

віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи", 1995; "Методика фізичного виховання в загальноосвітній школі", 1996; "Фізичне виховання в школі", 1997; "Фізичне виховання молодших школярів", 1997; "Атлетизм", 1997; Рухливі ігри, 1998; Легка атлетика, 1999;

Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства, 1999; Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури, 2000; Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури, 2001;

Лижний спорт з методикою викладання, 2002; Загальна фізіологія, 2002;

Вступ до спеціальностей галузі фізичне виховання і спорт", 2002 та багато інших.

Видані програми з фізичної культури: "Фізична культура" (для студентів всіх спеціальностей педучилищ і коледжів), 1995; "Фізична культура" (для вищих закладів освіти I та II рівнів акредитації), 1996.

Між тим, забезпеченість навчально-методичною літературою закладів освіти потребує покращання. Видання навчальної літератури здійснюється в основному за рахунок авторів.

Аналіз стану забезпечення навчальною літературою свідчить про те, що заклади освіти і фахівці в різних областях України отримують її нерівномірно, багато матеріалів випускається в недостатній кількості.

З метою створення умов для подальшого розвитку освіти 9 жовтня 2001 року Президент України затвердив Указ "Про додаткові заходи щодо забезпечення розвитку освіти в Україні (N941/2001 від 09.10.2001 р.).

Розроблений проект програми дій Уряду щодо реалізації Національної доктрини розвитку освіти України в XXI столітті на період 2001-2004 роки. Багато пунктів в ньому про забезпечення законодавчими актами, фінансуванням фізичного виховання і спорту, активізації позанавчальної та виховної роботи з учнями і студентами.

Таким чином, вважаємо, що в системі освіти України створено достатню правову і нормативну базу для організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ПРАЦІВНИКІВ РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ

ВОЛОДИМИР ФІЛІНКОВ

Донбаська державна машинобудівельна академія

Проведені нами спеціальні професіографічні дослідження показали, що професійна діяльність працівників розумової праці проходить у специфічних умовах і вимагає від них високого рівня фізичної та психічної підготовленості.

Кожна професія і спеціальність пред'являє до організму свої специфічні психофізичні вимоги. З огляду на загальні умови праці, фізичну та психічну напругу у роботі, низка вимог до фізичної і психічної підготовленості є загальною для всіх фахівців. Специфіка роботи створює необхідність оволодіння суміжними фахами, що також зумовлює розвиток в кожного робітника розумової праці визначених якостей і навичок.

Педагогічні спостереження, аналіз захворюваності, опитування експертів виявили, що для успішної роботи необхідний високий рівень загальної і силової витривалості, сили, спритності, координація рухів, швидка реакція, витривалість і стійкість до несприятливих метеорологічних та виробничих чинників, обсяг уваги, оперативне мислення, емоційна стійкість, сміливість, рішучість.

Обстеження інженерів-конструкторів, технологів, програмістів машинобудівельних підприємств (212 чел.) показало, що у 22,4 % з них рівень фізичної і психічної підготовленості відповідає, а в 12,33% мало відповідає вимогам професії. Критерієм слугував відсоток невиконання чи неякісного виконання виробничих завдань з причини недостатнього рівня розвитку психофізичних якостей, необхідних у цих випадках.

Проведені обстеження показали, що 30% інженерів-машинобудівників і програмістів мають рівень фізичного стану нижче середнього.

Про недостатній рівень функціонування головного мозку, центральної нервової системи, серцево-судинної системи, окорухового апарату говорять дані про втому працівників розумової праці і професійної працездатності. Опитування показало, що сильно і помірно наприкінці робочого дня втомлюються 93,1% працівників розумової праці, наприкінці робочого тижня – 97,4%; 31,7% зазнає загальної втоми й втоми на роботі, розумової втоми – 20,6% опитаних. Високий рівень професійної працездатності відзначали 16,2% працівників розумової праці, інші характеризують професійну працездатність як середню і знижену.

Мають відхилення в стані здоров'я 61,1% працівників розумової праці, у тому числі істотні відхилення – 15,7%, 10,2% працівників розумової праці мають хронічні захворювання серцево-судинної системи, 23,2% – захворювання шлунково-кишкового тракту, ендокринної системи, які можна пов'язати з великими нервовими напруженнями та перенапруженнями; 7,75% страждають остеохондрозом, 8,6% опитаних мають серйозні порушення постави, пов'язані зі слабкістю м'язів спини, живота і м'язового корсета хребта. Дані захворюваності говорять про недостатній рівень розвитку в значній частини працівників розумової праці серцево-судинної системи в цілому, системи мозкового кровообігу, центральної нервової системи, окорухового апарату, сили м'язів тулуба, спини, живота, м'язового корсета хребта.

Визначено такі завдання ППФП:

- 1) підвищення фізичної динамічної працездатності;
- 2) забезпечення високого рівня функціонування серцево-судинної, дихальної системи, системи терморегуляції, вестибулярного апарату, захисних функцій організму;
- 3) зміцнення здоров'я, профілактика простудних захворювань;
- 4) формування й удосконалювання психофізичних якостей і рухових навичок: сили, силової і загальної витривалості, спритності, координації рухів рук, гнучкості, почуття рівноваги, вестибулярної стійкості, функцій уваги, оперативного мислення, емоційної стійкості, сміливості, рішучості, стійкості;
- 5) придбання знань з теорії і методики ППФП.

Для реалізації цих завдань запропоновані теоретичні та практичні заняття.

Теоретичні заняття мають характер бесід і самостійного вивчення літературних джерел. Вивчаються такі теми: вимоги до психофізичної підготовленості; роль виробничої фізичної культури і ППФП у забезпеченні

професійної дієздатності; ППФП у системі фізичного виховання і її зміст для працівників розумової праці; засоби і форми фізичного виховання для формування професійно важливих якостей працівників розумової праці.

Практичні заняття включають загальнорозвиваючі та спеціальні вправи для цілеспрямованого формування й удосконалювання професійно важливих для працівників розумової праці органів, систем організму, психофізичних якостей і навичок, що гартують процедури. Використовуються основні підготовчі та спеціальні вправи з легкої атлетики, атлетичної гімнастики, гімнастики, важкої атлетики, елементи акробатики, спортивні ігри (баскетбол, футбол).

Теоретичні і практичні розділи ППФП реалізуються на спеціальних заняттях, проведених 2-3 рази на тиждень.

Ефективність ППФП для працівників розумової праці і розробленої програми цієї підготовки підтверджені в порівняльному педагогічному експерименті, у якому взяли участь 212 осіб, що навчалися на курсах підвищення кваліфікації на базі Донбаської державної машинобудівельної академії.

Експериментальній перевірці піддавалися два режими фізичного виховання. Заняття в першому режимі (А) проводилися відповідно до розробленої програми ППФП, у другому режимі (Б) передбачалося здійснення загальної теоретичної, методичної та практичної фізичної підготовки (ОФП) без обліку вимог з боку спеціальності.

Для визначення ефективності цих режимів було створено чотири групи: дві з них займалися в режимі А, дві – у режимі Б.

Заняття в групах проводилися протягом 3-х місяців, два рази в тиждень по 90 хв. Вони були включені в навчальний план курсів і були обов'язковими для учасників експерименту.

Отримані дані під час педагогічного експерименту показали, що заняття в режимі А і Б поліпшили ППФП працівників розумової праці. Однак режим А привів до більш істотних змін у розвитку професійно важливих якостей, ніж режим Б (див. таблицю).

Таблиця

Поліпшення результатів тестових іспитів професійно-прикладної психофізичної підготовленості в групах ППФП і ОФП (у % до початку експерименту)

Якості	Групи	
	ППФП	ОФП
Тест Руфье	120,5	104,3
Динамометрія, кг	102,7	101,4
Силова витривалість, с	215,8	155,6
Станова сила, кг	105,2	103,9
Реакція на звук, мс	113,4	107,4
Силова витривалість, с	132,2	115,3
Реакція на світло, мс	130,6	105,2
Реакція на об'єкт, що рухається, мс	119,2	103,3
Точність руху, у торкань	110,4	104,5
Оперативне мислення, с	104,4	101,3
Вестибулярна стійкість,	110,1	102,3

Педагогічні спостереження показали, що активні заняття фізичним вихованням на курсах підвищення кваліфікації вплинули не лише на фізичну підготовленість працівників розумової праці: вони стали бадьоріші, життєрадісніші, жвавіше цікавилися усіма формами фізичної культури і спорту, різними питаннями фізкультурного руху. Після закінчення курсів вони стали пропагандистами фізичної культури і спорту у своїх колективах. У них підвищилася продуктивність праці. Усе це здебільшого характерно для тих, хто займається за програмою ППФП.

Дослідження дали можливість обґрунтувати найефективніші форми реалізації ППФП серед працівників розумової праці.

Результати експерименту дозволяють зробити висновок про доцільність обов'язкових занять ППФП, що успішно можуть проводитися на базі системи професійного навчання фахівців на виробництві:

- на курсах підготовки і перепідготовки, навчання нових професій, виробничо-технічних курсах. Ідею таких занять підтримують багато адміністраторів і 27,6 % опитаних інженерів.

Разом із тим значна частина інженерів (75,4%) за добровільні заняття усіма видами фізичної культури. У групах ППФП зголосилися займатися 34,15%. Можна зробити висновок, що поряд з обов'язковими заняттями ППФП для інженерів варто організовувати заняття ППФП на добровільних початках.

Важливою формою реалізації ППФП серед працівників розумової праці на добровільних початках можуть бути заняття з профільованих видів фізичної культури і спорту. У спортивних секціях бажають займатися 48,1 % з числа опитаних нами 212 інженерів. Важливо розвивати види фізичної культури і спорту, які значною мірою сприяють досягненню високого рівня професійної дієздатності тих, хто займається. Так вважає більшість опитаних нами. Експеримент показав, що найбільший прикладний ефект дасть розвиток серед працівників розумової праці спортивних ігор, легкої атлетики, що висувають до організму ті ж вимоги, що і професійна діяльність.

В період відпустки доцільно використовувати з метою ППФП різні форми активного відпочинку: перебування в оздоровчо-спортивних, туристських і альпіністських таборах, туристські подорожі.

На підставі проведених досліджень можна зробити висновок про велику ефективність у забезпеченні працездатності працівників розумової праці ППФП, що повинна широко впроваджуватися в їхню діяльність у формі обов'язкових і добровільних занять.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ильинич В.И. *Професійно-прикладна підготовка студентів вузів; Науково-методичні й організаційні основи.* – М., Вища школа, 1978.
2. Кабачків В.А., Полевский С.А. *Професійно-прикладна фізична підготовка учнів у середніх ПТУ; Методичний посібник.* – М., Вища школа, 1982.
3. Филь С.Н., Пешков В.П. *професійна підготовка студентів в інституті фізичної культури.* – К., Вища школа, 1985.
4. Ламейко В.Ф., Иценко А.С. *Студенту про фізичне виховання.* – Москва, Вища школа, 1985.

5. Раєвський Р.Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів; Навчальний посібник. – М., Вища школа, 1985.

PROFESSIONAL - APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF THE WORKERS OF INTELLECTUAL WORK

VOLODYMYR FILINKOV

The Donbass state machine-building academy

In the submitted work are considered methods and means PAPP of the workers of intellectual work of the machine-building enterprises. The organizational and methodical recommendations for use of means from an arsenal of physical culture and sports are offered.

The recommendations providing the uniform approach to the decision of tasks PAPP of the workers of intellectual work for strengthening their health and increase of intellectual serviceability are considered scientifically - are proved in the research.