

Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Лещак О.М.
кандидати наук з фізичного виховання та спорту
Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника, м. Івано-Франківськ

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРИКЛАДНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті визначено професійно-важливі якості, обґрунтовано і сформовано зміст професійно-прикладної фізичної підготовки учнів професійно-технічних навчальних закладів, визначено засоби професійно-прикладної фізичної підготовки учнів та їхню ефективність у процесі оволодіння майбутньою професією.

Метою дослідження є обґрунтувати зміст ППФП у професійно-технічних навчальних закладах та визначити її вплив на фізичну підготовленість та професійно-важливі якості.

Вірогідно достовірно зросли показники тестування професійно-важливих якостей учнів ПТНЗ (координація рухів за тестом Копилова; стрибка у довжину з місця вперед і назад; тесту на спритність; статистична витривалість м'язів черевного пресу та спини; швидкість переробки зорової інформації; концентрація та стійкість уваги, розподіл та переключення уваги; рухливість нервових процесів; оперативна та довільна пам'ять).

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, професійно-важливі якості, фізична підготовленість.

Рымык Р.В., Маланюк Л.Б., Лещак А.Н. Оптимизация профессионально-прикладной физической подготовки учащейся молодежи. В статье определены профессионально важные качества, обоснованно и сформирован содержание профессионально-прикладной физической подготовки учащихся профессионально-технических учебных заведений, определены средства профессионально-прикладной физической подготовки учащихся и их эффективность в процессе овладения будущей профессией.

Целью исследования является обосновать содержание ППФП в профессионально-технических учебных заведениях и определить ее влияние на физическую подготовленность и профессионально-важные качества.

Вероятно достоверно возросли показатели тестирования профессионально важных качеств учащихся ПТУ (координация движений по тесту Копилова; прыжка в длину с места вперед и назад; теста на ловкость; статистическая выносливость мышц брюшного пресса и спины, скорость переработки зрительной информации; концентрация и устойчивость внимания, распределение и переключение внимания; подвижность нервных процессов; оперативная и произвольная память).

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально-важные качества, физическая подготовленность.

Rimik R., Malaniuk L., Leshak O. Optimization of professional-applied physical training students. The article defines professional qualities, substantiates and formulates the content of professional-applied physical training of students of vocational and technical educational institutions, determines the means of professional-applied physical training of students and their effectiveness in the process of mastering the future profession.

The purpose of the study is to substantiate the content of PFP in vocational schools and to determine its impact on physical fitness and professional qualities.

In order to accomplish the tasks, theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical observations, physiometric research, pedagogical testing, methods of mathematical statistics were used.

The implemented experimental program included the means, forms and conditions for the implementation of this program. From the existing programs on physical education, it differed in specific means and methods of developing the professional qualities of specialists who carry a small amount of physical activity during their professional activity

Effectiveness of our program of PFP students of the VET, confirmed in the experiment, as evidenced by its results. Namely, the level of somatic health has increased by 61,4%; the number of students with a higher average level of physical preparedness increased by 25,3%, and 24,9% of the students showed a high level; the number of pupils with a lower average level of physical preparedness decreased by 46,9%, with an average of 2,9%.

Probably the indexes of testing of professional qualities of students of VET schools, such as coordination of movements according to the Kopylov test, have significantly increased; jump in length from the front and back; skill test; statistical endurance of muscles of the abdominal press and back; speed of visual information processing; concentration and stability of attention, distribution and switching attention; mobility of nerve processes; operational and arbitrary memory.

Key words: professional-applied physical training, professional qualities, physical fitness.

Постановка проблеми. Однією зі складових підготовки учнівської молоді у професійно-технічній освіті є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) до майбутньої трудової діяльності, яка сприяє формуванню необхідних фізичних і психічних якостей, рухових навиків у відповідності до профілю майбутньої професії [2, 5].

Сучасна система підготовки фахівців у вищих навчальних закладах характеризується інтенсифікацією процесу навчання, психічною насиченістю, недостатнім обсягом рухової активності, і як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності спеціалістів необхідного профілю (Б.М. Шиян, 2006).

Систематичні заняття фізичними вправами сприяють формуванню необхідних трудових навиків, оптимізують

психофізичну підготовку учнів, поліпшують працездатність, сприяють адаптації організму до умов виробничої діяльності [2, 6].

Аналіз літературних джерел. Проблеми ППФП учнів і студентів навчальних закладів різного профілю вивчали вітчизняні та зарубіжні дослідники. Так, наукові основи ППФП учнів професійно-технічних навчальних закладів розробляли В.А. Кабачков, 1996; П.П. Демченко, 1989; А.В. Деманов, 1991 та інші. У роботах за технічними спеціальностями С.А. Савчук, 2002; Р.Т. Раєвський, 2003; у навчальних закладах гуманітарного профілю В.В. Романенко, 2003; в аграрних навчальних закладах Л.В. Хрипко, 2003; курсантів у військових інститутах О.М. Боярчук, 2010; А.М. Одеров, 2016, студентів економічних спеціальностей Н.Н. Завидівська, 2002, автотранспортних спеціальностей М.В. Богданов, 2010.

Водночас досі залишалась мало вивчено ППФП студентів, що освоюють групу професій, пов'язаних із малорухомою працею.

Отже, актуальність нашого дослідження зумовлена важливістю ППФП як складової формування фахівця та ефективної реалізації його професійного потенціалу у практичній діяльності.

Мета статті. Обґрунтувати зміст ППФП у професійно-технічних навчальних закладах та визначити її вплив на фізичну підготовленість та професійно-важливі якості.

Методи й організація досліджень. З метою реалізації поставлених завдань використовували теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, фізіометричні дослідження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

До педагогічного експерименту були залучені 45 учні першого курсу ВПУ СОТ та ВПУ №13 м. Івано-Франківська, з яких 25 юнаків складали експериментальну (ЕГ) і 20 – контрольну групи (КГ).

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведене дослідження дало змогу виявити, що більшість обстежених (81,5%) мають низький та нижчий від середнього рівень фізичного здоров'я, і лише у 18,5% він є середній та вищий за середній, що свідчить про малий резерв здоров'я у переважній більшості обстежених учнів [1].

39,3% обстежених мали середній рівень фізичної підготовленості, 28,8% – нижчий від середнього, 20,4% – вищий від середнього. Відсоток учнів із високим рівнем фізичної підготовленості становив 4,4%, з низьким – 7,1%.

Результати дослідження розвитку професійно-важливих якостей показали, що більшість обстежених учнів досягли середнього рівня усіх показників, окрім тесту на статичну силову витривалість м'язів спини і тесту з визначення зорової довільної пам'яті.

Після впровадження експериментальної програми, яка включала засоби, форми та умови реалізації даної програми. Від діючих програм із фізичного виховання вона відрізнялась специфічними засобами та методами розвитку професійно-важливих якостей фахівців, що несуть незначне фізичне навантаження під час професійної діяльності [5, 6].

Для досягнення позитивного ефекту ми використовували: фізичні вправи загального впливу; фізичні вправи спрямовані на спеціально-професійну фізичну підготовку; фізичні вправи, що сприяють розвитку психічних якостей; фізичні вправи, що сприяють профілактиці професійних захворювань та нейтралізації впливу шкідливих чинників виробництва [4, 6]. За змістом навчальні заняття були комплексними, але окремі з них були цілком присвячені ППФП [3].

За час педагогічного експерименту статистично достовірно поліпшився рівень фізичного здоров'я [1] на 61,4%. При цьому кількість обстежених учнів, які мали низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я, зменшилася на 32,1%. На 35,5% збільшилася кількість учнів із середнім та вищим за середній рівнями фізичного здоров'я.

Під впливом експериментальної програми відбулися позитивні зміни фізичної підготовленості учнів.

Наприкінці експерименту не виявилось учнів із низьким рівнем фізичної підготовленості, до початку експерименту таких учнів було 11,5%. На 46,9% зменшилася кількість учнів з нижчим за середній рівнем фізичної підготовленості та на 2,9% – із середнім рівнем. Водночас зросла кількість учнів із вищим за середній рівнем фізичної підготовленості на 25,3%, а 24,9% учнів виявили високий рівень фізичної підготовленості.

Показник тесту Копилова (табл. 1) в кінці педагогічного експерименту статистично достовірно зріс на 19,2%.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку професійно-важливих якостей та учнів ПТНЗ після педагогічного експерименту

Назва тесту	КГ (n=20)		ЕГ (n=25)	
	$M_x \pm m_x$	P	$M_x \pm m_x$	P
Тест Копилова (с)	9,96±0,210	>0,05	8,99±0,165	<0,05
Стрибки у довжину з місця уперед і назад (см)	100,61±4,412	>0,05	85,93±4,252	<0,05
Човниковий біг 4x9 м з веденням баскетбольного м'яча (с)	21,37±0,311	>0,05	15,39±0,152	<0,05
Статична витривалість м'язів черевного пресу (с)	36,00±0,312	<0,05	41,00±0,634	<0,05
Статична витривалість м'язів спини (с)	52,00±0,426	<0,05	65,00±0,941	<0,05
Швидкість переробки зорової інформації (ум.од.)	3,09±0,212	>0,05	4,00±0,140	<0,05
„Переплутані лінії” (правильних відповідей)	12,54±0,804	>0,05	19,43±0,647	<0,05
„Червоно-чорні таблиці” (правильних відповідей)	31,01±1,973	>0,05	40,23±1,562	<0,05
Теплінг-тест (кистьових рухів)	222,21±5,112	>0,05	257,43±3,217	<0,05
Оперативна пам'ять (бали)	22,82±0,753	>0,05	26,70±0,318	<0,05
Довільна пам'ять (к-ть)	3,71±0,417	>0,05	4,35±0,363	<0,05

Покращився показник у стрибку в довжину з місця на 15,8%. Із човникового бігу результат статистично достовірно

збільшився на 10,4%. Із тесту «Кидок баскетбольного м'яча у кошик» статистично достовірно збільшився на 49,6%. Силова витривалість м'язів черевного пресу в кінці педагогічного експерименту статистично достовірно зросла на 69,8%. Аналогічні зміни відбулися у показника сили м'язів спини (72,4%).

Кількісний аналіз швидкості переробки зорової інформації учнів виявив вірогідне збільшення показників на 42,4%.

Щодо показників в тесті «Переплутані лінії» то статистично достовірний приріст склав 31,1%.

Подібна тенденція спостерігалася у тесті «Червоно-чорні таблиці» та показниках рухливості нервових процесів. Показники оперативної пам'яті статистично достовірно збільшилися на 14,9% і довільної на 80,3%.

Висновок. Ефективність розробленої нами програми ППФП учнів ПТНЗ, підтверджена в експерименті, про що свідчать його результати. А саме рівень соматичного здоров'я підвищився на 61,4%; зросла кількість учнів з вищим за середній рівнем фізичної підготовленості на 25,3%, 24,9% учнів виявили високий рівень; на 46,9% зменшилася кількість учнів із нижчим за середній рівнем фізичної підготовленості, на 2,9% – із середнім рівнем; не було виявлено жодного учня із низьким рівнем розвитку фізичних якостей.

Вірогідно достовірно зросли показники тестування професійно-важливих якостей учнів ПТНЗ, таких як координація рухів за тестом Копилова; стрибка у довжину з місця вперед і назад; тесту на спритність; статистична витривалість м'язів черевного пресу та спини; швидкість переробки зорової інформації; концентрація та стійкість уваги, розподіл та переключення уваги; рухливість нервових процесів; оперативна та довільна пам'ять.

Перспективи подальших досліджень. Подальший пошук у даному напрямку полягає у поглибленому дослідженні професійно-важливих якостей у різних видах професійної діяльності.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье, как предмет исследования / Г.Л. Атанасенко // Валеология. – 1997. - №4. – С. 44-46.
2. Кабачков В.А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования: Автореф. дис....д-ра пед. Наук / В.А. Кабачков – М., 1996. – 63 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. / Т.Ю. Круцевич //– Т. 2. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
4. Пилипей Л. П. Психолого-педагогические проблемы профессионально-прикладной физической подготовки специалистов, работающих в системе “человек-компьютер” / Л. П. Пилипей, Ю. А. Остапенко // XIV Міжнародний науковий конгрес “Олімпійський спорт і спорт для всіх”. – Київ. – 2010. – С. 490.
5. Раевский Р.Т. Проблема физической подготовленности современного человека и пути ее решения на пороге XXI века / Р.Т. Раевский // Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ: Междунар. науч. конгр. – Минск, 1999. – ч II. – С. 20-24.
6. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів медичних коледжів / Р.В. Римик, Л.Б. Маланюк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт ; уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – 2017. – Вип. 27. – С. 65-71.

References

1. Apanasenko G.L. Individual'ne zdorov'ya, yak predmet doslidzhennya [Individual health as a subject of study], Valeolohiya. 1997. vol. 4. P. 44-46.
2. Kabachkov V.A. Osnovy fizychnoho vykhovannya z profesynoyu spryamovanisty v navchal'nykh zakladakh proftekhsivity [Fundamentals of physical education with a vocational orientation in educational institutions of vocational education] Avtoref. dys .Etc.-ra ped. Sciences, Moskva, 1996. 63 p.
3. Krutsevych T.YU. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya [Theory and methods of physical education] T. 2. Kiev, Olimpiys'ka literatura, 2003. 392 p.
4. Pylypey L. P. Psykholoho-pedahohycheskye problemy professyonal'no-prykladnoy fizycheskoy podhotovky spetsyalystov, rabotayushchykh v systeme “chelovek-komp'yuter” [Psychological and pedagogical problems of professional-applied physical training of specialists working in the “man-computer” system], XIV Mizhnarodnyy naukovyy konhres “Olimpiys'kyy sport i sport dlya vsikh”. Kiev. 2010. P. 490.
5. Raevskyy R.T. Problema fizycheskoy podhotovlenosti sovremennoho cheloveka y puty ee reshenny na porohe XXI veka [The problem of physical fitness of modern man and the way to solve it on the threshold of the twenty-first century] Fyzycheskaya kul'tura, sport, turyzm – v novykh uslovyakh razvytyya stran SNH: Mezhdunar. nauch. konhr. Mynsk, 1999, T II. P. 20-24
6. Rymyk R.V. Profesiyno-prykladna fizychna pidhotovka studentiv medychnykh koledzhiv [Professional-Applied Physical Training of Students in Medical Colleges] Molodizhnyy naukovyy visnyk Skhidnoyevropeys'koho natsional'noho universytetu im. Lesi Ukrayinky. Fyzichne vykhovannya i sport. 2017. Vol. 27. P. 65-71.