стратегій. Матеріал: в дослідженні приймали участь 282 студенти (144 – юнаки, 138 – дівчата). Вік учасників дослідження складає 17 – 20 років. Методи. Діагностика копінг-стратегій проводилась за методикою Е. Нейт в адаптації Л. І. Вассермана. Результати: встановлено, що використання в ході навчальних занять з фізичного виховання складових психологічної і психофізичної підготовки студентів залізничних вузів суттєво позитивно впливає на формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних когнітивних і поведінкових копінг-стратегій і не впливає на формування адаптивних і відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій. Виявлено, що традиційні заняття з фізичного виховання суттєво не впливають на формування у студентів адаптивних і відносно адаптивних емоційних копінг-стратегій.

Ключові слова: копінг-стратегії, адаптивні, неадаптивні, відносно адаптивні.

Пичурин В. В. Копинг-стратегии студентов и их формирование в процессе психологической и психофизической подготовки. Цель: проверить предположение о том, что реализация в ходе учебных занятий по физическому воспитанию разработанных основ психологической и психофизической подготовки студентов железнодорожных вузов существенно положительно влияет на использование студентами адаптивных и относительно адаптивных копинг-стратегий. Материал: в исследовании принимали участие 282 студента (144 – юноши, 138 – девушки). Возраст участников исследования составлял 17–20 лет. Методы. Диагностика копинг-стратегий проводилась по методике Е. Нейт в адаптации Л. И. Вассермана. Результаты: установлено, что использование в ходе учебных занятий по физическому воспитанию составляющих психологической и психофизической подготовки студентов железнодорожных вузов существенно положительно влияет на формирование у студентов адаптивных и относительно адаптивных когнитивных и поведенческих копинг-стратегий и не влияет на формирование адаптивных и относительно адаптивных эмоциональных копинг стратегий. Выведено, что традиционные занятия по физическому воспитанию существенно не влияют на формирование у студентов адаптивных и относительно адаптивных эмоциональных копинг-стратегий.

Ключевые слова: копинг-стратегии, адаптивные, неадаптивные, относительно адаптивные.