

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РЕШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЦЕИСТОВ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Данаил Сергей, Суручук Богдан,

Государственный университет физического воспитания и спорта,
Кишинев, Республика Молдова

Key words: physical education, lyceum students, professionally applied physical training.

Annotation. A study was carried out aimed at improving the quality of non-professional physical education of lyceum students of a technological profile. Prospects for improving the professional-applied orientation of physical education of technological lyceum students are presented, based on the existing traditions and modern approaches in the field of professional-applied training of various levels of education, taking into account the psychophysical and socio-psychological characteristics of the personality of students and taking into account the possibilities of the educational content of physical education of the lyceum cycle.

Актуальность. Согласно рекомендациям Европейского парламента и Совета Европейского союза, образование в целом должно обеспечивать граждан широким кругом компетенций, в числе которых способность осуществлять творческий подход к любой из профессиональных задач, критически мыслить, быть готовым решать широкий круг возможных проблем, принимать самостоятельные решения, оценивая риски и конструктивно управляя собственными чувствами. В рамках физического образования важно выделить такие ключевые компетенции, как осознание собственных потребностей и выявление ресурсов с целью преодоления возникающих препятствий на пути к профессиональному успеху, что достигается посредством повышения мотивации и уверенности в себе каждого учащегося. Освоение навыков обучения должно заключать в себе умение концентрироваться на поставленных целях, вовремя рефлексировать на меняющиеся условия, адекватно оценивать результаты своей образовательной деятельности. Процесс обучения должен быть построен таким образом, чтобы создавались равные возможности для самостоятельных действий и работе в команде. К ключевой компетенции отнесено «чувство предпринимательства», основанное на получении специальных знаний, навыков планирования,

самоорганизации и последующих умений анализировать, делегировать, коммуницировать, сотрудничать. Таким образом, оговариваются результаты политики в области просвещения, в том числе непрофессионального физкультурного образования, где главной целью является профессионально ориентированная подготовка учащегося через компетентностный подход [8].

В то же время, существенной проблемой современной системы образования во многих странах мира выступает отсутствие адекватной связи между имеющимися компетенциями выпускников и требованиями работодателя. Несмотря на неоднократные попытки пересмотра действующих документов, регламентирующих содержание образовательного процесса, в том числе дисциплины «физическое воспитание», повсеместно отмечается перегрузка куррикулумов теоретической частью, присутствует излишняя сложность учебного материала, практически не наблюдаются межпредметные связи, четкость структурирования содержания программы по годам обучения, непрерывность при формировании компетенций, отсутствует возможность широкого применения обретенных способностей в будущей личной, общественной и профессиональной сферах, далек от совершенства механизм оценки результатов учащихся лицеев. Все попытки модернизации куррикулумов по физическому воспитанию не оказывают существенного влияния на мотивацию к занятиям физическим воспитанием среди лицеистов и, в итоге, не находят свое отражение в физическом совершенствовании учащихся [13].

Методология и организация исследования. *Цель исследования* – построение перспектив повышения профессионально-прикладной направленности физического воспитания лицеистов технологического профиля. *Задачи исследования* включали изучение психофизических и социо-психологических особенностей личности учащихся лицеев, рассмотрение задач физического воспитания в лицейском цикле образования, выявление наиболее эффективных средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки в рамках дисциплины «физическое воспитание» в лицеях технологического профиля.

В исследовании использовались теоретические методы: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование.

Результаты исследования и их анализ. На основании биологических характеристик, возраст лицеистов совпадает с окончанием подросткового периода, а по оценкам психологов – с началом юношества. В юношеском возрасте заканчиваются процессы роста и формирования организма,

окончательные величины приобретают размерные признаки. Дальнейшее физическое совершенствование уже в меньшей степени зависит от наследственности и в большей – от факторов среды, в том числе от направленности и качества физического воспитания. Усложнение социальной сферы и трудовой деятельности, в которой участвует взрослый человек сегодня, неизбежно приводит к удлинению сроков обучения, позволяя юноше самоидентифицироваться, примеряя различные профессиональные роли. Однако, за удлинением сроков социализации должно стоять расширение возможностей для профессиональной подготовки. Данный факт накладывает особые обязательства также на физкультурное образование лицеистов [2].

Скелет юноши достигает уровня зрелости, однако, процесс повышения функциональных возможностей может продолжаться до 25 лет. К середине юношеского возраста стабилизируются процессы нервной и гуморальной регуляции работы сердца. Активные занятия физическими упражнениями создают благоприятные условия для повышения функциональных способностей сердечно-сосудистой, дыхательной, гормональной систем. Мышечная выносливость при выполнении динамических нагрузок лицеистов соответствует показателям взрослого человека. В 17 лет могут достигать максимума также значения статической выносливости. Период восстановления после физической нагрузки остается более продолжительным по сравнению со взрослыми людьми [2].

В юношеском возрасте еще значительно внешнее и внутреннее влияние половых гормонов на мотивацию и поступки личности. В физиологическом плане юношеский возраст уже не столь экстремальный, как пубертатный период, однако, переход к взрослости еще не завершен. К концу юношеского возраста совершенствуется взаимодействие коры головного мозга и подкорковых отделов. Наблюдается окончательный морфогенез ассоциативных структур в лобных отделах коры головного мозга, что обеспечивает формирование самосознания и наличие сложных эмоций. Ведущее место занимают социальные факторы, преобладая над биологическими в деле совершенствования умственных способностей. Интеллект юноши в целом играет связующую роль между биологическим организмом и портретом личности как части общества [3]. Наблюдаются такие психологические новообразования, как отношение к труду, осознание своей индивидуальности и стремление к неповторимости. В мотивационной сфере начинают превалировать мотивы, основанные на профессиональном самоопределении. Особое значение приобретает выстраивание отношения с людьми, представляющими интерес с профессиональной точки зрения,

активно развивается мотивация достижения успеха. Стремление к самоактуализации в юности может стать основным двигателем деятельности и поведения в целом. Именно в юности формируются наиболее устойчивые свойства личности, которые затем создают основу для ее направленности и ценностно-смысловой структуры в целом [10].

Перед юностью стоит сложный выбор между позицией получения удовольствия от настоящего и решением погрузиться в учебу, пренебрегая некоторыми прелестями молодости с целью профессионального роста и дальнейшего построения карьеры. В целом, смысловая составляющая юношеского возраста неотделима от профессионального становления личности, для чего у юности есть все рычаги: показатели анатомо-физиологические, находящиеся на уровне взрослого человека, реальное участие во взрослой жизни, индивидуализация в общении, умение соизмерять свои желания и поступки с принципами и собственным образом «Я», устойчивые нравственные идеалы, стремление к построению жизненных планов на будущее и их реализации, способности нести ответственность за свой выбор. Оптимально организованное профессиональное обучение может стать мощным стимулом для формирования психологических новообразований, свойственных юношескому возрасту [5].

Анализ актуальных исследований указывает на активный поиск решения проблемы низкой эффективности физического воспитания учащихся 15-16 лет. По мнению специалистов, именно в данном возрасте эффективно реализованные задачи профессионально-прикладной физической подготовки обеспечивают должную квалификацию будущего рабочего. Особое место занимает разработка специальных программ профессионально-прикладной физической подготовки, построенных на применении выявленных специфических двигательных действий, являющихся особо ценными для использования в последующих производственных операциях. Также можно встретить работы, посвященные разработке или усовершенствованию системы оценки сформированности профессионально-важных двигательных умений или качеств. Например, шкалы оценок быстроты или качества выполняемых производственных операций, степени самостоятельности при решении профессиональных задач. Особое место занимают исследования, посвященные разработке или усовершенствованию профиограмм по различным специальностям.

Так, существует опыт построения профессионально-прикладной физической подготовки будущих программистов вычислительной техники.

На основании профессиограммы предлагается включать в занятия физическим воспитанием не менее 50% средств профессионально-прикладной направленности для улучшения показателей: быстроты перестройки двигательных действий, устойчивость и темп моторного действия, ориентирование в пространстве и вестибулярная устойчивость, общая и статическая выносливость, оперативная и долговременная память, мышление и все виды внимания [4].

Программы по физическому воспитанию для лицейстов технологического профиля могут быть организованы с учетом поэтапного освоения профессионально значимых умений и навыков. Профессионально-прикладная подготовка, по примеру подготовки инженеров и строителей, реализуется постепенно, равномерно распределяясь по годам обучения. В рамках семестра учебная нагрузка группируется в разделы: теоретический, методико-практический и контрольный. В программу может входить мотивационный компонент, направленный на активизацию учащихся и учет их предпочтений. Контрольное тестирование завершается оценкой «психофизической готовности». Такой подход может быть реализован в рамках базовой части программы по физическому воспитанию, без увеличения академических часов, отведенных на дисциплину [7].

По примеру подготовки мастеров общестроительных работ, профессионально-прикладная физическая подготовка может выстраиваться на основе комплексного подхода. Предлагается вести работу в нескольких блоках. Медицинский блок отвечает за оценку и мониторинг здоровья, социально-психологический блок выполняет профессиональную диагностику психосоциальных качеств и их коррекцию, оздоровительный блок (собственно педагогический) реализует профессионально-прикладную физическую подготовку, в рамках просветительский блока проводятся встречи с родителями и учащимися, спортивный блок направлен на организацию спортивных мероприятий [1].

Целенаправленное применение занятий спортом в рамках дисциплины «физическое воспитание», если они максимально приближены к целям обучения и соприкасаются с профессионально важными качествами, также может дать положительный эффект. Так, подготовка специалистов с техническим уклоном может быть эффективнее, если использовать средства пауэрлифтинга, поскольку будущая профессиональная деятельность неизбежно связана с поднятием тяжестей, перемещением груза, длительным удержанием вынужденной позы в приседе или наклоне [6].

Предпринимаются удачные попытки по созданию комплексных методик диагностики и тестирования психофизических показателей

обучающихся по техническим специальностям в рамках занятий по физическому воспитанию. Системная диагностика может включать индивидуальную, типологическую, психофизиологическую и функциональную модели личности учащихся. Такой подход позволяет дифференцировать учащихся по учебным отделениям, выявлять наиболее перспективных учеников и абитуриентов, проводить диагностику состояния организма, в том числе стрессовые состояния, выявлять уровень адаптации к учебе и будущей профессиональной деятельности, выявлять группу риска, анализировать межличностную совместимость в учебных группах [9].

Широкий диапазон средств физического воспитания можно использовать для воспитания индивидуальности, инициативности, способности разрешать конфликтные ситуации без насилия, креативности в работе, способности к самоорганизации у лицеистов технологического профиля. На первый план выходит применение подвижных игр, национальных игр, традиционных праздников. Также важно включать творческие задания на примере составления комплексов физических упражнений. Усиление межпредметных связей реализуется посредством физкультурных пауз, релаксационных упражнений, которые впоследствии могут найти применение на рабочем месте. Разрабатываются специальные компьютерные программы для проверки профессиональной готовности: теоретические и методические знания в области профессионально-прикладной физической подготовки [11].

На сегодняшний день разработаны специальные педагогические технологии, направленные на стимуляцию адаптоспособности к различным неблагоприятным условиям производства через повышение показателей физической подготовленности у лицеистов технологического профиля. На основании профессиограммы специалистов определяются те сегменты тела работника, которые несут существенную нагрузку при выполнении профессиональных операций. Для данных сегментов тела составляются комплексы физических упражнений, а также массажные приемы для подготовки к работе или с целью восстановления после трудового дня [12].

Особое значение для работников технологического профиля имеет уровень координации движений. Существует практика «погружения» учащихся в условия, максимально приближенные к профессиональным, а именно – выполнение сложно координационных движений на фоне усталости. Считается, что утомление заставляет человека находить более рациональные (экономные) способы решения двигательных задач. С данной целью можно использовать метод круговой тренировки, по условиям которой на четырех «станциях» выполняются упражнения, формирующие

один из навыков, а на последней пятой «станции» необходимо соединить все упражнения на точность, быстроту, рациональность и находчивость в комплексе. На каждом занятии задания должны быть новыми для занимающихся. Также для развития специальной ловкости могут применяться подвижные и спортивные игры [14].

Выпускники лицеев технологического профиля как правило на рабочем месте активно используют ручной труд. Подвижность кистей, моторная ловкость, точность мануальных движений, отсутствие тремора рук, сила кисти и пальцев рук – все это те качества, на которые обращают внимание педагоги по физическому воспитанию с целью наилучшей подготовки учащихся к предстоящей профессиональной деятельности [15]. Также для данных работников характерно проявление особой памяти (запоминание цифр, геометрических форм), образного мышления, переключения внимания, острого зрения и слуха. В задачи профессионально-прикладной физической подготовки входит в данном случае включение разнообразных средств, направленных на комплексное развитие физических и когнитивных качеств. Наилучшим образом с данными задачами справляются подвижные и спортивные игры, специальные игровые задания на память, сообразительность, мелкую моторику, внимательность. Учитывая возраст лицеистов, именно игровой формат занятий физическими упражнениями может быть наиболее популярным для учащихся.

Выводы.

1. Психофизические и социо-психологические характеристики личности лицеистов позволяет выстраивать процесс физического воспитания с учетом биологической зрелости. Физические нагрузки могут быть приближены к взрослым. Свойства нервной системы находятся в гармонии с социальными установками. На пике развития находится интеллектуальные способности человека. Личность юношей имеет ярко выраженную деловую направленность. В связи с чем, создаются самые благоприятные условия для профессионального самоопределения, развития профессионально важных качеств, использования внутренних ресурсов личности для успешного начала профессионального пути.

2. Технологии производства усложняются повсеместно, выдвигая особые требования к содержанию профессионально-прикладной физической подготовки лицеистов технологического профиля. Современные публикации указывают на то, что построение физического воспитания в профильных лицеях должно выстраиваться на основе профиограммы специалистов. Занятия физическим воспитанием должны

быть направлены на сохранение и преумножение здоровья будущих работников, повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями, в большей части должны быть представлены заданиями для развития профессионально важных двигательных, социально-психологических и интеллектуальных качеств. Обязательным разделом должен стать контроль психофизической готовности к профессиональной деятельности.

3. Учитывая особенности профессиональной деятельности выпускников лицеев технологического профиля, наиболее перспективными средствами профессионально-прикладной физической подготовки должны стать упражнения для развития специальной мануальной координации, увеличения силы кистей, ног, корсетной зоны, вестибулярной устойчивости, общей выносливости, повышения внимательности, памяти, образности мышления, улучшения работы зрительного и слухового анализаторов. Возраст занимающихся требует обязательного включения игрового и соревновательного метода, ведения внеучебной спортивной деятельности, учета предпочтений самих учащихся.

Библиография

1. Бахов, Д.Е. *Формирование профессионально-прикладной физической культуры личности будущих мастеров общестроительных работ*. автореф. дисс. канд. пед. наук. Майкоп. 2009. 26 с.
2. Безруких, М.М., Сонькин, В.Д. Фарбер, Д.А. *Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений*. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 416 с.
3. Выготский, Л.С. *Собрание сочинений*. Т.2. Москва: Директ-Медиа, 2008. 1095с.
4. Давиденко, А.И. *Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов*. автореф. дисс. канд. пед. наук. Краснодар. 2005. 28 с.
5. Зеер, Э.Ф. *Психология профессионального образования: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования*. Москва.: «Академия», 2013. 416 с.
6. Каленикова, Н.Г. *Конструктивная методика профессионально-прикладной физической подготовки средствами пауэрлифтинга студентов технического университета*. автореф. дисс. канд. пед. наук. Смоленск. 2004. 20 с.
7. Каравашкина, О.В. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах строительного профиля*. дисс. канд. пед. наук. Москва, 2000. 157 с.
8. *Ключевые компетенции для обучения в течение всей жизни – европейские рамочные установки*. Режим доступа: <http://adukatar.net/klyuchevy-e-kompetentsii-dlya-obucheniya-v-techenie-vsej-zhizni/>
9. Колокатова, Л.Ф. *Дидактическая система информационной поддержки психофизической подготовки студентов технических вузов*. автореф. дисс. докт. пед. наук. Москва, 2008. 51 с.

10. Маслоу, А. *Мотивация и личность*. 3-е изд. / Пер. с англ. Санкт-Петербург: Питер, 2019. 400 с. (Серия «Мастера психологии»).

11. Садыкова, Г.С. *Гуманизация профессионально-прикладной физической подготовки студентов высших технических учебных заведений*. Автореф. дисс. канд. пед. наук. Казань. 2010. 26 с.

12. Степанян, И.В. *Организационно-методические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки в средних специальных учебных заведениях*. автореф. дисс. канд. пед. наук. М. 2005. 24 с.

13. *Стратегия развития образования РМ на 2014-2020 гг.* Режим доступа: <https://www.globalpartnership.org/sites/default/files/2016-06-moldova-education-strategy-2014-2020-russian.pdf>

14. Стулов, В.В. *Воспитание профессионально важных координационных способностей у курсантов военных институтов инженерного профиля*. автореф. дисс. канд. пед. наук. Малаховка. 2005. 24 с.

15. Фролов, Е.В. *Формирование точности движений у будущих токарей-станочников в процессе физического воспитания*. автореф. дисс. канд. пед. наук. Набережные Челны. 2008. 24 с.