

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі вбачаємо у розробці методики диференційованого навчання вправ із м'ячем та критеріїв оцінювання навчальних досягнень з розділу «школа м'яча».

ЛІТЕРАТУРА

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики фізичного виховання: підручник / В.Г. Арефьев. –К., 2010. – 268 с.
2. Глазирін І.Д., Фізичне виховання та спортивна підготовка дітей з різними темпами вікового розвитку: методичний посібник / О.Ф. Артюшенко, І.Д. Глазирін, Б.П. Пангелов. — Переяслав-Хмельницький, 1993. — 27 с.
3. Кротов Г.В. Диференційоване програмування розвитку рухових здібностей дівчат початкової школи з урахуванням соматотипу : автореф. дис. ... канд. пед. наук: / Г.В. Кротов. - К., 2010. - 21 с.
4. Vilchkovskyy E.S. The system of physical education primary school children. Instructor's manual / E.S. Vilchkovskyy, M.P. Kozlenko, S.F. Tsvek - K.: IZMN, 1998. - 232 p.
5. Volkov L.V. Primary school age: educational orientation of physical training and sports: teach. guidances. / L.V. Volkov, V.L. Golub, P.P. Kohanec. - K.: Education of Ukraine, 2008. - 120 p.
6. Zubal M.V. Development and improvement of physical qualities boys 7-17 years of various somatotypes: author. thesis ... candidate. science of physics. ref. and sports / M.V. Zubal. - Lviv, 2009.- 19 p.
7. Sitovskyy A.M. Differentiated approach in physical education of adolescents with different rates of biological development: Abstract. Diss ... Cand. Science of Physical education and Sports / A.M Sitovskyy. - Lviv, 2008. - 22 p.

УДК 378.147:796.011.3

Глагощук О. Г., Тонконог В.М.

Дніпродзержинський державний технічний університет

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗА НАПРЯМКОМ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВИЩОМУ ТЕХНІЧНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

У даній статті розглянуті питання розвитку рухових якостей у студентської молоді, роль і місце рухового компоненту у професійній діяльності висококваліфікованих спеціалістів. Також показані шляхи формування професійної культури у сучасних молодих фахівців технічного профілю.

Ключові слова: освіта, рухові якості, культура, фізична підготовка, студентська молодь, професійна діяльність.

Глагощук А.Г., Тонконог В.Н. Развитие двигательных качеств студентов за направлением профессионально-прикладной физической подготовки в высшем техническом учебном заведении В данной статье рассматриваются вопросы развития двигательных качеств студенческой молодежи, роль и место двигательного компонента в профессиональной деятельности высококвалифицированных специалистов. Также показаны пути формирования профессиональной культуры у современных молодых специалистов технического профиля.

Ключевые слова: образование, двигательные качества, культура, физическая подготовка, студенческая молодежь, профессиональная деятельность.

Gladoschuk A.G., Tonkonog V.M. Development of students motive qualities due to the professional-applied physical training in higher technical educational establishment. The article deals with the questions of the development of motive qualities for student during the period of studies in higher technical educational institution. Besides, here is exposed the role and importance of the professional-applied physical training in forming of future highly skilled specialists. It is shown that in the modern conditions of industry development productive work requires considerable increasing of man's psychophysiological possibilities. This task can and must determine the professionally-applied physical training. Doing the professionally-applied physical training helps students, workers and specialists considerably increase professional capacity, stability to the diseases, the level of development of number of actual physical and psychological qualities and skills, purchase knowledge, habit to use a physical culture and sport in the applied aims in the conditions of production in comparatively short spaces (during a few months) without additional material costs. By means of the professionally-applied physical training, psychical and volitional qualities are brought up and improve, knowledge and abilities are acquired in the sphere of productive physical culture, different professionally important sensory, mental, motive and volitional skills are formed, the high level of functioning and reliability of all basic organs, systems, psychical processes of human organism are provided. Besides in the article are also shown the ways of forming of professional culture for the modern young specialists of technical profile.

Key words: education, motive qualities, culture, physical training, students, professional activity.

Аналіз досліджень та публікацій. В умовах соціально-економічної кризи, яка склалася в Україні, однією з першочергових стає соціально-значуща проблема – підготовка висококваліфікованих фахівців-професіоналів, що поєднують у собі глибокі спеціальні знання, високу професійну підготовленість, загальну та особистісну культуру. Обумовлюючи це, національна система освіти ставить за обов'язок забезпечити збереження, поширення й розвиток національної культури; формування у молоді цілісного світорозуміння й сучасного наукового світогляду; активної життєвої та професійної позиції; навчання основним принципам побудови професійної кар'єри й основним навичкам поведінки на ринку праці; виховання здорового способу життя; активної участі у розвитку власної фізичної культури та спорту. Сучасна система освіти, яка розвивається в умовах статусності відповіді на потреби людини знайти своє місце і можливості самореалізації у новому

глобальному просторі, своїми орієнтирами починає вбачати не лише знання, уміння й навички, але й загальну фізичну, психологічну, моральну складову людини. Загальна спрямованість на гармонійних розвиток особистості визначає головну мету сучасної освіти як розвитку можливостей особистості, які потрібні їй самій та суспільству, як включення її в соціально-ціннісну діяльність. На сучасному етапі розвитку технічної освіти Л. Л. Товажнянський визначив ряд узагальнених завдань підготовки фахівців. Серед них, зокрема, гуманітарна підготовка, самопізнання та саморозвиток професіоналізму, здібностей до самостійного мислення, готовність до конкурентної боротьби, формування духовності, моральності, естетичних ідеалів та смаків, індивідуальної та професійної психофізичної культури [10, с. 35]. У дослідженнях сучасних науковців (Л. П. Матвеев, [5]; М. Я. Віленський [2]; Р. Т. Раєвський, [7]; С. М. Канішевський, [7]; С. В. Халайджі, [11]; Л. Л. Товажнянський, [10]; О. Г. Романовський, [9]; В.А. Бараненко [1] та ін.) відзначається, що проблема використання засобів фізичної культури для підвищення якості професійної підготовки молоді має безпосереднє відношення не тільки до сфери підготовки робочих кадрів у навчальному закладі, але й до сфери самостійної трудової діяльності в різних галузях промисловості та підприємницької діяльності. Вона має прямий зв'язок зі скороченням часу відведеного на адаптацію організму робітників до конкретних видів праці й вирішенням глобальної проблеми підвищення ефективності використання трудових ресурсів. Романовський О. Г. вважає, що система вищої професійної освіти покликана забезпечити умови для «вирощування» фахівців нової формації. Для них установка на саморозвиток, професійну майстерність і духовність виступають пріоритетними життєвими стратегіями. Саме в процесі здобуття вищої освіти здійснюється процес пристосування студента – молодого фахівця до умов життя в суспільстві, здійснюється розвиток і становлення його особи [8, с. 19-20]. При цьому необхідно зазначити, що невід'ємною частиною формування правильних установок в процесі професійної підготовки висококваліфікованих спеціалістів є розвиток аналітичного мислення, формування знань та вмінь аналітично мислити, сприймати та використовувати інноваційні технології, вміти виконувати роботу у екстремальних життєвих ситуаціях.

Відомий вчений П. Ф. Лесгафт ще наприкінці XIX століття у своїх роботах окреслив серед вимог до професійної освіти необхідність навчити людину керувати власним тілом на рівні із розумовим вихованням. Ґрунтується ця думка на розумінні того, що особистісні психічні якості, здібності особистості, риси вдачі тощо не лише проявляються, але і формуються в процесі власної діяльності. За допомогою діяльності людина «знайомиться з навколишнім світом, їм же привчається до діяльності, а за допомогою міркування сходить з ґрунту імітації і починає самостійно проявлятися, відповідно до індивідуальних якостей та здібностей» [4, с. 436]. Він, до речі, висловив важливу думку про використання при цьому однакових методів виховання: диференціювати та порівнювати свої рухи та дії, використовувати доцільне загальне навантаження, розвивати окремі частини тіла згідно «їхньої природної організації». Фізичне виховання здійснюється в тісному зв'язку з моральним, розумовим, естетичним та трудовим вихованням, тільки за цієї умови воно буде сприяти формуванню всебічно розвиненої особистості. У процесі фізичного виховання створюються сприятливі умови для засвоєння загальнолюдської моралі і виховання на цій основі стійких звичок поведінки.

Мета роботи. Обґрунтувати значення та методологію розвитку рухових якостей в системі соціальних та професійних вимог до висококваліфікованого спеціаліста технічного профілю.

Для досягнення мети нашого дослідження були поставлені відповідні задачі:

1. Визначити основні вимоги до загальної фізичної підготовленості та розвитку рухових якостей студентів, які навчаються в вищому технічному навчальному закладі.
2. Підібрати систему засобів для програми професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) та реалізації цих вимог у процесі навчальних та самостійних занять фізичним вихованням студентів.
3. Експериментально перевірити й оцінити ефективність розробленої програми.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; психолого-педагогічне спостереження; анкетування; методи психологічної діагностики, антропометричні виміри; фізіологічні методи (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби); методи рухових тестів, культурологічний аналіз індивідуальних стилів життя студентської молоді та висококваліфікованих спеціалістів.

Отримані результати дослідження та їх обговорення. Під час проведення нашого дослідження було доведено, що рухова дія поряд з моторно-виконавчими механізмами включає пізнавальні, проектно-значущі й емоційно-оціночні компоненти. Під час виконання рухової дії відображаються не тільки об'єктивні обставини (відносини й зв'язки в реальній дійсності), але й суб'єктивне, ціннісно-значущі відношення до цієї діяльності. Рухові дії розглядаються В. А. Кабачковим [3, с. 109] як складно координовані системи рухів, що мають безліч характеристик, функцій й мету, значення та зміст. Фактором, що організує елементарні рухи та операції в систему, є рухове завдання. Під час вирішення останньої відбувається реалізація функцій, досягнення мети, осмислення значень, відображення характеристиками системи рухів. З такою логікою можна погодитися. У цьому ми переконалися при організації власних цілеспрямованих експериментів.

У результаті багаторазового застосування тих самих вправ формуються динамічні стереотипи, що сприяють стандартизації вправ. Процес оволодіння професією – це окремий випадок пристосування організму до нових умов, при яких актуалізуються універсальні функції головного мозку – передбачення й мобілізації функціональної системи. При цьому, функціональна система мобілізується вже під час теоретичного ознайомлення із працею [6, с. 22]. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів не повинна обмежитися до рівня вузької спеціалізації, а, навпаки, повинна мати широку професійну основу й будуватися з урахуванням далекої перспективи роботи майбутнього фахівця. Для готовності до дії необхідні знання, уміння, навички, налаштованість і рішучість здійснити ці дії. Готовність до певного виду діяльності передбачає наявність певних мотивів та здібностей. Необхідно пам'ятати, що це комплексний показник, якість якого багато в чому визначається результатом всебічного розвитку особистості. Справедливо відзначають провідні науковці В. К. Бальсевич, Л. П. Матвеев, Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський, М. Я. Віленський те, що вирішення завдань ППФП для окремо взятої професії можливо тільки після розробки професіограми з урахуванням основних класифікаційних ознак трудової діяльності (див. таблицю 1). Основними факторами, що визначають зміст ППФП студентів ВНЗ і факультетів

певного профілю, мають бути: форми праці відповідно до профілю, умов і характер як праці так і відпочинку, так як існує пряма залежність з особливостями професійно-виробничої втоми. Відповідно з цим, до змісту професіограми обов'язково повинно включатися докладний опис умов праці, його характеру й специфіки.

Таблиця 1.

Класифікаційні ознаки трудової діяльності (представлені за книгою «Психологія», під ред. Дружиніна В.М.)

За змістом праці	За засобами праці	За умовами праці	Організація праці	Вимоги до суб'єкта праці
Фізичний Розумовий Оперативний Операторський Творчий	Ручний Механізований Автоматизований Автоматичний	Комфортний Екстремальний Шкідливий небезпечний	Статичні Динамічний Монотонний Індивідуальний Коллективний	Рівень здобутих навичок; Фахова освіта Фаховий досвід; Стан здоров'я; Фізичний розвиток

Вимоги, запропоновані кожною групою професій, багатогранні й мобілізують різні специфічні для даних видів праці фізіологічні функції організму. Однак не весь організм у цілому й навіть не всі функції різних систем рівно мірою беруть участь у діяльності, пов'язаної з виробничим навчанням. Деякі функції приймають у ній переважну участь, тому що якщо вони відстають у своєму розвитку, то діяльність або недостатньо ефективна, або протікає з підвищеною напругою, що призводить до фізичної та психологічної втоми організму людини. Для того щоб успішно задовольнити вимогам до обраної професії необхідна наявність певних параметрів мобілізованих функцій [3, с. 52–53].

В спортивній педагогіці теоретичні основи навчання (спортивного й професійного) розроблені в достатньому ступені. У їхній основі лежить формування й автоматизація рухової навички. У результаті автоматизації рухової навички забезпечується чітке, швидке виконання рухів та виробляється здатність «... з найменшою працею в можливо меншій проміжок часу свідомо зробити найбільшу фізичну роботу, або діяти добірно й енергійно» (П. Ф. Лесгафт) [4, с. 115]. Складному і клопіткому процесу придбання рухових навичок (особливо виробничих) супроводжує ряд певних труднощів, які полягають у визначенні інтервалів часу, відрізків траєкторії й дій м'язових груп, які повинні бути обрані для концентрації м'язової сили, зміни функціонального стану рухового аналізатора відповідно до вимог робочих операцій. Все це відбивається в об'єднанні безлічі складних робочих рухів, елементів і операцій у єдину систему – динамічний стереотип, у виробленні вмінь правильно планувати й програмувати робочі дії. Неузгодженість програми з фактичним виконанням руху особливо явно виражено при стомленні в сполученні з негативними емоціями.

При розробці організаційно-методичних умов для розвитку рухових якостей студентів за напрямком професійно-прикладної фізичної підготовки у процесі фізичного виховання використовувалися всі навчальні і позанавчальні форми занять. Навчальний процес з предмету фізичне виховання у Дніпродзержинському державному технічному університеті проводиться за такою системою: I-II курси (4 години на тиждень) – загальна фізична підготовка із складанням протягом навчального року практичних, теоретичних тестів та контрольних нормативів; III-IV курси (2 години на тиждень) – секційні заняття з обраного виду спорту (волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс, атлетична гімнастика, спортивна аеробіка, шашки та шахи). Кафедрою фізичного виховання залежно від особливостей предмета праці всі спеціальності університету, за якими ведеться підготовка фахівців поділено на чотири групи:

- технономічні спеціальності (людина – техніка);
- сигномічні спеціальності (людина – знакова система);
- соціометричні спеціальності (людина – людина);
- природничі спеціальності (людина – природа).

В дослідженні приймали участь 32 студента, що навчаються за фахом «Ливарне виробництво» та «Металургія чорних металів», з яких були сформовані дві групи: експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ) по 16 чоловік кожна. Фізична готовність обох груп на початку дослідження була приблизно рівна та за станом здоров'я студенти були зараховані до основної та підготовчої медичних груп. Психолого-педагогічне дослідження проводилось в три етапи. На I етапі (перший курс) ставилися такі задачі: отримання первинної інформації (анкетування); отримання практичних показників з ЗФП (контрольні нормативи та тести). На II етапі (другий та третій курси): психолого-педагогічне спостереження; надання теоретичного матеріалу; отримання показників з ЗФП та ігрових видів спорту. Для експериментальної групи, на другому етапі нашого дослідження, була розроблена комплексна програма тренувальних впливів, спрямованих на забезпечення високої загальної працездатності й витривалості, формування теплової стійкості організму, поліпшення функцій центральної нервової системи, дихального апарату, розвиток сили й статичної витривалості основних м'язових груп; загальної спритності, координації рухів і високої енергетики. На III етапі (четвертий курс): отримання підсумкової інформації про рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості. Під час теоретичних занять з фізичного виховання студентів експериментальної групи знайомили з тими якостями, які забезпечують успішне опанування професійними навичками. Надавалася інформація про способи діагностики загальної і спеціальної фізичної підготовленості і методичні матеріали з її визначення та оцінки. На практичних заняттях проводилося тестування з загальної і спеціальної фізичної підготовленості, надавалася інформація про зміст і методику складання індивідуальних програм самостійних занять. Для оцінки рівня фізичних та психофізичних якостей студентів нами були розроблені професійно-прикладні тести а також критерії оцінки. Результати дослідження та динаміку розвитку рухових якостей представлено на рисунку 1. У позанавчальний час студентам у вищому навчальному закладі, як організовані заняття, пропонувалися на вибір секції з легкої атлетики, баскетболу, атлетичної та ритмічної гімнастики, волейболу, настільного тенісу. Усім студентам давалася психологічна настанова на досягнення нормативного рівня розвитку загально-фізичних і професійно-прикладних фізичних якостей, які сприяють загальному безпечному рівню фізичного здоров'я і успішному опануванню професійними навичками, тобто мета у всіх студентів була одна й та сама, а засоби і форми занять фізичними вправами, руховий режим були різними.

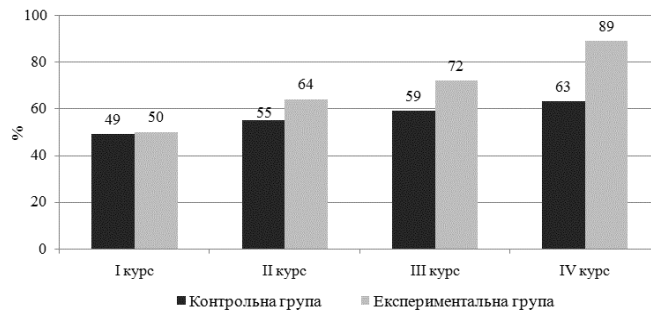


Рис. 1. Динаміка розвитку рухових якостей студентів, %

ВИСНОВКИ. В сучасних соціально-економічних умовах спостерігається стійка тенденція до підвищення професійної компетенції спеціалістів. Професійна діяльність та праця в сучасних умовах потребують більшого навантаження на розумові, фізичні та психологічні аспекти діяльності. Кожна професія окреслює коло достатньо визначених психофізичних якостей спеціаліста – певні практичні уміння, навички, фізичні якості. Розвиток фізичних (рухових) якостей має, перш за все, оздоровче значення, що спрямоване на зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, загартування та удосконалення функцій організму, підвищення фізичної та розумової працездатності. За результатами дослідження та багаторічного особистого досвіду ми рекомендуємо такий підхід до організації індивідуальної діяльності з розвитку рухових якостей та координаційних здібностей: оволодіти знаннями у питаннях анатомії, біомеханіки, контролю та самоконтролю фізичного та психологічного здоров'я; вибрати індивідуальну систему засобів та форм життєдіяльності; розробити індивідуальну програму, узгодити її з тижневим режимом, намагатися дотримуватись програми; використовувати різноманітні методи та засоби розвитку власних рухових можливостей та координаційних здібностей; опанувати методами та засобами відновлення працездатності.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ проблеми вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів проведення занять, які дозволять підвищити ефективність процесу фізичного виховання у вищому технічному навчальному закладі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бароненко В. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа, 2010. – 336 с.
2. Виленский М. Г. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский, М. Г. Соловьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–7.
3. Кабачков В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ: методич. пособие / В. А. Кабачков. – М.: Высшая школа, 2009. – 222 с.
4. Лесгафт П. Ф. Главные труды с комментариями профессоров В. А. Таймазова, Ю. Ф. Курамшина, А. Т. Марьяновича / П. Ф. Лесгафт. – СПб.: Печатный двор, 2006. – 720 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
6. Menshikov V.M. Professionalno-prikladnaia fizicheskaia kultura uchashiis molodiozhi kak predmet teoreticheskogo issledovaniia / V. M. Menshikov // Aktualni problemy profesiino-prikladnoi fizychnoi pidgotovky – 2011. – № 1(2). – С. 20–23.
7. Romanovskii A. G. Duhovnaia sostavliaiushaia kak osnovnoi factor formirovaniia natsionalnoi gumanitarno-tekhnicheiskoi elity / A. G. Romanovskii // Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymy systemamy. – 2009. – № 2. – С. 15–20.
8. Romanovskii O. G. Pedagogichni innovatsii u formuvanni natsionalnoi gumanitarno-tekhnicheiskoi elity // O.G. Romanovskii // Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymy systemamy: filosofii, pedagogika, sotsiologii. – Н.: NTU «НПІ», 2010. – № 4. – С. 3–10.
9. Tovazhnianskii L. Nova paradygma inzhenernoii osvity i pidgotovka natsionalnoi gumanitarno-tekhnicheiskoi elity / L.L. Tovazhnianskii // Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymy systemamy. – 2002. – № 2. – 35 с.
10. Khalaidzhi S. V. Profesiino-prikladna fizychna pidgotovka studentiv energetychnykh spetsialnoctei: Avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vyhovanniia i sportu: spets.24.00.02 «Fizychna kultura, fizychno vyhovanniia riznykh grup naselennia / S.V. Khalaidzhi; Lviv.derzh.un-t fiz. kultury. – L., 2006. – 20 с.

Грип І. Я.

Прикарпатський факультет Національної академії внутрішніх справ Івано-Франківськ

ЕФЕКТИВНІСТЬ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ В ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНИХ ПРОСТУДНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

У статті наведено результати дослідження, метою якого було оцінити ефективність застосування дихальної гімнастики у процесі відновлення функціонального стану студентів після перенесених простудних захворювань. Реалізація завдань роботи полягала у дворазовому обстеженні 25 студентів у віці від 19 до 22 років, які перехворіли на гострі респіраторні вірусні захворювання. Встановлено, що виконання дихальної гімнастики призводить до більш швидкого відновлення функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем, внормування тонуусу відділів