

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАВДАНЬ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

І.Ю.Карпюк

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри фізичної реабілітації міжуніверситетського медико-інженерного факультету

Національного технічного університету України

“Київський політехнічний інститут”

У роботі досліджуються завдання професійно-прикладної фізичної підготовки у програмі навчання майбутніх фахівців інженерної галузі. Надані рекомендації щодо вдосконалення розділу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів відповідно до сучасних вимог.

Ключові слова: студент, здоров'я, фізичне виховання, професійно-прикладна фізична підготовка.

Вища освіта як безперервний процес являє собою заключний етап планової систематизованої освіти. Разом з тим існує сфера знань, навичок і умінь, для якої компетентність завжди в дефіциті, а знання й уміння необхідні протягом життя всім і завжди. Це – система знань, пов'язаних з культурою самозбереження, особистим здоров'ям і здоровим способом життя.

Соціологічні дослідження останніх років вказують на зміну нормативних уявлень відносно здоров'я. Турбота про здоров'я стає елементом іміджу успішних молодих людей, якісною характеристикою будь-якого професіонала. Однак, незважаючи на це, вона не стала свідомою потребою, залишилась на рівні моди. Реальна поведінка самозбереження не зазнала суттєвих змін: не зменшилась кількість курців, порушників режиму сну, раціонального харчування, чергування роботи і відпочинку, залишилась низькою рухова активність населення. Встановлено, що і сама по собі цінність здоров'я має не функціональний, а інструментальний характер. Здоров'я часто є додатковим життєвим ресурсом для досягнення інших цілей (накопичення грошей, кар'єрного зростання, підвищення добробуту за рахунок роботи в умовах шкідливого виробництва або несприятливих кліматичних умов тощо).

Фізична культура має у своєму розпорядженні широкий арсенал засобів, здатних нейтралізувати вплив шкідливих факторів, які загрожують здоров'ю людини. Однак необхідно зауважити, що програмою фізичного виховання у вузі передбачена переважно фізична підготовка, спрямована на розвиток фізичних якостей. Метою навчальних занять є вирішення завдань, які характеризуються кількісними показниками (вище, швидше, далі), а вихованню у студентів потреби у здоровому способі життя, фізичному самовдосконаленні приділяється мало уваги.

Тому фізичне виховання як навчальна дисципліна свої функції (освітню, оздоровчу) реалізує у недостатньому обсязі і з низькою якістю. Зміст занять не сприяє розвитку у студентів пізнавальної активності у сфері оздоровчої діяльності, підвищенню рівня їх здоров'я і самозбереження.

Раніше вихідна мета курсу “Фізичне виховання” визначалась як готовність до праці, оборони, що було зафіксовано в назві комплексу ГТО [9], а нині головною методологією курсу проходить положення про професійне спрямування освітньо-виховного процесу [22]. Професійне спрямування фізичної культури особистості – основа, яка об'єднує всі інші компоненти [21].

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), яка є обов'язковою складовою програм з фізичного виховання вищих навчальних закладів, на жаль, сліпо перенесена з програм радянських часів і дещо “осучаснена”.

Мета роботи: аналіз трансформації завдань ППФП студентів відповідно до сучасних запитів.

Аналіз літературних джерел свідчить, що традиційна ідеологічна теза про роль фізичної культури у вихованні “комуністичного переконання”, “суспільно-політичної активності”, “високої моральності”, “майбутнього професіонала” [3] у сучасних підручниках і посібниках трансформувалась у положення про “гуманістичне виховання студентів” [22]; виховання духовно багатого особистості “з високим відчуттям соціально-професійної і моральної відповідальності” [21]; “ідейно-моральне виховання” і “гуманістичну і культурно-творчу місію фізичної культури” [5]. Підґрунтям такого підходу є застарілі проєктивні методики, які перекли-

каються з живучою ідеєю виховання “нового человека”, яку назвали “самой глупой и трагической идеей XX века” [7].

Гуманістичне виховання є метою педагогічного процесу, яка не може декларуватися в підручниках і посібниках для студентів. Основна ідея гуманістичної педагогіки і психології полягає у ставленні до особистості людини як до вищої соціальної цінності [18]. На ефективність її реалізації впливає багато факторів: особистість педагога, свобода вибору способів і засобів отримання фізичного виховання, індивідуальні і морфологічні особливості студентів, ставлення до предмета в університеті, умови занять. Однак більшість факторів, багато з яких є достатньо суб'єктивними, залежать від організації навчально-виховної роботи на кафедрах і професіоналізма викладацького складу. Від цього ж залежить і перетворення студента з об'єкта соціально-педагогічного процесу в суб'єкт активної творчої діяльності, тобто, незважаючи на благородство мети, залишаються не до кінця сформованими методологія, технологія і критерії її вирішення.

Концепція професійного здоров'я для осіб особливих професій була висунута і продовжує активно розроблятися в авіаційній медицині, військовій сфері, сфері цивільного захисту населення тощо [4]. У результаті численних досліджень виявлені інтегральні показники для оцінки рівня професійного здоров'я: клінічний статус, функціональна стійкість тощо. Однак сформулювати специфічні методи дослідження діяльності умов і характеру праці, чергування праці і відпочинку, ритміки фізіологічних функцій, професійних захворювань, професіограм, психограм тощо для кожної цивільної професії дуже важко. Крім того, необхідність таких досліджень і створення особливої системи підготовки спеціалістів виникає, коли умови конкретної професії відрізняються від умов життя. Однак науково-технічний прогрес постійно скорочує список спеціальностей такого роду. Із зміною характеру праці (постійне зростання інтелектуальної складової, комп'ютеризація) змінюється номенклатура інженерних спеціальностей. Формується суспільство, яке базується на знаннях. Природним шляхом укрупнюються спеціальності державного освітнього стандарту вищої професійної освіти, у зв'язку з чим студент сам не до кінця уявляє, де і в яких умовах в подальшому буде працювати (сфера застосування, клімато-географічні умови, шкідливі умови виробництва, умови визначеної трудової діяльності, обумовленої особливостями і вимогами конкретного робочого місця тощо). Тим більше цього не можуть знати педагоги.

Зазвичай, рекомендаціями щодо ППФП є надумана комбінація традиційних технологій: ранкова гігієнічна гімнастика, виробнича гімна-

стика (ввільна гімнастика, гімнастика після роботи) тощо [11–13]. Результати практичного застосування такої освіти невтішні.

Можна погодитись з обґрунтованістю регулярної і помірної рухової активності для підвищення працездатності, поліпшення самопочуття, регуляції психоемоційного стану, зменшення рівня тривожності і депресії, підвищення самооцінки і перенасиченості стресових впливів [10], загальної активації організму [20]. Встановлено, що низька фізична активність є незалежним фактором ризику розвитку серцево-судинних та інших захворювань [19].

Однак слід відмітити відсутність наукових доказів, неоднозначність і суперечність низки положень, які декларуються у фізіології професійної адаптації, фізичних вправ і спорту [10]. Крім того, у ППФП недостатньо обґрунтовані і потребують вивчення такі питання: взаємозв'язок перенесення рухових навичок; якісні показники тренуваності, детренуваності, ретренування; методи кумулятивного впливу тренувальних факторів; взаємодія ендогенних і екзогенних факторів при адаптації організму до тренувальних впливів; професійний відбір, індивідуальні моторні профілі і моторна обдарованість. Крім того, проблема відбору професії полягає не тільки у з'ясуванні того чи має людина необхідну для професійної діяльності здатність, а й у тому, якими способами за наявності даних здатностей можуть бути вирішені трудові завдання (проблема різних стратегій діяльності) [20].

Як правило, провідним фактором вироблення практичних рекомендацій щодо впливу ППФП є “неспецифічний ефект” занять фізичними вправами, який підвищує адаптивні можливості організму до всіх можливих факторів професійної праці. Так, профілактику до дії іонізуючого випромінювання забезпечують загальні оздоровчі заходи, “активний відпочинок”, заняття помірної інтенсивності фізичними вправами, спортом у поєднанні із загартуванням природними факторами і гіпоксичним тренуванням [16]. Застосування цих же заходів може виробити також стійкість до радіації і впливів промислових отрут [17]. Ініціативність виховується “виконанням фізичних вправ, одним із багатьох способів за особистою ініціативою” [22]. Серед вправ, які виховують оперативне мислення, “естафета з подоланням перешкод, з м'ячем” [13]. В окремих випадках сумнівні рекомендації для застосування на виробництві можуть бути небезпечними для здоров'я при їх реалізації у побуті. Так, пропонується використовувати “аутогенне тренування, спрямоване на формування

байдужого ставлення до шуму”, як засіб, який нейтралізує вплив “звукових коливань, які перевищують гранично допустимий рівень” [16].

Теза про формування уміння у майбутнього керівника впроваджувати фізичну культуру в професійний колектив теж потребує корекції. Добре, коли кожен керівник не байдужий до здоров'я своїх співробітників (навіть тільки з економічних причин), але проводити фізкультурно-оздоровчі заходи – це справа професіоналів. У зв'язку з цим інструкторська підготовка, уміння організувати і судити змагання є бажаною, але не є життєво необхідною навичкою.

Одне із спрямувань творчого розповсюдження сфери утилізації фізичної культури в соціології полягає в аксіомі про те, що нормальний фізичний розвиток сприяє нормальному розвитку таких якостей, як пам'ять, увага, високі рівні стійкості, сприйняття, спостережливості, розумова працездатність [5]. Ця теза суперечить дійсності: традиційно відмінники досить рідко бувають атлетами, а спортсмени, як правило, не показують видатних результатів в науці і навчанні. Крім того, початок регулярних тренувань автоматично не приводить до прогресу в навчанні професії і відповідно не може бути значним мотивом для студентів.

Зв'язок фізичного виховання й інтелекту має складний характер, адаптація до соціальних умов (у тому числі професійних) можлива у людей з вираженими відхиленнями у стані здоров'я і фізичними дефектами, тобто такі особи не можуть вважатися соціально неефективними.

Відсутність науково-аргументованої мети та апробованих засобів ППФП відображається на мотиваційних складових оздоровчої діяльності і відповідно на вольових зусиллях до її здійснення.

Фактори цивілізації змінюють характер патології сучасника. Це пов'язано з проблемою загального зниження ефективності механізмів самоорганізації в живій системі сучасної людини [1]: зниження функціональних можливостей систем і організму в цілому; порушення реактивності і резистентності; збій процесів саморегуляції і репродукції; народження ослабленого потомства тощо.

Характерне поширення хронічних неепідемічних захворювань і прояв нових нозологічних форм, повернення забутих захворювань (туберкульоз, малярія тощо), розповсюдження полісіндромних станів (“синдром хронічної втоми”). За статистичними даними, понад 75 % населення України перебуває в стані затяжного психологічного стресу, який викликає зростання депресій, реактивних психозів, тяжких неврозів, психосоматичних розладів, алкоголізму і наркоманії. З'явилася нова форма психічних відхилень – соціофобія.

За таких умов звертання до профілактики і корекції шкідливих впливів засобами професійної прикладної фізичної підготовки є неефективним.

По-перше, процент професійних захворювань серед інших причин отримання інвалідності становить менше одного відсотка [8].

По-друге, відпрацювання окремих ризиків (конкретної особи і робочого місця) не можливе, а соціальних ризиків – унеможлиблюється відсутністю соціально-гігієнічного моніторингу із залученням гігієністів, фізіологів праці, епідеміологів неінфекційних захворювань, промислових токсикологів тощо).

По-третє, немає однозначної думки, що саме фізична культура може протистояти більшості шкідливих впливів: пилу; токсичним речовинам; фізичним факторам (шуму, вібрації, електромагнітним випромінюванням і полям, високій і низькій температурі зовнішнього середовища); біологічним факторам, тобто – “виробничим” інфекціям і вірусам; перенапруженню органів і систем. Існує концепція, згідно з якою кожному з наведених факторів можна протипоставити профілактичний і коригуючий захід, а саме: “лікувальну дихальну гімнастику” – дії аерозолів; “загальнозміцнювальне тренування”, “оптимізацію рухової активності” – хімічним факторам; “спеціальні фізкультурні паузи із суворо дозованим навантаженням” – іонізуючому випромінюванню [16].

По-четверте, відомо, що професійні та інші захворювання, рівень травматизму серед працездатного населення визначаються умовами й організацією праці [8], у зв'язку з чим ця сфера освіти є прерогативою інших дисциплін – “Охорона праці”, “Безпека життєдіяльності”, “Екологія” тощо. Однак при навчанні небезпечних професій ППФП необхідна і має посідати відповідне місце.

Перспективнішим, на наш погляд, є цілеспрямоване навчання майбутніх спеціалістів основних складових індивідуального здоров'я. Грамотний фахівець, який практично впроваджує свої знання, сам зможе розпорядитися закладеною в нього інформацією й умінням її використовувати в будь-якій ситуації: на роботі, у побуті, під час реабілітації після захворювання, виховання дітей тощо.

На наш погляд, індивідуальне здоров'я людини не може представлятися в навчальних посібниках і програмних документах з фізичної культури як засіб (інструмент) досягнення будь-яких цілей. Провідною тезою дисципліни має бути теза про те, що індивідуальне здоров'я є самостійною життєвою

цінністю. Необхідність методологічної переорієнтації дисципліни обумовлена і соціальними похідними.

Необхідно декларувати і забезпечити умови вирішення головного завдання – формування здорового способу життя і фізичної культури студента (рухової культури, культури здоров'я і культури будови тіла).

Формування фізичної культури студента має вирішальне значення для культивування здоров'я і здорового способу життя – єдиної універсальної цінності, у перспективі наступництва і безперервності.

Пропонована теза, з одного боку, лежить в руслі гуманістичного підходу, а з іншого – передбачає чітку формалізацію, методичне і критеріальне забезпечення. Для того щоб виховання культури самозбереження було дійовим, необхідно на відміну від категорії професійного здоров'я, обґрунтованого в авіаційній, космічній, морській медицині тощо, змістити акцент на розроблення концепції індивідуального здоров'я, перейти до осмислення і дослідження складових системи індивідуального здоров'я: фізичного статусу (фізичний розвиток і підготовленість); фізіологічного статусу (фізіологічні резерви); психічного (психоемоційного) статусу; клініко-соматичного статусу.

Існує кілька наукових спрямувань, які становлять методологічно та ідеологічно пов'язані прикладні аспекти теорії індивідуального здоров'я: профілактична медицина, гігієна, саноло-

гія, ювенологія, біogerонтологія. Особливу увагу слід звернути на теоретичні і практичні досягнення валеології – науки про генетичні і фізіологічні резерви організму, які забезпечують стійкість фізичної, психологічної і соціальної поведінки; розвиток і збереження здоров'я людини в умовах впливу на нього факторів зовнішнього і внутрішнього середовища [2]. Будучи міждисциплінарною і проблемно-орієнтованою сферою дослідження, валеологія експлікує зв'язок своїх наукових завдань із соціальними цінностями і цілями, сприяє аналізу тенденцій самозберігаючої поведінки в суспільстві (частинах суспільства, окремих соціальних групах), визначених рівнем розвитку загальної культури суспільства в конкретний історичний період.

Практично у всіх доступних нам навчальних посібниках, у тих розділах, які присвячені здоров'ю і здоровому способу життя, фізичним (фізіологічно обґрунтованим) концепціям, кінезіологічним технологіям, засобам і методам виховання фізичних якостей, немає протиріч. Протиріччя є тільки у провідній меті курсу і шляхах її досягнення.

Отже, метою дисципліни "Фізичне виховання" має бути розроблення концепції "індивідуального здоров'я" – перспективної актуальної ідеї, яка працює на майбутнє, оновлюється, розширює свої кордони відповідно до запитів часу.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Апанасенко Г.Л.* Валеологія: Первые итоги и ближайшие перспективы // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 2–8.
2. *Брехман И.И.* Валеологія – наука о здоровье. – М.: ФиС, 1990. – 208 с.
3. *Виленский М.Я., Сафин Р.С.* Профессиональная направленность образования школа – вуз. – М.: Прометей, 2000. – С. 144–157.
4. *Дорошев В.Г.* Системный подход к здоровью летного состава в XXI веке. – М.: Паритет Граф, 2000. – 368 с.
5. *Евсеев С.П.* Физическая культура. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – С. 8.
6. *Зарихта Т.Р., Назимов И.Н.* Рациональное использование трудовых ресурсов молодежи. – М.: Экономика, 1970. – 142 с.
7. *Зинченко В.П.* Аффект и интеллект в образовании. – М.: Тривола, 1995. – 64 с.
8. *Измеров Н.Ф., Каспаров А.А.* Медицина труда. Введение в специальность. – М.: Медицина, 2002. – 322 с.
9. *Ильинич В.И.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978. – 144 с.
10. *Медин В.А., Юрьев В.К.* Состояние здоровья, условия и образ жизни современных спортсменов. – М.: Медицина, 2001. – 144 с.
11. *Методические рекомендации к профессионально-прикладной физической подготовке / Сост. Г.А.Горячая и др. – К.: КГУ, 1985. – 26 с.*
12. *Методические указания и контрольные нормативы по профессионально-прикладной физической подготовке студентов факультета электронной техники / Сост. А. И. Некрашевич и др. – К.: КПИ, 1982. – 16 с.*
13. *Методические указания к профессионально-прикладной физической подготовке / Сост. И. Ф. Земцов и др. – К.: КТИПП, 1989. – 56 с.*

14. *Мусаелов Н.А., Нифонтова Л.Н.* Производственная физическая культура в трудовом коллективе. – М.: Профиздат, 1985. – 152 с.
15. *Назимов И.Н.* ПрофорIENTATION и профотбор в социалистическом обществе. – М.: Экономика, 1972. – 62 с.
16. *Полянский В.П.* Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (её содержания и форм) в современном обществе: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1999. – 40 с.
17. *Раевский Р.Т.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.
18. *Столяров И.М., Лубышева Л.И.* Концепция физической культуры и физкультуры // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – № 5. С. 11–15.
19. *Уилмор Дж. Х., Костилл Д.Л.* Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимпийская л-ра, 1997. – 504 с.
20. *Физиология трудовой деятельности* / В.И.Медведев, В.С.Аверьянов, А.А.Айдаралиев. – М.: Медицина, 1993. – 528 с.
21. *Физическая культура студента* / Под ред. В.И.Ильнича. – М.: Гардарики, 2004. – С. 284–287.
22. *Физическая культура: Учеб. пособие* / Под ред. В.А.Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000. – 432 с.

Стаття надійшла до редакції 19.10.2007 р.

