

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК В АГРАРНИХ ВНЗ

Сергій Харченко, старший викладач, Сумський національний аграрний університет

Віталій Матлаш, старший викладач, Сумський національний аграрний університет

Іван Ліфінцев, старший викладач, Сумський національний аграрний університет

У статті розглядаються теоретико-методичні та прикладні аспекти побудови процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів аграрного профілю. Систематизовано напрямки підготовки спеціалістів у вузах згідно з вимогами до психофізіологічних особливостей професійної діяльності, піднімаються питання інтенсифікації виробництва з високими вимогами до підвищення якості підготовки спеціалістів у вузах, до конкретних видів професійної діяльності. Відповідно виникає необхідність до профілювання фізичного виховання з урахуванням вимог вибраної професії. У процесі виробничої діяльності у студенток будуть розвиватися і вдосконалюватися ті якості, навички, уміння, які характеризують рівень професійної майстерності.

Постановка проблеми. Сьогодні відбувається інтеграція вищої освіти України до європейського освітнього простору, через це першочерговим завданням має бути вдосконалення національної системи вищої аграрної освіти, яка в свою чергу буде мати на меті високу якість навчання й виховання студентської молоді відповідно до вимог сучасності. Підготовка фахівців у аграрних вищих навчальних закладах, зокрема спеціалістів агрономічного профілю, повинна ґрунтуватися на засадах отримання такого рівня освіти, який би міг дозволити майбутнім агрономам адаптуватися до чималого спектру різноманітних умов своєї професійної діяльності [2, 3].

До державних установ, які організують і запроваджують фізичне виховання дорослих, відносяться середні і вищі спеціальні навчальні заклади, армія та ряд інших (органи міліції, пожежної охорони тощо) організацій і установ. Фізична підготовка в державних установах є обов'язковою і здійснюється за офіційними програмами [1].

Соціальні функції і умови побуту суттєво впливають на зміст і форми фізичного виховання дорослих. У віці 18-30 років люди вступають на самостійний шлях життя, здобувають професії в середніх спеціальних, вищих та інших навчальних закладах, приступають до трудової діяльності на підприємствах, в установах, у сільському господарстві; дехто навчається на вечірніх і заочних відділеннях навчальних закладів, поєднуючи навчання з роботою; юнаки проходять службу в армії [6]. У цьому віці формуються професійні інтереси, складається сімейне життя. Саме в цей період розкривається один із принципів системи фізичного виховання – зв'язку з трудовою і військовою практикою. Фізичне виховання для тих, хто навчається в навчальних закладах є обов'язковим і здійснюється на основі державних навчальних планів, програм і настанов, запроваджуючи чітко виражену професійно- і військово-прикладну спрямованість.

Професійно-прикладний аспект може бути виражений і під час занять спортом. У тих випадках, коли обрана професія висуває специфічні вимоги до фізичних і пов'язаних з ними здібностями, руховими вміннями і навичками людини, організується професійно-прикладна фізична підготовка з усіма властивими їй особливостями [4, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільше втілюється в професійно-прикладній фізичній підготовці [4]. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладній фізичній підготовці він знаходить свій специфічний

прояв. Як своєрідний різновид фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка є педагогічно спрямованим процесом забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності. Інакше кажучи, процес навчання збагачує індивідуальний фонд професійних рухових умінь і навичок, сприяє вихованню фізичних якостей і, пов'язаних з ними, здібностей, від яких безпосередньо чи опосередковано залежить професійна діяльність [5].

У науково-методичній літературі також достатньо інформації щодо розвитку фізичних якостей, фізичного стану, фізичної підготовленості жінок (Л.Я. Іващенко, Б.М. Мицкан, Л.Г. Рахліна, М.Г. Сибіль та ін.). Усі вони вважають, що головним компонентом фізичної підготовки є професійно-прикладна фізична підготовка. Водночас, сьогодні бракує наукових досліджень, присвячених специфіці роботи та професійному навчанню жінок.

Основам розвитку системи вищої освіти в зарубіжному освітньому процесі присвячені наукові роботи провідних вітчизняних науковців Г. Алексевиц, Г. Єгорова, Є. Москаленко, О. Овчарук, О. Рибак, Л. Пуховської.

У роботах Б. Гершунського, І. Зязюніна, В. Козакова, Л. Романишина розглядається формування особистісних якостей фахівця в процесі професійної фахової освіти. А. Алексюк, С. Архангельський, Ю. Бабанський, А. Беляєв, С. Гончаренко, І. Кобиляцький, І. Козловська досліджують організацію навчання студентів у вищій школі. Різним аспектам відтворення й формування кадрового ресурсу аграрних підприємств присвятили свої наукові праці О. Бородіна, Ф. Зінов'єв, В. Карпенко, Т. Олійник, А. Уланчук О. Шпикуляк. Професійному становленню майбутніх агрономів приділена увагу в наукових роботах С. Голишевої, Л. Кандрашової, І. Колосок, Ю. Курбатової

Мета дослідження – з'ясувати стан вивчення проблеми організації професійно-прикладної фізичної підготовки студенток Вищих Навчальних Закладів аграрного профілю.

Результати дослідження та виклад основного матеріалу. Статева диференціація людини є постійною умовою специфіки занять спортом. Навіть добре розвинута дівчина, жінка повинні тренуватися інакше, ніж хлопчик, юнак, чоловік. У практиці спорту вже давно існують визначені відмінності у методиці тренувальних занять для жіночого та чоловічого контингентів. Ці відмінності обумовлені соціально-психологічними факторами та анатомо-фізіологічними особливостями жіночого організму.

Вже на початку тренувань, коли дівчата виконують значну кількість загальнорозвиваючих вправ або тривалий біг у повільному чи середньому темпі, необхідно їм нагадувати про користь таких рухів для організму жінки. Саме добре розвинуті м'язи тулуба, живота, стегон дозволяють жінці відносно легко переносити пологи та зберігати після них струнку фігуру.

В цілому дівчата та юначки більш дисципліновані та працездатні. Вони проявляють на заняттях зібраність, емоційність. Все це обумовлено тим, що діяльність їх нервової системи тісніше пов'язана з різними біологічними функціями організму, ніж у хлопчиків та юнаків.

Біологічний аспект складає основні анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму та його вікові зміни. Природа надала жінці відмінні риси, які пов'язані з функцією материнства, чим обумовлюється формування ряду особливостей її статури, що накладає свій відбиток на діяльність багатьох органів та систем її організму у різні періоди життя.

Вікові періоди у житті жінки характеризуються рядом морфологічних та функціональних особливостей. Статеві відмінності між чоловіком та жінкою найбільш яскравими стають з початком статевого дозрівання.

Особливу увагу в жіночому організмі привертає періодичність ряду фізіологічних функцій, які відповідають за овуально-менструальний цикл (ОМЦ). Слід враховувати, що реакція організму жінки на ОМЦ може бути різною. ОМЦ – не локальний процес певних органів. В цей час трапляються хвилеподібні (циклічні) зміни судинної системи, терморегуляції, обміну речовин, розумової та фізичної працездатності тощо. Тому різні хвилювання, психічні травми можуть викликати розлади у вигляді сильної кровотечі або її затримки, а іноді і зупинки на тривалий час [7].

У жіночому організмі, який розвивається від 4 до 20 років чітко простежується чотири періоди біологічної потреби у рухах: 4-7 років – акселераційний період; 8 років – період “шкільного” зниження; 9-13 – період біологічного оптимуму; 14-20 років – період дефіциту рухів.

Нині існує великий фактичний матеріал про закономірності фізичного та статевого розвитку жінок 18-23 років [7].

Цей віковий період називають стабільним. У цьому віці практично закінчується дозрівання найважливіших органів та систем організму, скелет майже повністю костеніє, загальмовується ріст тіла в довжину та зростає в ширину, збільшується маса тіла. М'язева маса досягає 43-44% від загальної маси тіла, що відповідає нормі дорослої людини (Ковтун Л.Н.). Для цього віку характерна висока ступінь функціонального удосконалення нервової системи, велика рухливість нервових процесів (Хрипкова А.Г.). Показники морфо-функціональних властивостей організму студенток ВУЗів характеризуються фізичною зрілістю. Жіночий організм відрізняється особливостями морфології. У них надмірна гнучкість. Згідно класичного визначення, суглоби жінки мають значною амплітуду рухів, що обумовлюється легким розтягуванням зв'язок, що часто вважають наслідком імпрегнації естрогенами.

За даними дослідження фізичного розвитку студенток Сермеєва Б.В., Третьякова Н.А., Вісковатова Ю.І. період завершення фізичного та біологічного дозрівання організму співпадає з часом навчання у ВУЗі. Інтенсивний ріст тіла жінки завершується до 18-20 років, тобто доки не закриті зони росту в епофізах. Як відомо, зони росту закриваються у ліктьовому суглобі до 17 років, у колінному суглобі – до 20 років, у кульшовому – до 18 років. У цей же час завершується формування вегетативних систем і досягається високий рівень їх взаємодії. Знання про ріст кісток є дуже важливими при багаторазовому використанні фізичних вправ, які впливають на формування тілобудови студенток.

Жіночий організм, як відомо, відрізняється від чоловічого низкою морфологічних та функціональних особливостей, які пов'язані, перш за все з найважливішою біологічною функцією жіночого організму – функцією материнства. Жінки в порівнянні з чоловіками мають меншу довжину тіла (в середньому для України 161 см). Грудна клітина в них коротше та відносно ширше, її форма обумовлює більш високе розташування діафрагми, кінцівки – коротше, ніж у чоловіків, а хребет – довше. Дуже суттєві статеві відмінності спостерігаються у формі тазу та плечового поясу. Весь скелет в цілому у жінок менш міцний, полегшений, більш еластичний та рухливіший. Статевий деморфізм спостерігається при співставленні як абсолютної маси тіла, так і її компонентів. При середній вазі чоловіків близько 72 кг, а жінок – 60,5 кг, м'язева маса жінок складає 30-35% від ваги тіла, у чоловіків вона складає 40-45%. Жирової тканини більше у жінок (у середньому на 28-30%).

Усе вищезгадане може суттєво впливати на зміст навчально-тренувальних занять:

зазвичай для дівчат та юначок характерним є відчуття ритму, правильного розподілу рухів у часі;

вони з дитячого віку схильні до плавних та заокруглених рухів;

жіночі суглоби мають значну амплітуду рухів, яка обумовлена легким розтягуванням суглобів;

особливості жіночої моторики слід враховувати в тренувальному процесі не для того, щоб підкорити всю методику цим особливостям, а щоб спираючись на них, досягнути високих результатів у всебічному фізичному розвитку.

Таким чином, заняття з фізичного виховання повинні бути побудовані відповідно до закономірностей розвитку студентів. В узагальненому вигляді ці закономірності відображені в принципах дидактики і фундаментальних роботах з теорії фізичного виховання. Однак, для того, щоб вірно використовувати ці принципи в навчальному процесі з фізичного виховання, необхідно знати, як впливають ті чи інші фізичні вправи на організм жінки.

Професійно-прикладна фізична підготовка формується разом з загальною фізичною підготовкою. Їх поєднання обумовлене об'єктивними закономірностями функціонування і удосконалення організму людини. Основою професійно-прикладної фізичної підготовки є виховання фізичних здібностей, які відповідають специфічним вимогам конкретної професії та озброєння професійно важливими руховими вміннями і навичками.

Основним засобом професійно-прикладної фізичної підготовки є різноманітні фізичні вправи, які склалися у базовій фізичній культурі і спорті, а також вправи, перетворені і спеціально підібрані відповідно до особливостей конкретної професійної діяльності. При плануванні професійно-прикладної фізичної підготовки необхідно спиратися на передумови, які викликані попередньою і супутною загальною фізичною підготовкою: гармонійний розвиток основних життєво важливих фізичних якостей, формування фонду різноманітних рухових умінь і навичок [4, 5]. Від того, якою була фізична підготовка майбутнього фахівця під час проходження базового курсу фізичного виховання (у загальноосвітній школі,

інших навчальних закладах), і від того, як вона проводилась надалі (у ті чи інші періоди багаторічної професійно-трудової діяльності), залежить зміст ППФП і склад її раціональної побудови, а саме засоби ППФП, елементи і варіанти раніше засвоєних рухів, аналогічні за координацією рухові дії, які вивчені під час проходження базового курсу фізичного виховання в аспекті загальної фізичної підготовки.

У загальному комплексі засобів прикладної фізичної підготовки використовуються як загальнопідготовчі, так і спеціально-підготовчі вправи. Сукупність цих засобів варіюється в залежності від особливостей професії [4].

Склад загально-підготовчих вправ може бути широким. Основний критерій відбору – ефективно сприяти підвищенню рівня загальної працездатності організму, збільшенню його “робочих потенціалів” і стійкість до факторів, які погіршують здоров'я, і тим самим створюють умови успішної професійної діяльності.

Спеціально-підготовчі вправи в професійно-прикладній фізичній підготовці, як і в інших спеціалізованих видах фізичного виховання, включають рухові елементи обраної діяльності (коли це можливо та виправдано; моделюються за аналогією з обраною діяльністю). Таким чином, відтворюються характерні вимоги до фізичних та психічних здібностей людини (наприклад, спеціально-підготовчі вправи на тренажерах). У тих випадках, коли створити таким шляхом достатньо ефективні засоби немає можливостей, підбираються вправи за принципом переносу тренувального ефекту підготовчих вправ на професійну діяльність.

Розв'язання питання про вплив фізичної підготовленості на стан професійно-прикладної підготовки неможливе без розуміння механізму здійснення цього впливу. Численними дослідженнями доказано, що в основі цього механізму є явище перенесення навичок і вмінь, які сформовані в одній галузі людської діяльності, на результати оволодіння навичками та вміннями

в інших галузях. Це перенесення може здійснюватись у схожих за структурами діях, наприклад, між різними фізичними вправами, які зовсім різні за структурою [3].

Стосовно фізичної підготовки, на відміну від психологічної, перенесення може спостерігатись не лише при формуванні рухових навичок, але і при вихованні фізичних якостей. Суттєве значення у навчанні руховій дії має перенесення рухових навичок, які сформовані раніше або, які формуються паралельно. Наприклад, володіння навичкою метання малого м'яча значно полегшує навчання метати гранату. Перенесення навичок відбувається у тих випадках, коли структури рухових дій мають типову схожість

Висновки. Аналіз літературних джерел, програмно-нормативних, правових та інших офіційних документів свідчать, що за останні 2-3 роки спостерігається активізація наукових досліджень щодо оптимізації, спеціальної фізичної та професійно-прикладної підготовки студенток Вищих Навчальних Закладів. Однак, у сучасній вітчизняній науково-методичній літературі недостатньо висвітлені проблеми фізичного виховання даного контингенту, які навчаються у вищих аграрних навчальних закладах.

Основним змістом професійно-прикладної фізичної підготовки є фізичні вправи, які сприяють розвитку фізичних здібностей і які відповідають специфічним вимогам певної професії та озброєння професійно важливими руховими вміннями і навичками.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури дозволяє констатувати, що вивчивши особливості студенток вищих аграрних навчальних закладів можна запропонувати оптимальну програму професійно-прикладної фізичної підготовки, яка суттєво впливатиме на виконання складних координаційних рухів, розумову і фізичну

працездатність, формування основних морально-вольових якостей, та закономірностей розвитку жіночого організму.

ЛІТЕРАТУРА.

1. Ванюк О. І. Організація проведення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять у ВНЗ / О. І. Ванюк // Вісник Запорізького національного університету. Серія : фізичне виховання та спорт. – 2014. – №. 1. – С. 5–11.

2. Кандрашова, Л. І. До питання адаптації студентів аграрних ВНЗ III-IV рівнів акредитації: теоретичний аспект / Л. І. Кандрашова // Нові технології навчання. – 2010. – Вип. 63, Ч. 2. – С. 87-93.

3. Карпенко, В. В. Особливості підготовки фахівців для аграрного сектора у вищих навчальних закладах / В. В. Карпенко // Економіка АПК. – 2012. – № 1. – С. 151-157.

4. Пилипей, Л. П. Використання антропних технологій для організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів / Л. П. Пилипей // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ. – 2006. – № 2. – С. 61–65.

5. Пилипей, Л. П. Систематизація напрямків підготовки спеціалістів у ВНЗ згідно з вимогами до професійно-прикладної фізичної підготовки /Л. П. Пилипей // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ. – № 1. – 2008. – С. 56–64.

6. Платонов, В. Н. Актуальные проблемы высшей школы и пути перестройки физкультурного образования [Текст] / В. Н. Платонов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 4. – С. 5–10.

7. Шахлина Л. Г. Половое созревание девочек, его роль в спортивной подготовке женщин /Л. Г. Шахлина, Л.В. Литисевич //Спортивная медицина – Киев : 2008, № 2. – С. 6

В статье рассматриваются теоретико-методические и прикладные аспекты построения процесса профессионально-прикладной физической подготовки студенток высших учебных заведений аграрного профиля. Систематизированы направления подготовки специалистов в вузах в соответствии с требованиями к психофизиологическим особенностям профессиональной деятельности, поднимаются вопросы интенсификации производства с высокими требованиями к повышению качества подготовки специалистов в вузах, к конкретным видам профессиональной деятельности. Соответственно возникает необходимость в профилировании физического воспитания с учетом требований выбранной профессии. В процессе производственной деятельности у студенток будут развиваться и совершенствоваться те качества, навыки, умения, которые характеризуют уровень профессионального мастерства.

The article deals with the theoretical, methodological and applied aspects of the process of construction the professional and applied physical preparation of the female students of higher educational institutions of agricultural profile. The directions of training in universities according to the requirements of the physiological characteristics of professional activity are systematized, the questions of intensification of the production with high requirements to improve the training of the specialists in universities to specific professional activity are raised. Accordingly, there is a need for profiling physical education with the requirements of the chosen profession. In the process of production activity the female students will develop and improve the qualities, skills, abilities, describing the level of professional skill.

The authors have mentioned that at this stage the professional and applied physical preparation means a subsystem of physical education that best ensures the formation and improvement of the person's qualities that are essential for a specific professional activity. General physical training provides the readiness to work at all. The professional and applied physical preparation is aimed at training for specific work. Until recently it was thought that the professional and applied physical preparation of the workers and professionals should focus mainly on the formation of professionally important physical qualities and applied motor skills which are necessary for a number of categories of the workers under special conditions of their professional activity.

The practice of physical education, the results of special scientific researches conducted in recent years have expanded the understanding of the meaning and content of the professional and applied physical preparation of future specialists. It has been found that in the process of the professional and applied physical preparation a large complex of mental and physical qualities necessary for an employee in his professional activity is successfully formed. With the help of the professional and applied physical preparation the mental and volitional qualities are educated and improved.

It is stressed that the same approach is used in the preparation of the qualified athletes. Theory and practice of the Olympic sports emphasizes that the guarantee of success is the strict conformity of the high-class athletes training to the specific conditions chosen for specialization of sport.

Відомості про авторів:

а) прізвище, ім'я, по батькові: Харченко Сергій Миколаєвич

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання

а) прізвище, ім'я, по батькові: Матлаш Віталій Анатолійович

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання

а) прізвище, ім'я, по батькові: Ліфінцев Іван Дмитрович

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання