

УДК 378.015.31

Колумбет О.М.,

*професор Київського національного університету технологій та дизайну,
доктор педагогічних наук*

АНАЛІЗ ВІДНОШЕННЯ МАЙБУТНІХ ДИЗАЙНЕРІВ ДО СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВНЗ

Стаття присвячена вивченню професійної спрямованості фізичного виховання студентів. Звертається увага на те, що вагоме значення у їхній професійній підготовці належить спеціальним знанням і вмінням, які повинні бути зорієнтовані на подальшу професійну діяльність.

Ключові слова: *фізичне виховання, професійна спрямованість фізичного виховання, профільна фізична підготовка.*

Постановка й обґрунтування актуальності проблеми. Специфіка праці дизайнера, за спостереженнями, призводить до ряду хронічних захворювань (хвороби серця, кровоносних судин, порушення обміну речовин, робочої міопії, обумовленої постійною напругою органів зору, порушення постави тощо) [1; 2; 6]. Перебування людини протягом чотирьох годин у малорухомій вимушеній позі веде до значного погіршення функціонального стану організму [3; 4; 5]. Найбільшою мірою страждають органи, що пов'язані з регуляцією центральної нервової системи та функцій серцево-судинної системи, знижується витривалість до статичних зусиль. Спостерігається погіршення показників вищої нервової діяльності, а також погіршення сприйняття часу і ряду інших психофізіологічних показників, які характеризують професійну працездатність. У ряді досліджень 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. Доведено, що продуктивність розумової діяльності в умовах гіподинамії вже на другий день знижується майже у два рази, різко погіршується концентрація уваги, збільшується загальний час на виконання розумової операції [5].

Аналіз останніх досліджень. Численні дані показують, що систематичне фізичне тренування є надійним способом підвищення рівня фізичної працездатності [1; 3; 4; 5]. Фізичні вправи ведуть до ряду позитивних зрушень в організмі: удосконалюється взаємодія процесів

збудження і гальмування у центральній нервовій системі, регуляція вегетативних функцій, робота серця, рух крові по судинах, кровопостачання головного мозку, що дуже важливо при напруженій розумовій роботі.

Аналіз відношення студентів до фізичного виховання та вплив фізичного виховання на здоров'я або майбутню професію вивчався багатьма вченими, зокрема М.В. Божиком, Н.Ю. Борейком, І.Б. Верблюдовим, С.А. Горбуновим, В.С. Гуменним, О.Е. Коломійцевою, Т.І. Кудряшовою, А.В. Лейфою, Е.І. Маляром, А.Г. Моїсеєвою, А.В. Осіпцовим, Л.П. Пилипеєм, П. Шмиговим та ін. У той же час авторам не вдалося повною мірою освітити проблеми фізичного виховання в контексті підготовки саме дизайнерів.

Мета дослідження — визначення міри потреби занять з фізичного виховання у майбутніх дизайнерів.

Результати досліджень та їх обговорення. Анкетуванням були охоплені студенти I курсу Київського національного університету технологій та дизайну. Усього було опитано 654 студента у віці від 17 до 19 років (юнаків — 119 (18 %), дівчат — 535 (82 %)), які займалися фізичним вихованням згідно з програмою з фізичного виховання для основної медичної групи (з навантаженням 2 години на тиждень).

Більшість опитаних студентів абсолютно не займалася спортом, за виключенням академічних занять (71,6 %), і тільки 28,4 % студентів займаються спортом. Із них: шейпінгом (12,8 %), плаванням і спортивними танцями (6,1 %), спортивними іграми, єдиноборствами, легкою атлетикою (5,4 %), іншими видами спорту (4,1 %).

У коло питань, які входили до анкети, були включені й такі, що відображали мотиви і потреби студентів у виборі спеціальності, їх відношення до фізичного виховання, до профільної фізичної підготовки як важливого чинника формування професійних психофізіологічних характеристик, фізичних якостей і властивостей особи.

На питання «Чому Ви вибрали дизайнерську спеціальність?» відповіді юнаків і дівчат суттєво відрізняються. Дівчата обирають професію дизайнера тому, що: люблять малювати (39,2 %), мріяли з дитинства (26,1 %), гадають, що вона престижна (17,2 %), із-за достатньої оплати (11,0 %). Юнаки обирають професію дизайнера тому, що: мріяли з дитинства (29,3 %), люблять малювати (22,3 %), щоб не йти до армії (19,4 %), гадають, що вона престижна (10,4 %). Заняття з фізичного виховання відвідують тому, що «це важливо для моєї майбутньої професії» (юнаки — 45,6 %, дівчата — 61,1 %), «подобається вчитися» (32,9 % і 36,2 % відповідно), «тому що це необхідно» (27,1 % і 24,7 % відповід-

но); 27,3 % юнаків та 14,1 % дівчат відвідують заняття з фізичного виховання для отримання гарної оцінки.

Торкаючись питання відвідування студентами занять з фізичного виховання, слід зазначити, що відвідують заняття «постійно» 81,4 % юнаків і 67,9 % дівчат, а 18,6 % юнаків і 32,1 % дівчат — «коли є бажання».

У результаті проведеного аналізу було виявлено, що заняття з фізичного виховання студенти відвідують більшою мірою для того, щоб «зберегти і укріпити здоров'я» (75,1 % і 59,9 % відповідно), «підтримати свою загальну фізичну підготовленість» (58,4 % і 59,1 % відповідно), тому що «це така ж необхідність, як й інші предмети» (36,3 % і 41,4 % відповідно), «для отримання заліку» (36,1 % і 33,8 %), «відпочити і розважитись» (31,4 % і 28,9 відповідно).

Відповідаючи на запитання «Якби у Вас був вибір на заняттях з фізичного виховання, то якому виду спорту Ви б віддали перевагу», дівчата виразили бажання займатися у тренажерному залі (46,1 %), різними видами гімнастики (35,6 %), плаванням (35,1 %) і спортивними іграми (29,2 %). Юнаків більше приваблюють спортивні ігри (50,4 %), тренажерний зал (32,9 %), плавання (31,9 %) та єдиноборства (31,4 %). Малою популярністю у респондентів користується легка атлетика (19,3 % і 18,9 % відповідно), загальна фізична підготовка (14,1 % і 12,7 % відповідно) і шахи (10,0 % і 5,8 % відповідно).

Радикально змінити відношення юнаків і дівчат до занять фізичним вихованням могла б, на думку студентів, різноманітна програма з фізичного виховання (40,1 % і 51,3 % відповідно), цікаві змагання — (37,4 % і 33,1 % відповідно), нетрадиційні види спорту — (29,6 % і 36,1 % відповідно), хороша спортивна база — (31,6 % і 20,2 % відповідно).

Негативне відношення до теоретичних занять у (61,9 % і 67,4 % відповідно) юнаків і дівчат суперечить бажанню дізнатися на лекціях з фізичної культури та спорту «про важливі проблеми профілактики професійних захворювань за допомогою фізичних вправ» (16,1 % і 14,8 % відповідно), «про роль фізичних вправ як чинника, що впливає на увагу, пам'ять, мислення» (17,1 % і 19,3 % відповідно), «про основні засоби відновлення організму після навчання» (19,3 % і 24,1 % відповідно). Але все ж таки респонденти хотіли б знати «про масаж» (40,6 % і 50,4 % відповідно), та «про режим харчування» (34,2 % і 50,6 % відповідно).

Слід зауважити, що у студентів, як у майбутніх фахівців, відсутня інформація про уміння і способи правильного відновлення своєї працездатності. На питання про способи відновлення працездатності від юнаків і дівчат були отримані такі відповіді: «сплю» (55,4 % і 66,1 %

відповідно), «лежу на дивані» (19,9 % і 24,0 % відповідно), «досить трохи пройтися» (19,3 і 23,6 % відповідно). Лише 11,9 % і 15,3 % відповідно респондентів відповіли, що їм для цього досить «виконати 2–3 вправи, щоб підбадьоритися», і жоден студент не відмітив, що для відновлення «у мене є свій комплекс фізичних вправ».

На запитання «Хотіли б Ви знати і застосовувати на практиці фізичні вправи, які допомагають в освоєнні професійних вмінь та навичок» респонденти відповіли: «так» (68,4 % і 53,6 % відповідно), «ні» (4,8 % і 8,2 % відповідно), «не знаю» (26,8 і 38,2 % відповідно).

На питання: «Які види спорту і фізичні вправи допомагають в оволодінні професією?» юнаки відповіли: плавання (33,1 %), спортивні ігри (30,2 %), загальнорозвивальні вправи (29,1 %) і легка атлетика (27,2 %), а дівчата вважають, що їм допомагають в оволодінні професією: загальнорозвивальні вправи (60,6 %), плавання (27,0 %) і легка атлетика (15,4 %). А загалом студенти вважають, що в оволодінні професією найбільш допомагають загальнорозвивальні вправи (89,7 %), плавання (60,0 %), легка атлетика (42,6 %), спортивні ігри (38,6 %).

На запитання «Як ви оцінюєте роль фізичного виховання у збереженні та зміцненні здоров'я» відповіді юнаків і дівчат співпадають: 50,4 % і 62,7 % відповідно — треба просто вести активний спосіб життя, 36,7 % і 34,2 % — «треба обов'язково займатися фізкультурою», 15,0 % і 18,3 % відповідно — «бажано займатися фізичною культурою», 2,1 % і 1,4 % відповідно — «треба взагалі уникати занять з фізичного виховання».

Висновки. Академічні заняття з фізичного виховання відіграють значну (майже вирішальну) роль у зміцненні здоров'я майбутніх фахівців, у формуванні професійних якостей та навичок. Провідна роль у активізації цього процесу лежить на викладачах (і не тільки на викладачах з фізичного виховання). Заохочення студентів до додаткових занять (секції, самостійні заняття) сприяє покращанню стану їх здоров'я, знижує втому тощо. Правильна організація навчального процесу та раціонально побудований вільний час також сприяють покращанню самопочуття студентів, зниженню втоми.

ДЖЕРЕЛА

1. Божик М.В. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх вчителів-предметників / М.В. Божик // Теорія та методика фізичного виховання, 2009. — № 9. — С. 17–19.
2. Борейко Н.Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів / Н.Ю. Борейко : автореф. дис. ... канд. пед. Наук : 13.00.04, Луганськ, 2008. — 24 с.

3. Волков В.А. Основы професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В.А. Волков. — К. : Знання України, 2004. — 82 с.
4. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. — М. : Советский спорт, 2010. — 296 с.
5. Колумбет О.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих технічних навчальних закладів : навчальний посібник / О.М. Колумбет. — К. : КНУТД, 2016. — 138 с.
6. Пашенков А.К. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогических вузов / А.К. Пашенков : дис. ... канд. пед. Наук : 13.00.04, Волгоград, 2004. — 200 с.

Статья посвящена изучению профессиональной направленности физического воспитания студентов. Обращается внимание на то, что весомое значение в их профессиональной подготовке принадлежит специальным знаниям и умениям, которые должны быть сориентированы на дальнейшую профессиональную деятельность.

Ключевые слова: *физическое воспитание, профессиональная направленность физического воспитания, профильная физическая подготовка.*

The article is devoted to the study of professional orientation of physical education of students. Attention is paid to the fact that special knowledge and skills are of great importance in their professional training and must be orientated on further professional activity.

Key words: *physical education, professional orientation of physical education, profile physical training.*