

культуры и составляет органическую часть общего воспитания, призванную обеспечивать развитие физических, морально-волевых и умственных способностей. Определена структура занятий и основные принципы развития отдельных двигательных качеств в специальных медицинских группах.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, методика, регламентированные упражнения.

The features of the formation of special medical groups in schools and work rules with them. Indicated that physical education is the main direction of the introduction of physical culture and is an integral part of education designed to ensure the development of physical, moral and volitional and mental abilities. Determined the structure of classes and the basic principles of some motor skills in special medical groups.

Key words: a special medical team, methodology, regulated exercise.

УДК:378:796

Магера О.В., старший викладач кафедри фізичної культури і спортивної майстерності Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка

СПРЯМОВАНІСТЬ ЗМІСТУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ

Професійна спрямованість фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах має бути орієнтована на отримання відповідних знань, підвищення інтересу і потреб до фізкультурно-спортивної діяльності, а отже, поліпшення психофізіологічного стану, фізичної працездатності і стану здоров'я.

Ключові слова: професійна підготовка, фізичне виховання, гуманітарний профіль.

Актуальність. Соціально-економічна криза, що охопила українське суспільство у зв'язку з переходом до ринкових відносин, в тій чи іншій мірі торкнулася всіх ділянок життєдіяльності, зокрема сфери ідеології, науки і культури. Розвиток науки, економічні, технологічні і педагогічні перетворення в народному господарстві вимагають значного кількісного зростання кваліфікованих кадрів. У зв'язку з цим підвищується соціально-економіч-

не значення якісної професійної, зокрема фізичної підготовки фахівців, чия праця в умовах сучасного прогресу має особливе значення [4].

В зв'язку з цим виникає необхідність вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання для майбутніх фахівців з метою інтенсифікації розвитку найбільш значущих професійних психофізіологічних якостей, оптимізації фізичного стану їх здоров'я, зростання їх інтересу і потреби у фізкультурно-спортивній діяльності вже в період навчання у ВНЗ. Важливе значення в цьому повинна зіграти професійно-прикладна фізична підготовка, що враховує умови, в яких протікає трудова діяльність даного конкретного фахівця [4].

Незважаючи на широку поширеність гуманітарних спеціальностей після всіх структур народного господарства, в системі підготовки фахівців, на нашу думку, належної уваги характеристиці трудової психофізичної сфери, як і якнайкращому обґрунтуванню професійної спрямованості фізичного виховання, не приділяється. Тому дослідження психофізіологічних особливостей трудової діяльності працівників і впливу різних засобів фізичної культури і спорту на розвиток професійно важливих якостей і властивостей особистості, формування мотивації до здорового способу життя і професійної майстерності надто збіднені.

Мета дослідження. Дослідити основні аспекти та напрями професійно-прикладної фізичної підготовки студентів гуманітарних спеціальностей.

Результати роботи і обговорення. Сучасний науково-технічний прогрес різко підвищив роль фахівців гуманітарної сфери. Нині для потреб найбільш автоматизованих галузей промисловості потрібно понад 70 % фахівців з вищою освітою.

Це пояснюється, перш за все, тим, що дані спеціальності не виділяються якими-небудь надзвичайними характеристиками праці: особливо несприятливими санітарно-гігієнічними умовами, значною тяжкістю та напруженістю [7].

Необізнаність з даним питанням веде до недостатньої інформованості працівників практичної охорони здоров'я і фізичної культури про професійно-гігієнічні особливості і можливі напрями, реабілітацію і раціоналізацію праці працівників даних професій.

Дослідження [6] показують, що найбільш дієвим і перспективним способом психофізичної підготовки до праці є цілеспрямоване формування у людини професійно важливих властивостей і якостей засобами фізичного виховання із завданнями ППФП.

В результаті проведеного огляду літератури для фахівців гуманітарно-профілю були виявлені особливості їх трудової діяльності [2].

Так, робота педагога часто характеризується малорухливим станом, тривалим вимушеним перебуванням у сидючий позі. Робочий час фахівців-

гуманітарних наук складається з 8 годин роботи безпосередньо в установі і 2—4 годин самостійної роботи вдома (консультації, робота із спеціальною літературою) [2].

За думкою В.К. Бальсевича [1], особливостями такої трудової діяльності є: тривале знаходження у малорухливій позі (в основному сидячи), монотонність операцій, необхідність відтворювати через зоровий аналізатор і переробляти величезну кількість інформації, виконувати велику кількість дрібних ручних операцій, що пов'язано із клавішною і кнопковою обчислювальною технікою. При такому режимі виникає дефіцит рухової активності, яка отримала назву гіпокінезії [1].

Такий же стан відзначає В.А. Грибків [3] в трудових діях з обмеженими рухами, малими фізичними зусиллями, низьким рівнем витрат енергії на м'язову роботу, локальним характером м'язової діяльності, тривалою фіксацією вимушеної робочої пози, одноманітними рухами, високим нервово-емоційним фоном [3].

Специфіка такої праці призводить, за спостереженнями, до ряду хронічних захворювань (хвороби серця, кровоносних судин, порушення обміну речовин, робоча міопія, зумовлена постійною напругою органів зору, порушення постави тощо) [7].

За даними Р.Т. Раєвського, перебування людини протягом чотирьох годин в малорухомій вимушеній позі підтверджує, що навіть така порівняно невелика гіподинамія веде до значного погіршення функціонального стану організму. Найбільшою мірою страждають органи, що пов'язані з регуляцією центральної нервової системи і функцій серцево-судинної системи, знижується витривалість до статичних зусиль. Спостерігається погіршення показників вищої нервової діяльності, а також погіршення сприйняття часу і ряду інших психофізичних показників, що характеризують професійну працездатність. У дослідженнях показано, що фахівці, праця яких супроводжується значною гіподинамією, хворіють протягом року на 15,4% більше спеціалістів, діяльність яких характеризується наявністю періодів достатньо високої рухової активності. Спеціальний експеримент показав, що продуктивність розумової діяльності в умовах гіподинамії вже на другий день знижується майже в два рази, різко погіршується концентрація уваги, збільшується загальний час на виконання розумової операції [4].

Деякі зарубіжні автори відзначають, що обмеження рухової активності є однією з найважливіших причин широкого поширення різних захворювань, насамперед серцево-судинної системи.

Наведені приклади говорять про важливість виховання у майбутнього педагога здібностей, які зберігають високу працездатність в умовах тривалої гіподинамії, а також вони підтверджують необхідність розвитку статичної витривалості м'язів тулуба і спини, які випробовують найбільшу напругу під час малорухливої роботи.

Зрозуміло, що це необхідно враховувати при складанні програми з професійною спрямованістю з фізичного виховання студентів (разом з переважним розвитком м'язів спини, шиї та рук, зміцнення м'язів ніг має важливе значення).

Значні навантаження припадають на вищі відділи ЦНС і психічні функції. Вимушене обмеження рухової активності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів, а отже, і розумову працездатність. Тривала відсутність м'язового напруження і механічне здавлення кровonosних судин задньої поверхні стегон при позі сидячи ускладнює відтік крові з нижніх кінцівок. Утворюються застійні явища в черевній порожнині, що погіршує травлення, знижує кровопостачання головного мозку, ускладнює його роботу. Поверхневе неглибоке дихання часто не забезпечує головний мозок достатньою кількістю кисню.

При зниженні рухової активності настає детренованість серцевого м'язу, що призводить до переповнювання кров'ю передсердя. Від мало працюючої м'язової системи в головний мозок надходить обмежений потік інформації, а це призводить до ослаблення збудливого процесу і гальмування в певних зонах кори великих півкуль. Виникають умови для підвищеного стомлення, зниження працездатності не лише розумової, але і фізичної, а також погіршується загальне самопочуття. Зниження м'язового тону погіршує поставу [4].

До несприятливих чинників трудової діяльності фахівців необхідно віднести також тривалу фіксацію робочої пози.

Незручне положення тіла, що виникає внаслідок конструктивних недоліків промислового обладнання, розташування супутніх приладів і виробничих меблів дозволяють займати в межах основної пози сидячи дуже обмежене число положень тіла, в яких можливе виконання роботи, що легко може привести до негативних змін нервової діяльності: збільшується час простих і складних сенсомоторних реакцій, знижується функція уваги, мислення, пам'яті, ослаблюється емоційна стійкість. Більш того, наголошується зростання числа нервово-психічних розладів, захворювань серцево-судинної і нервово-м'язової системи [5].

Серед працівників педагогічних спеціальностей, які виконують роботу сидячи, часто зустрічаються захворювання жіночої статевої сфери і шлунково-кишкового тракту. Тривале сидіння в незмінній позі веде до розслаблення м'язів живота, появи відвислого живота тощо [4].

Незручну підтримку робочої пози зазвичай пов'язують із тривалим статичним напруженням обмежених м'язових груп. Серцево-судинна система відповідає на тривалі статистичні навантаження могутніми рефлекторними змінами у вигляді значного підйому артеріального тиску, збільшення частоти пульсу і хвилинного об'єму серця, падіння амплітуди

артеріального тиску внаслідок підвищення мінімального тиску. Сильні статичні скорочення скелетних м'язів викликають значну механічну перешкоду проходженню крові через м'язи, що у свою чергу призводить до зниження їх працездатності.

Працівники вимушені здійснювати на день велику кількість (більше 100 тисяч) дрібних локальних рухів, які виконуються за рахунок м'язів передпліччя і кисті (робота на комп'ютері, перегляд текстів, письмових робіт тощо). Від спеціаліста вимагається уміння дозувати невелику за величиною силову напругу, наприклад, при роботі на комп'ютері. Тому відсутність здатності відчувати і суворо дозувати силові навантаження веде до великої витрати енергії, швидкої перевтоми і перенапруження нервово-м'язового апарату, що нерідко приводить до різних захворювань м'язів периферичної нервової системи. Деякі дослідники стверджують, що велике навантаження на слабкі м'язи може бути причиною перевтоми цих м'язових груп, що пред'являє підвищені вимоги до нервово-м'язового апарату обох рук [7].

Таким чином, ефективність роботи студента гуманітарного профілю багато в чому залежить від його індивідуальної здібності до продуктивної розумової і фізичної роботи, ступеня витривалості і реабілітації його організму, тобто від його працездатності. Доведено, що низький рівень працездатності призводить до швидкого стомлення і перевтоми людей, великої кількості помилок, зривів у роботі, зниженню творчої активності. За родом своєї діяльності студенти отримують велике зорове навантаження.

Згідно з дослідженням В.Н. Волкова [2], стан зорової функції може змінюватися під впливом двох видів зорової напруженої праці, що відрізняються характером дії на зорові аналізатори. Перший вид — це розглядання об'єктів на близькій відстані, другий вид — колірний, на відносно великій відстані від очей. Всі ці види зорових навантажень стомливі (особливо з широким застосуванням персональних комп'ютерів), що підтверджується зниженням швидкості реакції на колірне роздратування.

Студентам потрібний ряд специфічних загальноособистісних якостей: стійкість, розподіл і перемикання уваги, емоційна стійкість і спостережливість, ініціативність, добре розвинена пам'ять, швидкість реакції на зорові сигнали [2].

Однією з особливостей студентів є напружена розумова діяльність, причому таке навантаження може коливатися від великого до дуже великого. Якісна, професійна робота фахівців може більшою мірою залежати від ступеня розумової працездатності.

При розумовій роботі може виникати і суб'єктивне відчуття втоми (на відміну від стомлення, що є об'єктивним показником). Розумова втома може наростати при незадоволенні роботою, а у збудженому стані, при підвищеному інтересі до роботи відчуття втоми може не виявитися навіть тоді,

коли об'єктивні, у тому числі і зовнішні, показники і ознаки говорять про фактичне настання стану стомлення у людини [1].

В цьому випадку показники працездатності, зокрема продуктивності праці, можуть знижуватися, але робота проводиться на фоні фізичного стомлення, що не є позитивним для організму людини. Взагалі розумова працездатність, розумове стомлення, на відміну від фізичного, де діють природні охоронні бар'єри, мають істотні відмінності [4].

Багаточисельні дані показують, що систематичне фізичне тренування є надійним способом підвищення рівня фізичної працездатності. Фізичні вправи ведуть до ряду позитивних зрушень в організмі: удосконалюються взаємодія процесів збудження і гальмування в центральній нервовій системі, регуляція вегетативних функцій, робота серця, рух крові по судинах, кровопостачання головного мозку, що дуже важливе при напруженій розумовій роботі [4].

Величезний вплив занять фізичними вправами припадає на формування психічних якостей. Можливість за допомогою спеціальної психологічної гімнастики розширити обсяг уваги і емоційно-моторну стійкість була доведена у ряді експериментів, що проводяться на студентах. Зазначено, що особливо помітний рівень розвитку об'єму і інших якостей уваги підвищується в процесі занять спортивними іграми, які вдосконалюють око-руховий апарат, збільшують поле зору і тим самим сприяють створенню передумов для прояву цілого ряду функцій уваги [2].

Все сказане підкреслює значення правильної організації розумової праці, обов'язкового використання додаткових фізичних навантажень. Рационально підібраний режим робочого дня, відпочинок після роботи, фізкультурно-спортивні заняття істотно допоможуть у знятті стомлення і профілактиці професійних захворювань майбутніх фахівців.

Висновки. Огляд вітчизняних і зарубіжних джерел з проблеми показує, що особлива увага в сучасних умовах виробництва, де все ускладнюється, приділяється розвитку прикладної функції фізичного виховання молоді, що передбачає вибір і використання відповідних засобів фізичного виховання.

Проблема використання засобів фізичної культури для підвищення якості професійної підготовки студентів має безпосереднє відношення не тільки до сфери підготовки майбутніх фахівців у навчальному закладі, але і до сфери самостійної трудової діяльності в різних галузях народного господарства. Прикладна функція фізичного виховання майбутніх фахівців реалізується в нашій країні в основному у формах професійно-прикладної фізичної підготовки, яка являється невід'ємною частиною культури особистості.

Встановлено, що у процесі ППФП успішно формується великий комплекс психофізичних, особових якостей, необхідних працівникові в його

професійній діяльності. За допомогою засобів ППФП виховуються і удосконалюються психічні і вольові якості, отримуються знання, а в області виробничої і фізичної культури, розвиваються різні професійно важливі сенсорні, розумові, рухові, організаторські і педагогічні навички.

Визначаючи організаційні форми, засоби і методи складу прикладної фізичної підготовки, у кожному конкретному випадку рекомендується виходити з правила перенесення тренуваності. Студентам наголошується, що ефект впливу фізичних вправ буде найвищим при збігу спрямованості профілю фізичної культури з вимогою майбутньої професії до організму того, хто займається.

Підвищення особової значущості в заняттях фізичної культури для майбутніх фахівців з вищою освітою можливо шляхом адекватного вдосконалення мотиваційної сфери. Це могло б виразитися в актуалізації особливого змісту занять з фізичної культури і визначенні шляхів взаємного опосередкування фізкультурно-спортивних, навчальних і професійних мотивів.

Існуюча проблема в цьому пов'язана, на наш погляд, з недооцінкою засобів і методів фізичної культури у вихованні і корекції у випускників ВНЗ професійно важливих психічних якостей і формування функціональних резервів організму.

Вивчення особливостей професійної діяльності майбутніх фахівців дозволять виявити основні і додаткові чинники, що впливають на загальний зміст профільованого фізичного виховання студентів: низька рухова активність (гіподинамія), тривала статична напруга обмежених м'язів (підтримка пози сидячи), тривале механічне здавлення кровоносних судин задньої поверхні стегон, переважання дрібних локальних рухів м'язів передпліччя і кисті, висока нервово-емоційна напруга і внаслідок цього — прояв втоми від розумової і частково фізичної праці.

ДЖЕРЕЛА

1. Бальсевич В.К. Онкокинезоология человека. — М.: Теория и практика физической культуры, 2000. — 273 с.
2. Волков В.Н. Теория и практика валеологического воспитания личности учащихся в образовательных учреждениях нового типа: Автореф. дис ... д-ра пед. наук. — М., 2000. — 54с.
3. Грибков В.А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности студентов средствами физической культуры в процессе учебно-трудовой деятельности: дис. ... канд. пед. наук. — 1995. — 153 с.
4. Жидких В.П. Основы непрерывного физкультурного образования молодежи на этапах освоения рабочей и инженерной профессии // Теория и практика физической культуры. — 1998. — 49 с.

5. Никитушкин В.Т. Методология программно-нормативного обеспечения многолетней подготовки квалифицированных юных спортсменов: дис. ... д-ра. пед. наук. — М., 1995. — 88 с.
6. Прокудин Б.Ф., Ковачева И. А. Экспериментальное обоснование программы предмета «Физическая культура» профессионально-прикладной направленности для студентов-экономистов // XII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире»: Матер. конф. — Коломна, 2002. — С. 129—130.
7. Приходько В.В. Проблема физкультурного образования студентов гуманитарных и технических вузов // Теория и практика физической культуры. — 1991. — № 4. — С. 35.

Профессиональная направленность физического воспитания студентов в высших учебных заведениях должна быть ориентирована на получение соответствующих знаний, повышение интереса и потребности в физкультурно-спортивной деятельности, а следовательно, улучшение психофизиологического состояния, физической работоспособности и здоровья.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, физическое воспитание, гуманитарный профиль.

Professional teaching of physical education in higher educational establishments should be oriented towards accumulating the relevant knowledge, raising the interest and the need for the athletic and sporting activity thus improving the psychophysical state, working efficiency and health

Key words: professional preparation, physical education, humanitarian type.