

## Вплив засобів фізичного виховання на формування професійних якостей студентів-географів

*Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка (м. Тернопіль)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** У всі часи понад усе цінувалися мистецтво в ремеслах, уміння, професійна майстерність. Повага до професії, повне знання дорученої справи, висока кваліфікація й відповідальність за результати роботи, надзвичайно висока працездатність дають змогу фахівцеві отримати престижну й добре оплачувану роботу.

Одним з ефективних засобів підвищення працездатності в навчальному процесі студентів є залучення їх до фізкультури та спорту з урахуванням особливостей професійної діяльності – професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП). Це стосується й майбутніх учителів-географів [2].

У наші дні професійно-прикладна фізична підготовка входить у програми фізичного виховання студентів ВНЗ і є основою фізичного виховання студентів. Фізична та функціональна підготовка молодого фахівця – ось найважливіша місія ППФП сьогодні [2]. Та, на жаль, на сьогодні відсутні дослідження, у яких розкривається зміст процесу ППФП студентів-географів.

**Завдання** дослідження – проаналізувати в літературних джерелах й виявити професійно важливі якості та здібності студентів-географів і підібрати засоби фізичного виховання для їхньої розвитку.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Географ – це людина, яка досліджує землю і все, що на ній відбувається. Його робота найчастіше складається з трьох етапів – підготовчого, польового й камерального. На підготовчому етапі відбувається постановка завдань, вивчаються наявні матеріали, карти, результати попередніх досліджень, визначається програма польових робіт. На польовому етапі збирають фактичний матеріал. Усі дані фіксують у польових щоденниках. На камеральному етапі обробляють набраний матеріал, інтерпретують результати дослідження. Учитель географії працює не лише в приміщенні, але й на відкритій місцевості; може виїздити на природу (експедиції, польові спостереження, навіть екскурсії зі школярами). Саме тому фахівець повинен бути фізично підготовленим і з високим рівнем здоров'я [13].

Професійно важливими якостями географів є цікавість; схильність до дослідницької діяльності; окомір; розвинена пам'ять; хороша орієнтація на місцевості; непримхливість; уміння аналізувати й логічно мислити; творчі здібності, фізична витривалість [13].

О. В. Тімець стверджує, що для здійснення професійної діяльності майбутньому вчителю-географові потрібно визначити направленість особистості й основні цінності майбутньої професійної діяльності; удосконалити психолого-педагогічні та фахові (географічні) знання в процесі їх застосування в педагогічному процесі й професійні вміння володіння сучасними технологіями педагогічної діяльності; розвивати індивідуальні творчі педагогічні вміння та навички (гностичні, проектувальні, організаційні, комунікативні й ін.); формувати професійно важливі особистісні якості, професійний такт і поведінку, справедливість, спрямованість на діяльність учителя-географа; розвивати педагогічну культуру (рівень інтелектуального розвитку, усебічність організації діяльності студента-практиканта, рівень сформованості моральної й світоглядної зрілості, культуру спілкування, мови, зовнішнього вигляду тощо); розвивати педагогічні здібності (мовні, дидактичні, перцептивні) й створювати умови для самореалізації в умовах майбутньої професійної діяльності, його педагогічної самоосвіти та самовдосконалення; формувати творчий і дослідницький підходи до професійної діяльності [9].

А. В. Ольховнікова, О. М. Куракіна зазначають, що для успішної професійної діяльності потрібно формувати компетенцію спеціаліста. Під нею автори розуміють готовність студента-географа (мотивація й особистісні якості) проявляти *здібності* (знання, уміння та досвід) при наявності можливостей (проблемна ситуація й ресурси). Практичні знання, уміння та досвід їх застосування є складниками результатів навчання. При цьому знання – це результат засвоєння інформації, що характеризується набором фактів, принципів, теорій і практик у відповідній сфері робочої або навчальної діяльності (знання можуть бути теоретичними й практичними). Уміння трактуються як здібності застосовувати знання для розв'язання завдань або проблем. Уміння можуть бути когнітивними (застосування

логічного, інтуїтивного, творчого мислення) і практичними (навички використання методик, матеріалів, механізмів, інструментів) [10].

І. В. Фролова, Е. Б. Алаєв, І. П. Герасимов, В. М. Котляков, Я. Г. Машбіц, В. С. Преображенський, А. Г. Ісаченко, В. П. Макасовський та інші важливою характеристикою особистості майбутнього вчителя-географа вважають професійне мислення. Цей вид мислення формується при розв'язанні специфічних професійних завдань [1; 3; 6; 7; 10].

Професійне мислення як характеристика особистості може вживатися у двох сенсах: коли хочуть підкреслити високий рівень фахівця (тут ідеться про особливості мислення, що виражають його якісний аспект) та коли хочуть підкреслити особливості мислення, обумовлені характером професійної діяльності.

Під професійним мисленням мають на увазі також деякі особливості мислення фахівця, що дають йому змогу успішно виконувати свою професійну діяльність: швидко, точно й оригінально розв'язувати як ординарні, так і неординарні завдання в певній предметній (у цьому випадку географічній) області.

Головні навички професіонала-географа – уміння бачити, споглядати, спостерігати, які і є східцями в навчанні конкретного географічного мислення [4; 10].

Отже, у навчально-виховному процесі студентів-географів потрібно розвивати особистісні якості (цікавість, непримхливість, справедливість, спостережливість); психологічні якості (мислення; пам'ять; увага творчі здібності); професійно важливі якості (педагогічний такт; педагогічні здібності; педагогічну культуру); формувати високий рівень здоров'я та фізичної підготовленості.

Оскільки пріоритетним завданням вищих педагогічних навчальних закладів є підготовка студентів – майбутніх учителів – до такої організації навчально-виховного процесу в національній школі, в умовах якого розумове навантаження чергувалося б із фізичним, важливо сформувавши в них уміння реалізовувати в навчально-виховному процесі зв'язки між географією та фізичною культурою й утілювати їх на уроках з учнями [12].

До того ж, потрібно взяти до уваги те, що проблема формування рухової активності студентів будь-якої спеціальності має важливе гігієнічне значення, оскільки останнім часом помічається прогресуюча гіподинамія в молоді, що обумовлено великим обсягом навчальних занять не тільки в аудиторіях, а й удома. У результаті серед студентів великий відсоток із незадовільним станом здоров'я, надмірною масою, схильністю до частих захворювань, порушенням постави та опорно-рухового апарату, вадами зору й нервово-психічними передумови для успішного професійного навчання та підвищення кваліфікації; підтримуватиме та відновлюватиме працездатність.

Спеціально спрямоване використання засобів фізичної культури для підготовки студентів-географів до майбутньої професійної діяльності являє собою професійно-прикладну фізичну підготовку. Вона є складником комплексного процесу підготовки спеціалістів до майбутньої професійної діяльності. Поряд із теоретичною (формує науковий та евристичний рівень знань, умінь і навичок); психологічною (формує психологічну готовність до професійної діяльності); психофізіологічною складовими (формує стійкість психологічного та фізіологічного рівня людського фактора до екстремальних умов) вона відіграє особливе значення в сучасних умовах (за низької мотивації до фізичного виховання, посиленого впливу комп'ютеризації навчання, низьким рівнем здоров'я й працездатності студентів) [2].

Сьогодні існує багато ефективних методів і засобів розвитку, за допомогою яких можна розвивати професійні якості вчителя-географа. Поруч із традиційними засобами фізичної культури, такими як спортивні й рухливі ігри, гімнастичні вправи, плавання тощо, варто використовувати нетрадиційні види рухової активності. Вони мають різноманітну спрямованість: аеробну, анаеробну – на розвиток фізичних якостей, творчих здібностей та інших психологічних властивостей, фізіологічних систем, корекцію стану здоров'я та усунення недоліків будови тіла, на загартованість організму, моральних й естетичних якостей. Найпоширенішими серед них є різновиди аеробіки та йоги, шейпінг, атлетична гімнастика, «м'язовий балет», «Роуп-скіпінг», дартс, бадмінтон, «Боді-флукс», настільний теніс.

Використовуючи на заняттях зі студентами-географами вправи легкої атлетики, в основі яких лежать природні рухи людини – ходьба, біг, стрибки й метання, бачимо, що вони сприяють удосконаленню цих життєво важливих умінь і навичок. Крім того, вони підвищують функціональні можливості всіх органів і систем, які забезпечують успіх у будь-якому виді фізичної діяльності. Вправи легкої атлетики виховують у людини такі важливі фізичні якості, як пружкість і витривалість,

спритність і силу, а також морально-вольові якості, завзятість до реалізації мети, уміння долати труднощі, силу волі й ін.

Оздоровче, загальнорозвивальне та професійно-прикладне значення для студентів-географів має гімнастика. Вона полягає в тому, що її вправи виховують такі фізичні якості, як спритність, гнучкість, сила; формують естетично привабливі форми тіла, уміння володіти своїм тілом у просторі, зберігати й відновлювати рівновагу, виконувати точні рухи окремими частинами тіла; виховують морально-вольові якості – сміливість, самовладання, рішучість. На основі гімнастичних вправ будь-які вчителі-предметники можуть скласти комплекси фізкультурної хвилинки та паузи, ранкової, пальчикової гімнастики, гімнастики для очей і постави для учнів та самих себе.

Велике освітнє й прикладне значення має туризм. Уміння орієнтуватися на місцевості з картою та компасом, за природними орієнтирами й місцевими предметами, народними прикметами має велике значення в діяльності географів. Розвиток спритності, фізичної витривалості, активний відпочинок після напруженої розумової праці – це і є прикладне значення цього засобу фізичного виховання.

У процесі занять спортивними іграми виховуються оптимальні рухові реакції на різні подразники – світлові, звукові, тактильні (чутливі) й ін. Це має велике значення в пристосуванні майбутніх учителів до роботи в сучасних умовах, оскільки нова техніка пред'являє високі вимоги до прудкості реакції та точності рухів фахівців. Серед найпоширеніших ігор виділяють футбол, баскетбол, волейбол, які виробляють точність і координацію рухів, стійку психіку, уміння мобілізуватися, мислити, проявляти рішучість та впевненість. Ці засоби також впливають на функціональний розвиток пальців рук, кистей, їх еластичність і рухомість.

Ще одним досить важливим засобом ППФП студентів-географів є плавання. Воно має надзвичайно важливе прикладне значення як навичка, необхідна в побуті та праці. Різноманітні вправи у воді позитивно впливають на організм людини, сприяють підвищенню опору простудним захворюванням, загартовують організм, сприяють розвитку фізичних якостей – сили, витривалості, прудкості, спритності й гнучкості. Особливо сприятливо діє воно на розвиток серцево-судинної та дихальної систем. Плавання є одним із найефективніших засобів профілактики, корегування й лікування деформацій хребта та грудної клітки.

На заняттях із фізичного виховання у ВНЗ слід залучати нові, цікаві й ефективні нетрадиційні засоби, які б створювали мотивацію студентів-географів до занять і розв'язували завдання ППФП.

До складу дисциплін фізичного виховання входять різновиди йоги. «Хатха йога» (поза, практика йогівського дихання, медитація) – комплекс базових полегшених вправ йоги з концентрацією свідомості на диханні й динаміці енергії, із подальшим переходом до послідовного виконання силових поз. Виконання таких вправ сприятиме умінню концентруватися, підвищуватиме працездатність та витривалість студентів. «Силова йога» передбачає послідовне виконання серій поз, тренує все тіло з контролем дихання, а «йога Ієнгара» – форма силових йог, спрямована на розвиток тіла та розуму за рахунок збільшення сили, покращення рівноваги та збалансованості життя.

Елементи нового виду рухової активності «Роуп-скіпінг» передбачають розпізнавання різноманітних фігур (шахових тощо), читання шрифту Брайля, точність улучень у грі «Дартс», є ефективними засобами для розвитку статичної витривалості, тактильної чутливості, точності рухів руками, рухливості рук, здатності дозувати невеликі силові напруження. Це важливо для студентів-географів оскільки вони працюють із картами, багато часу приділяють малюванню та письмовій роботі.

У ППФП студентів-географів можна включити «боді-флор» (виконання будь-яких вправ з утриманням статичних поз на етапі затримки дихання на фазі повного видиху). При подальшому виконанні вправ виконується глибоке вдихання повітря, що сприяє значному насиченню організму киснем. Цей вид рухової активності дасть змогу навчити майбутніх учителів контролювати стан нервової системи через урівноваження дихання. Це важливо для них, оскільки будь-який педагог стикається з високим емоційним навантаженням при роботі з учнями.

Досить цікавим засобом, який підвищує мотивацію до занять, а також сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню життєвого тону, зростанню загальної та спеціальної працездатності, вихованню фізичних якостей, формуванню правильної постави, профілактиці паталогічних станів та профзахворювань, є аеробіка. Цей засіб фізичного виховання не тільки раціональний, із методичної точки зору, спосіб використання різних рухів для розвитку фізичних якостей, але й засіб життя сучасної людини. Аеробіка має чотири невід'ємні складові: раціональну рухову активність, мистецтво реакції та вміння протистояти різним стресам, збалансоване харчування, фітнес тіла.

Крім того, заняття аеробікою викликають бадьорий настрій, підвищення розумової працездатності та бажання працювати, що є одним із завдань ППФП студентів-географів.

Розвиток техніки дає змогу використовувати в процесі фізичного виховання тренажери, застосування яких поєднують із атлетичною гімнастикою, легкою атлетикою та спортивними іграми. Використання тренажерів допомагає успішно розв'язувати такі завдання ППФП студентів: усебічно впливати на організм, підтримувати високий рівень функціонування головного мозку, стан нервової, серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату; розвивати базові фізичні якості; формувати необхідні вміння, навички та здібності, які потрібні в майбутній діяльності.

У ППФП студентів-географів слід уключати настільний теніс. Під час таких занять зростають фізичні кондиції людини, покращується фізична підготовка, швидкість реакції (особливо на об'єкт, що рухається), здатність до прогнозування, концентрація та переключення уваги, оперативне мислення.

До вищеназваних засобів можна додати бадмінтон. Він сприятиме розвитку витривалості (здатності протистояти фізичним, емоційним, сенсорним навантаженням, розумовому стомленню). Ефективним буде вплив на розвиток швидкісних якостей (проста й складна рухові реакції, реакції за вибором, швидкість пересування та виконання рухів). У процесі занять виховується здатність до розслаблення й подолання тонічної (обумовленої м'язовим тонусом), швидкісної (обумовленого недостатньо швидким переходом м'яза зі збудженого стану до розслабленого) та координаційної (виявляється в окремому русі або цілому комплексі рухів) напруженості.

Одним із завдань ППФП студентів-географів є розвиток творчих здібностей, які входять до складу професійно важливих якостей майбутнього вчителя. Тому для розвитку творчого мислення, творчої уяви, позитивних почуттів й інших складових творчих здібностей пропонуємо використовувати вищеназвані засоби з виконанням творчих завдань. Крім того, варто уключати в заняття дидактичні ігри, гімнастику на фітболах, духовно-фізичні, імітаційні та пантомімічні вправи.

Дія засобів фізичного виховання повинна посилюватися через використання методів і методичних прийомів. Так, для розвитку творчої уяви на заняттях слід застосовувати такі прийоми, як аглютинація, акцентування, продовження сюжету, рухова розповідь, імпровізація, сюжетна імітація. Для розвитку творчого мислення – методи «проб і помилок» та «мозкового штурму», а також методичні прийоми: виокремлення протилежних властивостей, постановки запитань і переформулювання. Для розвитку енергопотенціалу студентів – ігровий, змагальний методи й методи тренування. Розвиток позитивних почуттів передбачав виховання в студентів поваги до почуттів та емоцій іншої людини; надання можливості емоційного виявлення; використання музичного супроводу, елементів новизни; застосування ігрового й змагального методів [8].

Комплексний вплив на розвиток усіх компонентів творчих здібностей забезпечується через використання таких методів: евристичного, дослідницького та методу проблемного викладу. Основою їх використання є створення проблемної ситуації, яка формує пізнавальну потребу майбутніх учителів, забезпечує необхідну спрямованість їхніх думок на розв'язання суперечливих даних.

Використовуючи в процесі фізичного виховання зі студентами-географами вищеназвані засоби, ми розвиваємо інтелектуальну, духовну й фізичну сфери особистості, що лежить в основі успішного здійснення професійної діяльності.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Аналіз літературних джерел виявив, що в процесі фізичного виховання студентів-географів потрібно розвивати особистісні якості (цікавість, непримхливість, справедливість, спостережливість); психологічні (мислення; пам'ять; увага; творчі здібності); професійно важливі якості (педагогічний такт; педагогічні здібності; педагогічну культуру); формувати високий рівень здоров'я та фізичної підготовленості.

Спеціально спрямоване використання засобів фізичної культури для підготовки студентів-географів до майбутньої професійної діяльності являє собою професійно-прикладну фізичну підготовку, яка є складником комплексного процесу підготовки спеціалістів до майбутньої професійної діяльності.

Для розвитку важливих професійних якостей майбутнього вчителя-географа існує багато ефективних методів і засобів розвитку. Поруч із традиційними засобами фізичної культури (спортивні й рухливі ігри, гімнастичні вправи, легка атлетика, плавання тощо) варто використовувати нетрадиційні види рухової активності (різновиди аеробіки та йоги, шейпінг, атлетична гімнастика, «м'язовий балет», «Роуп-скіпінг», дартс, бабінтон, «Боді-флукс», настільний теніс).

*Список використаної літератури*

1. Алаев Э. Б. Социально-экономическая география : понятийно-терминологический словарь / Э. Б. Алаев. – М. : Мысль, 1983. – 350 с.
2. Ильинич В. И. О некоторых проблемных вопросах ППФП [Текст] / В. И. Ильинич // Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 3. – С. 13–15.
3. Исаченко А. Г. Образное восприятие в географическом познании мира / А. Г. Исаченко // Изв. Рус. геогр. о-ва. 2001. – Т. 133, вып. 3. – С. 24–33.
4. Формирование географической культуры в условиях гимназического образования [Электронный ресурс] / Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике. Режим доступа : <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-01/dissertaciya-formirovanie-geograficheskoy-kultury-v-usloviyah-gimnazicheskogo-obrazovaniya#ixzz2K1UpnOyV>.
5. Максаковский В. П. Географическая культура / В. П. Максаковский. – М. : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 1998. – 416 с.
6. Рапацевич Е. С. Золотая книга педагога / Е. С. Рапацевич. – Минск : Совр. шк., 2010. – С. 340.
7. Серeda I. O. Розвиток творчих здібностей учнів молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 : захищ. 20.12.2011 / Серeda Ірина Олександрівна. – Тернопіль, 2011. – 200 с.
8. Тімець О. В. Практичне навчання студентів-географів як важливий чинник їх професійної компетенції [Електронний ресурс] / О. В. Тімець. – Режим доступу : [nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vchu/N157/N157p170](http://nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchu/N157/N157p170).
9. Фролова И. В. Образные технологии в формировании профессионального мышления студента-географа / И. В. Фролова // Географический вестник Физическая география и геоморфология. – № 3(14). – С. 16–20.
10. Шиян Б. М. Система підготовки майбутніх учителів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів / Б. М. Шиян, О. Я. Кругляк // Теорія та методика фізичного виховання. – № 2(22). – 2006. – С. 2–6.
11. Географы – ученые-специалисты по географии [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://prof.biografguru.ru/about/geograf/?q=3000&dp=http://prof.biografguru.ru/about/geograf/?q=3000&dp=36>

#### Анотація

Одним з ефективних засобів підвищення працездатності, формування високого рівня здоров'я, фізичної підготовленості, розвитку професійно важливих якостей у навчальному процесі студентів є їх залучення до фізкультури та спорту з урахуванням особливостей професійної діяльності – професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП). Це стосується й майбутніх учителів-географів. Тому метою статті є аналіз у літературних джерелах професійно важливих якостей та здібностей студентів-географів, які потрібно розвивати під час навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі, у тому числі й на заняттях із фізичного виховання. Відповідно до виявлених професійних якостей та специфіки роботи географа підбрано засоби ППФП для їх ефективного розвитку.

**Ключові слова:** учитель-географ, професійно-прикладна фізична підготовка, професійно важливі якості, засоби фізичного виховання.

**Ірина Серeda. Влияние средств физического воспитания на формирование профессиональных качеств студентов-географов.** Одним из эффективных средств повышения работоспособности, формирования высокого уровня здоровья, физической подготовленности, развития, профессионально важных качеств в учебном процессе студентов есть привлечение их к физкультуре и спорту с учётом особенностей профессиональной деятельности – профессиональной прикладной физической подготовки (ППФП). Это касается и будущих учителей-географов. Поэтому целью данной статьи является анализ в литературных источниках профессионально важных качеств и способностей студентов-географов, которые необходимо развивать во время учебно-воспитательного процесса в высшем учебном заведении, в том числе и на занятиях по физическому воспитанию. В соответствии с обнаруженными профессиональными качествами и спецификой работы географа подобраны средства ППФП для их эффективного развития.

**Ключевые слова:** учитель-географ, профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально важные качества, средства физического воспитания.

**Irina Sereda. Influence of Physical Education Means on Formation of Professional Qualities Among Students-Geographers.** One of the most means of workability increasing, formation of high health level, physical preparation, development, professionally important qualities in educational process is involvement of students in physical culture and sporttaking into account peculiarities of professional activity – professionally-applied physical preparation. The aim of the article is to make analysis in literature resources of professionally important qualities and skills of students-geographers that need to be developed during educational process in higher educational establishment and during physical education classes. In accordance with detected professional qualities and specific character of work of a geographer were chosen means of professionally-oriented physical preparation for their effective development.

**Key words:** teacher-geographer, professionally-applied physical preparation, professionally important qualities, means of physical education.