

## **ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВЧИТЕЛІВ-ПРЕДМЕТНИКІВ**

**Божик М.В.** Кременецький обласний  
гуманітарно-педагогічний інститут  
імені Тараса Шевченка

**Постановка проблеми.** Професійно-прикладна фізична підготовка — необхідна складова процесу підготовки фахівця нової формації, яка повинна забезпечити успішну діяльність майбутніх педагогів і являє собою навчально-тренувальний процес, що об'єднує теоретичну і спеціалізовану підготовку, направлений на оволодіння знаннями, вміннями та навичками, виховання професійно-важливих фізичних якостей, підвищення рівня функціональної стійкості і психомоторики організму.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** свідчить, що вирішенню важливих аспектів оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих учбових закладів різних профілів присвячені роботи багатьох відомих учених, а саме: Раєвського Р.Т., Канішевського С.М., Ільїніча В.І., Волкова В.Л., Осіпцова А.В., Прис-тинського В.М., Філінкова В.І., Віленського М.Я., Коломійцевої О.Е., Маляра Е.І. та інших.

Поряд з цим, недостатньо вирішеною залишається проблема вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх вчителів-предметників, що і зумовило вибір об'єкту та предмету нашого дослідження.

**Об'єкт дослідження:** фізичне виховання студентів педагогічного профілю.

**Предмет дослідження:** методика покращення фізичних якостей учителів-предметників засобами ППФП.

Основними методами нашого дослідження є:

- аналіз психолого-педагогічної, методичної та спеціальної літератури за напрямком дослідження;
- метод теоретичного аналізу та синтезу;

- опитування.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити стан означеної проблеми в теорії і практиці фізичного виховання.
2. За результатами опитування виокремити фізичні якості вчителів-предметників, необхідні для подальшої якісної професійної діяльності.

Загальновідомо, що професія вчителя вимагає певних вимог до здоров'я, великого нервового і фізичного напруження, а тому передбачає розвиток тих фізичних якостей, котрі значно підвищують ефективність професійної діяльності педагога.

До провідних фізичних якостей і функцій організму, необхідних для освоєння професії вчителя-предметника, на думку В.Л. Волкова, слід відносити: загальну витривалість, стійкість і перемикання уваги, просторове мислення, координацію рухів рук, точність рухів.

З метою визначення найбільш значимих фізичних якостей, необхідних для якісного виконання професійних обов'язків вчителів-предметників, ми провели опитування педагогів загальноосвітніх шкіл (Тернопільської, Львівської, Хмельницької, Рівненської та Івано-Франківської областей). У дослідженні взяли участь 92 респонденти.

Вчителям була запропонована п'ятибальна шкала оцінювання. Кожну з перелічених фізичних якостей респонденти повинні були оцінити від 1 до 5 балів, де 1 бал — ставили за найбільш значиму фізичну якість, на їхню думку, а 5 — за найменш значиму.

При обробці результатів анкетування з поданих фізичних якостей було створено п'ять рівнів (високий, вище середнього, середній, нижче середнього та низький). При цьому, нами вважалося, що 1 бал відповідає високому рівню значимості; 2 бали — вище середнього; 3 бали — середньому; 4 бали — нижче середнього; 5 балів — низькому). У відповідності до цього, на першому рівні знаходились найбільш значимі фізичні якості, за результатами дослідження — це витривалість, на другому — спритність, на третьому — швидкість, на четвертому — сила і на п'ятому, відповідно, найменш значима фізична якість — гнучкість.

Підсумовуючи вище викладене, можна зробити наступні **ВИСНОВКИ:**

1. Аналіз науково-педагогічної літератури виявив, що професійно-прикладна фізична підготовка у ВНЗ педагогічного профілю є

одним з ефективних засобів фізичного виховання студентів і покликана озброювати їх теоретичними знаннями, виховувати фізичні та спеціальні якості, розвивати рухові навички, які забезпечують фізичну та психологічну готовність до майбутньої професійної діяльності. Від рівня фізичної працездатності та розвитку професійно важливих якостей залежить фахова дієздатність та ефективність виконання професійних обов'язків на високому рівні.

2. Опираючись на результати дослідження, можна констатувати, що найбільш значимою фізичною якістю для педагогів є витривалість. Це підтверджує думку В.Л. Волкова (2004) про те, що до провідних фізичних якостей і функцій організму, необхідних для освоєння професії вчителя, слід відносити загальну витривалість. Крім того, важливими фізичними якостями, як показали наші дослідження, є спритність та швидкість. І менш значимими у професійній роботі вчителів-предметників є сила та гнучкість.

Оскільки ППФП майбутніх педагогів у системі багаторівневої педагогічної освіти залишається малодослідженою, це дає підставу для більш глибокого вивчення та розробки науково-методичного забезпечення даного розділу фізичного виховання, що, в свою чергу, дасть змогу з використанням засобів професійно-прикладної фізичної підготовки значно підвищити рівень тих фізичних якостей, які необхідні для подальшої якісної та ефективної педагогічної діяльності, що і є об'єктом наших подальших наукових розвідок.