

УДК 796.015.132 – 057.875

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ВНЗ І–ІІ РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ

Роман РИМИК, Любомир МАЛАНЮК, Роман ПАРТАН

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Анотація. У статті визначено рівень фізичної підготовленості студентів коледжу; виявлено ставлення студентів до фізичного виховання та професійно-прикладної фізичної підготовки; виявлено професійні якості у фахівців з електроніки та розроблено методичні рекомендації.

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

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Значна частина випускників навчальних закладів не володіє стійкими навичками, має низьку працездатність, недостатній рівень розвитку професійно важливих фізичних якостей, часто хворіє [8].

У роботах В.А. Кабачкова (1983), Г.П. Грибана (1994) висвітлювалися проблеми ППФП фахівців сільського господарства. Роботи Н.М. Мацкевич (2001); І.П. Чабан (2002) присвячені ППФП студентів педагогічних вузів. ППФП майбутніх лікарів досліджували В.П. Мурза (1997), С.Є. Бурлаков (1998). Р.Т. Раєвський (1985), В.А. Щербина (1995), Н.І. Тонков (1999) розробили наукові основи ППФП для студентів вузів.

Водночас до цих пір залишається недостатньо вивченою ППФП студентів І–ІІ рівня акредитації, що освоюють групу професій, пов'язаних із малорухомою працею.

Таким чином, актуальність нашого дослідження, з одного боку, зумовлюється важливістю ППФП у професійному становленні фахівця та ефективній реалізації його професійного потенціалу у практичній діяльності, а з другого – недостатністю досліджень із проблем ППФП студентів коледжів.

Метою роботи було виявити професійно важливі фізичні та психофізичні властивості студентів коледжу електроніки і визначити зміст їх професійно-прикладної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень і фізичної підготовленості студентів коледжу.
2. Виявити ставлення студентів до фізичного виховання та професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. На основі професіографічних досліджень виявити важливі якості у фахівців з електроніки й розробити методичні рекомендації щодо їхньої професійної підготовки.

Методи та організація дослідження. Під час дослідження ми використовували такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; опитування; педагогічне тестування.

Педагогічний експеримент ми проводили на базі Коледжу електронних приладів Івано-Франківського Національного університету нафти і газу. До експерименту було залучено 126 студентів, що навчаються за напрямком електроніка.

Результати дослідження. Для дослідження рівня фізичної підготовленості використовували 6 стандартних тестів. Аналіз результатів обстежених студентів за середніми показниками рівня фізичної підготовленості свідчить, що більшість (39,8%) мала середній рівень підготовленості, 26,8% – нижчий за середній і 26,0% – вищий за середній рівень.

Для поліпшення планування процесу фізичного виховання й вирішення завдань ППФП ми проводили анкетування із вивчення відношення студентів до фізичного виховання та зацікавленості до занять фізичними вправами. Також застосовували аналіз та узагальнення науково-методичних джерел та використовували методи математичної статистики.

У ході опитування з'ясувалося, що переважна більшість студентів має шкідливі звички та не дотримуються здорового способу життя. 57,7% – систематично курять, спиртні напої

вживають інколи – 62,5% респондентів, вживають раз на місяць – 9,3%, 3,4% – кожного тижня, нераціонально харчуються – 41,4%, не дотримуються режиму харчування 69,2% студенти.

Слід зауважити, що 64,6% респондентів не змогли дати відповідь, який у них артеріальний тиск. Отже, дві треті опитаних студентів не цікавиться станом свого здоров'я, систематично не відвідують лікувально-профілактичні заклади.

Для вивчення особливостей професійного навчання було запропоновано відповісти, що у професійній діяльності є найважчим для студентів, та проранжувати їх від більш до менш важливих.

Аналіз відповідей показав, що найважче більшість (45,6%) опитаних витримує монотонність професійної діяльності; дещо легше (38,2%) – емоційне напруження. На третьому місці (33,8%) знаходиться тривале перебування в одному положенні, і нарешті 28,5% опитаних назвали незручну робочу позу.

У процесі опитування ми визначили також прояви втоми. Майже половина опитаних (48,9%) у процесі аудиторного й виробничого навчання втомлюючись, стає не уважною, розсіяною. Відчувають загальну втому 44,2%, що є другою ранговою позицією. На третє і четверте місце в рангуванні займають відчуття болі голови (30,4%) та стомлення зору (29,2%). На п'ятому (28,2%) та шостому (23,6%) – відповідно стомлення м'язів спини та рук. П'ята частина респондентів вважає, що найменше втомлюються м'язи шиї та з'являється дратливість.

На питання про найважливіші фізичні якості які притаманні фахівцям за напрямком електроніка, ранги розподілили наступним чином. Першу і другу позицію зайняла статична витривалість (36,4%) і вміння точно відчувати і дозувати невеликі силові напруження (31,9%), їх оцінили більше третини респондентів.

Третю, четверту та п'яту позиції респонденти визначили практично на одному рівні, до них послідовно належить точність рухів руками та пальцями (27,8%), рухливість суглобів пальців рук і кистей (26,3%), швидкість реакції (23,8%). Тактильна чутливість пальців рук (22,0%) у ранзі визначена п'ятою частиною респондентів та знаходиться на останній шостій позиції.

На запитання про те які психічні якості є найважливішими для професійної діяльності, студенти проранжували запропоновані відповіді таким чином. На перший ранг більше ніж половина (62,6%) визначила увагу, друге місце посіла емоційна стійкість (34,5%), третє місце (21,2%) – вміння швидко приймати правильне рішення і до четвертого рангу респонденти зарахували пам'ять (11,4%). Це свідчить, що студенти найбільш вагомими психічними якостями для фахівців вважають увагу, емоційну стійкість та вміння швидко приймати рішення.

Аналіз літературних джерел, професіограм із спеціальностей, що є близькими до специфіки роботи досліджуваних нами фахівців [7, 9], медичних, психологічних і фізіологічних робіт, а також обстеження студентів і спостереження дозволили виявити найсуттєвіші професійно важливі якості фахівців, що працюють за напрямком електроніка.

Робота за напрямком електроніка пов'язана із виробництвом і експлуатацією обчислювальної техніки, пристроїв промислової електроніки, радіоапаратури широкого призначення [1, 2].

Специфіка їхньої роботи не вимагає великих м'язових зусиль, проте висуває підвищені вимоги до фізичної працездатності і певних психічних властивостей. Цим фахівцям доводиться виконувати операторські функції. При виконанні професійних функцій від фахівця вимагається великим обсягом оперативної пам'яті, здатністю зберігати інтенсивність уваги, умінням швидко приймати найбільш доцільні рішення, умінням ясно викладати свої думки, мати широкий світогляд [5, 6].

Виконання робіт фахівцем цього профілю характеризується специфічними умовами, які потребують особливого підходу до розв'язання санітарно-гігієнічних та медичних проблем. Мала рухова активність, нервово-емоційна напруженість, необхідність освоювати й обробляти велику кількість інформації, негативні чинники виробничого середовища – все це може призводити до професійних захворювань серцево-судинної і нервової систем, а також до розладу зору [4].

Фахівці цього профілю повинні мати гострий зір, відмінне кольоросприйняття. Їм повинна бути притаманна рухливість нервових процесів, високий рівень тактильної і кінескопічної чутливості пальців рук, добра координація та точність рухів, що дозволить швидко маніпулювати невеликими предметами; статична витривалість м'язів спини, тулуба, стійкість уваги і здатність її переведення; здібності до тривалої розумової роботи, вміння зосереджуватися, пам'ять, системне мислення [3].

На основі зроблених досліджень було розроблено методичні рекомендації, щодо впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальний процес коледжу електронних приладів із добором відповідних засобів та методик.

Названі методичні рекомендації передбачають побудову програми з використанням таких елементів. Засобами програми повинні бути теоретичний і практичний матеріал, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори.

Більшість занять потрібно проводити на свіжому повітрі. За характером змісту вони повинні бути комплексними і спеціалізованими. На кожному уроці фізичної культури бажано проводити колове тренування із використанням засобів ППФП

Основними формами реалізації теоретичного розділу програми можуть бути групові лекції, бесіди та короткі повідомлення на кожному занятті, домашні завдання, самостійне вивчення з підготовкою рефератів.

Фізичні вправи, які використовуються у ППФП коледжу електроніки можна поділити на такі групи.

1. Фізичні вправи загального впливу.
2. Фізичні вправи, спрямовані на спеціальну професійну фізичну підготовку.
3. Фізичні вправи, що сприяють розвиткові психічних якостей у професійній діяльності фахівця з електроніки.
4. Фізичні вправи, що сприяють профілактиці професійних захворювань.

Наведені групи засобів слід використовувати в різноманітних формах фізичного виховання студентів, таких як навчальні заняття, ввідна гімнастика, фізкультурні хвилинки й паузи, масажні мікропаузи, масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи, самостійні заняття.

Висновки:

1. Виявлено, що 39,8% від загальної кількості обстежених студентів мали середній рівень фізичної підготовленості, 26,8% – нижчий за середній і 26,0% – вищий за середній рівень.

2. Опитування студентів щодо ставлення до фізичного виховання та до ППФП, а також дослідження особливостей професійного навчання показав, що: у більшості з них не сформована потреба дбати про власне здоров'я, існує низька орієнтація на здоровий спосіб життя; низьким є рівень знань студентів про здоровий спосіб життя, знання втомі засобами фізичної культури.

3. Найбільш значущими професійними властивостями і фізичними якостями для фахівців з електроніки є гострота зору, відмінне кольоросприйняття, високий рівень тактильної та кінескопічної чутливості пальців рук, добра координація та точність рухів, статична витривалість м'язів спини і тулуба, стійкість уваги і здатність її до «переключення», здатність до тривалої розумової роботи, вміння зосереджуватися, оперативна та довільна пам'ять, здатність до швидкої переробки зорової інформації, системне мислення.

На основі зроблених досліджень було зроблено методичні рекомендації, щодо впровадження ППФП у навчальний процес коледжу електронних приладів із добором відповідних форм, засобів, методик.

Перспективи подальшого дослідження спрямовуватимуться на експериментальну перевірку доцільності запровадження методичних рекомендацій у навчальний процес навчального закладу.

Список літератури

1. Баршадская С. С. Гигиеническая оценка и пути улучшения условий труда работающих в производстве информационной техники / Баршадская С. С., Пovyшшева И. В // Научно-технический прогресс и проблемы гигиены труда : тез. докл. респ. науч.-практ. конф. – К., 1988. – С. 54–55.
2. Гаралис А. И. Социологическое исследование среди инженеров в связи с проблемой ППФП будущих специалистов / Гаралис А. И. // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 5. – С. 39–40.
3. Жидецький В. Ц. Основи охорони праці / Жидецький В. Ц., Джигирей В. С., Мельников О. В. – 3-тє вид. доп. – Л. : Афiша, 2000. – 350 с.
4. Изменова Н. Ф. Руководство по гигиене труда / Изменова Н. Ф. : М. : Медицина, 1987. – Т. 2 – 448 с.
5. Мацкевич Н. М. Формування готовності майбутніх учителів початкової школи до роботи з фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Мацкевич Н.М. – Рівне, 2001. – 21 с.
6. Мильнер Е. Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Мильнер Е. Г. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 152 с.
7. Наскалов В. М. Проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів хімічних спеціальностей / Наскалов В. М., Калугін В. В., Панкрат'єв В. М. // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали I Респуб. конф. – Луцьк: 1994. – С. 226–227.
8. Раевский Р. Т. Методологические основы обеспечения психофизической готовности инженеров к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта в условиях рыночного производства / Раевский Р. Т. // Оптимизация физического воспитания студентов и подготовка спортсменов в вузе : материалы науч.-практ. конф. – Минск, 1991. – С. 72 – 73.
9. Раевский Р. Т. Методические основы профессионально-прикладной физической подготовки работников хлопкоочистительных предприятий / Раевский Р. Т., Никифоров А. И. // Теория и практика физической культуры. – 1980. – № 10. – С. 36 – 39.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ I-II УРОВНЯ АККРЕДИТАЦИИ

Роман РИМИК, Любомир МАЛАНЮК, Роман ПАРТАН

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Аннотация. В статье определен уровень физической подготовленности студентов колледжа, выявлено отношение студентов к физическому воспитанию и профессионально-прикладной физической подготовке; обнаружены профессиональные качества у специалистов по электронике и разработаны методические рекомендации.

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

PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF I-II ACCREDITATION LEVELS

Roman RIMIK, Lubomir MALANIUK, Roman PARTAN

Vasyl Stephanyk Precarpatian National University

Abstract. The given article identifies the level of physical training of college students, shows the students' attitude towards physical education and professionally-applied physical training, shows professional skills of electronics specialists and new teaching guidelines.

Key words: professionally-applied physical training, professional skills, physical training.