

Обґрунтування спеціалізованої фізичної підготовки вчителя середньої школи

Колумбет О.М.

Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Анотація:

Мета роботи – виявити професійно важливі фізичні якості педагога, особові властивості і психофізіологічні якості, а також вимоги до рухової підготовленості вчителів. В експерименті прийняли участь 674 вчителя-наочника середніх шкіл міста Києва та Київської області. Встановлено, що професійна діяльність вимагає прояву типових професійно важливих особових якостей: комунікабельності, принципності, толерантності, доброти, співчуття, співпереживання, красномовства. Виявлено, що до професійно важливих фізичних якостей педагога можна віднести загальну і локальну (руки, ноги, спина, шия) статичну витривалість, силу основних м'язових груп і силову витривалість рук, точність і швидкість рухової реакції. Доведено, що до найбільш важливих психофізіологічних якостей необхідно віднести сприйняття, пам'ять, уяву, стриманість, здатність швидко приймати рішення, уміння працювати в нервовій обстановці, здатність чітко виконувати свої завдання в умовах емоційної напруги, хорошу реакцію. Відзначається, що важливу роль в освоєнні професії, досягненні вершин професіоналізму грає використання цінностей фізичного виховання в забезпеченні належного рівня здоров'я, фізичного і духовного розвитку, рухової підготовленості.

Колумбет А.Н. Обоснование специализированной физической подготовки учителя средней школы. Цель работы – выявить профессионально важные физические качества педагога, личные свойства и психофизиологические качества, а также требования к двигательной подготовленности учителей. В эксперименте приняли участие 674 учителя-предметника средних школ города Киева и Киевской области. Установлено, что профессиональная деятельность требует проявления типичных профессионально важных личных качеств: коммуникабельности, принципиальности, толерантности, доброты, сочувствия, сопереживания, красноречия. Выведено, что к профессионально важным физическим качествам педагога можно отнести общую и локальную (руки, ноги, спина, шея) статическую выносливость, силу основных мышечных групп и силовую выносливость рук, точность и скорость двигательной реакции. Доказано, что к наиболее важным психофизиологическим качествам необходимо отнести восприятие, память, воображение, сдержанность, способность быстро принимать решение, умение работать в нервной обстановке, способность четко выполнять свои задания в условиях эмоционального напряжения, хорошую реакцию. Отмечается, что важную роль в освоении профессии, достижении вершин профессионализма играет использование ценностей физического воспитания в обеспечении надлежащего уровня здоровья, физического и духовного развития, двигательной подготовленности.

Kolumbet A.N. Ground of specialized physical training of teacher of middle school. Purpose of work – to expose important physical qualities of teacher, personal properties and psychophysiological qualities professionally. Also to expose requirement to motive preparedness of teachers. 674 teachers of middle schools of city of Kiev and Kiev area took part in an experiment. It is set that professional activity requires a display typical professionally the important personal qualities: communicability, of principle, tolerance, kindness, sympathy, empathy, eloquence. It is exposed that to professionally important physical qualities of teacher it is possible to take general and local (hands, feet, back, neck) static endurance, force of basic muscular groups and power endurance of hands, exactness and speed of motive reaction. It is well-proven that it is necessary to take to the most essential psychophysiological qualities: perception, memory, imagination, restraint, ability quickly to make a decision, ability to work in a nervous situation, ability expressly to execute the tasks in the conditions of emotional tension, good reaction. It is marked that an important role in mastering of profession and achievement of tops of professionalism is played by the use of values of physical education in providing of the proper health, physical and spiritual development, motive preparedness level.

Ключові слова:

вчитель, спеціалізований, фізичне виховання, професійна, прикладна, фізична підготовка.

учитель, специализированный, физическое воспитание, профессиональная, прикладная, физическая подготовка.

teacher, specialized, physical education, professional, applied, physical training.

Вступ

Для уточнення змісту професійно-прикладної фізичної підготовки в структурі професійної діяльності вчителя-наочника середньої школи ми зробили спробу розглянути ці компоненти через модель фахівця. Модель фахівця включає: професіограму, професійно-посадові вимоги і кваліфікаційний профіль [5].

З трьох названих компонентів моделі фахівця особливе місце займає професіограма. Професіограма – це науково обґрунтовані норми і вимоги до професії, до видів професійної діяльності і якостей особи фахівця, які дозволяють фахівцеві ефективно виконувати професійні ролі.

За основу розгляду особливостей професійної діяльності вчителя середньої школи нами була узятя уніфікована структура професіограми [7].

Тема роботи відповідає напрямку наукової програми факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка, яка входить до загальноуніверситетської теми “Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом” (№ державної реєстрації 0108U000854 від 19 лю-

того 2008 року). Робота виконана згідно з напрямком держбюджетної теми “Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді” (№ державної реєстрації 0110U000020 від 29 січня 2010 р.).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета роботи – виявити професійно важливі фізичні якості педагога, особові властивості і психофізіологічні якості, а також вимоги до рухової підготовленості вчителів.

Результати дослідження.

Для безпосереднього складання професіограми вчителя середньої школи нами були проаналізовані нормативно-правові документи (посадові обов'язки, кваліфікаційні характеристики посади вчителя, вимоги до кваліфікації тощо). Особливості праці і професійно важливі якості вчителя виявлялися за допомогою професіографічного анкетування. Анкета включала 32 питання з різними варіантами відповідей, що розкривають особливості режиму професійної діяльності, рухової активності, фізіологічної характеристики робочої пози, санітарно-гігієнічних особливостей, стомлення, організації фізичного виховання,

здорового способу життя, психофізичних і особових якостей.

У дослідженні взяли участь 674 вчителя-наочника середніх шкіл міста Києва та Київської області. Додатковим важливим завданням цього дослідження було вивчення знань про спрямованість використання фізкультурно-спортивних і оздоровчих засобів у вирішенні педагогічних питань (таблиця.1.).

Результати дослідження показали, що 24,4% вчителів виділяють оздоровчу спрямованість фізичного виховання, 16,2% – лікувальну, 23,6% – відновну і профілактичну і тільки 7,6% знають про вплив фізичного виховання на професійні якості педагога.

Рівень знань в області фізичного виховання вчителів визначався на основі проведення експертної оцінки відповідно до змісту теоретичного компонента напряму «Фізичне виховання» галузі знань 0102. Результати експертної оцінки рівня знань вчителів свідчать, що за усіма темами теоретичного розділу їх знання знаходилися на низькому рівні.

Рівень методичних умінь вчителів визначався на основі змісту методико-практичного розділу дисципліни «Фізичне виховання» для студентів ВНЗ. Експертна оцінка показала, що у вчителів середніх шкіл не сформовані методичні уміння і навички по використанню фізичного виховання у своїй професійній діяльності.

Однією з головних причин слабкого рівня знань і умінь в області фізичного виховання, як відмітили 95% експертів, є слабкий міждисциплінарний зв'язок дисципліни «Фізичне виховання» з дисциплінами загальнопрофесійної і спеціальної підготовки майбутніх педагогів.

Ця обставина викликана також неопрацьованістю концептуальних і технологічних підходів по використанню фізичного виховання в професійній діяльності вчителя при рішенні різних проблем. Існують протиріччя і в змісті професійної підготовки педагогів. Вирішення цієї проблеми, на наш погляд, полягає в поліпшенні професійної підготовки педагогів у вищих навчальних закладах.

Важливим об'єктом професійної діяльності в аспекті досягнення професіоналізму є і сам вчитель. У досягненні максимального рівня професіоналізму важливе місце займають стан здоров'я індивіда, його фізичний розвиток, фізична підготовленість і працездатність.

Специфіка професійної діяльності педагога призводить до різних порушень, деформацій і професійних хвороб. Так, психо-емоційне навантаження при підвищеній відповідальності за результат діяльності призводять до виникнення стресів різної міри тяжкості. Нервово-напружена праця зумовлює і артеріальну гіпертонію [6], яка негативно позначається на загальному стані здоров'я. Наслідком високих нервово-емоційних навантажень є психічні захворювання.

Як вважає А.К.Маркова [5], процес трудової діяльності в ситуаціях особливого ризику може при-

зводити до зниження, як працездатності людини, так і ефективності праці, а також до негативних змін психіки і втрати ціннісних орієнтацій в праці. Ці порушення можуть зачіпати різні сторони трудового процесу: професійну діяльність, особу професіонала, професійне спілкування.

Так, за даними нашого дослідження, 29,4% респондентів відмітили, що до кінця робочого дня у них настає середня міра психологічної втоми, 36,8% мають середню втому до кінця робочого тижня, 63,5% вважають, що сильно психологічно втомлюються до кінця року. 40,3% вчителів відмітили, що найпомітніше виражається стомлення під час роботи у вигляді погіршення настрою, 37,9% – у вигляді розсіяної уваги, 31,9% – у вигляді головного болю, 24,3% – в зниженні інтересу до роботи, 21,6% вважають, що стомлення проявляється у вигляді сонливості. 94,2% респондентів вважають, що стомлення настає через значний психологічний стрес (рис.1).

Важливою особливістю професійної діяльності вчителя є розумові дії підвищеної складності і тривалості. На думку М.І.Виноградова, таку діяльність можна віднести до інтелектуальної праці з високою психо-емоційною напругою [4]. Тривале розумове навантаження, ускладнене психо-емоційними чинниками, призводить до погіршення діяльності функцій уваги – об'єму, концентрації, перемикання і розподілу усіх видів пам'яті, сприйняття; збільшенню часу простої і складної сенсомоторної реакції [2].

Для визначення, які психофізичні якості повинні мати вчитель-наочник середньої школи, респондентам необхідно було вибрати із запропонованого п'ять найбільш значущих. Результати дослідження показали, що 59,4% вважають найбільш важливою здатністю чітко виконувати свої обов'язки в умовах емоційної напруги, 50,4% – хорошу реакцію, 48,3% – швидко приймати рішення, 45,4% – уміння раціональне розподіляти увагу, 43,9% – уміння працювати з важкими учнями.

При виявленні професійних особових якостей респондентам необхідно було відмітити в анкеті п'ять найбільш важливих. 100% педагогів до найбільш важливих особових якостей віднесли комунікабельність, по 76,9% – доброту і співпереживання, 61,5% – співчуття, 46,1% – красномовство.

Важливе значення в підтримці високої міри працездатності належить фізичній підготовленості вчителя. Під фізичною підготовленістю вчителя ми розуміємо оптимальний рівень фізичних якостей і функціональних можливостей організму, що дозволяє максимально ефективно і тривало здійснювати професійні функції у трудовій діяльності.

В той же час в науковій літературі ми не знайшли спеціальних досліджень, що вивчають фізичну підготовленість вчителя [7, 8, 10-13].

Результати дослідження показали, що найбільш важливими фізичними якостями, які проявляються в професійній діяльності педагога, являються: витривалість (її відмітили 86% респондентів); швидкість (64%); сила (66%).

Знання про спрямованість фізичного виховання при використанні його у професійній діяльності вчителя

№ 1.	Спрямованість	Відсотки	Ранг
1.	Оздоровча	24,4	1
2.	Лікувальна	16,2	2
3.	Рекреаційна	12,4	3
4.	Розвиваюча	8,6	5
5.	Професійно-прикладна	7,6	6
6.	Профілактична	11,2	4
7.	Соціалізуюча	6,4	7

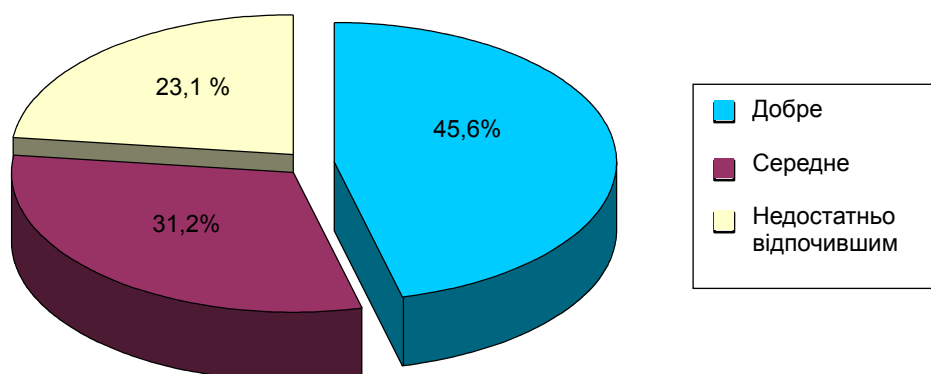


Рис. 1. Самопочуття вчителів на початку нового робочого дня

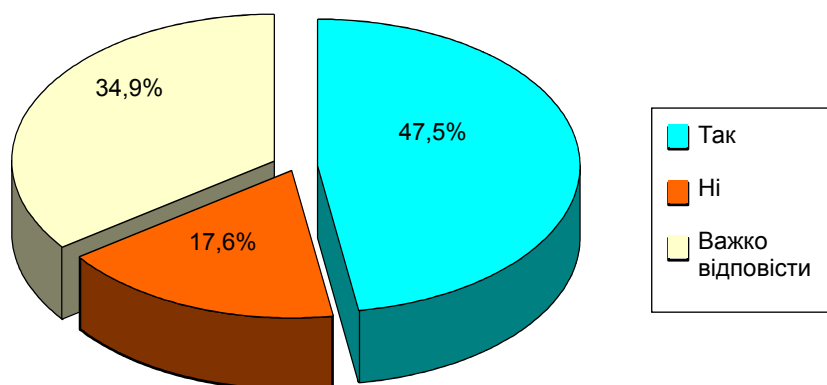


Рис. 2. Взаємозв'язок між стомленістю та фізичною підготовленістю

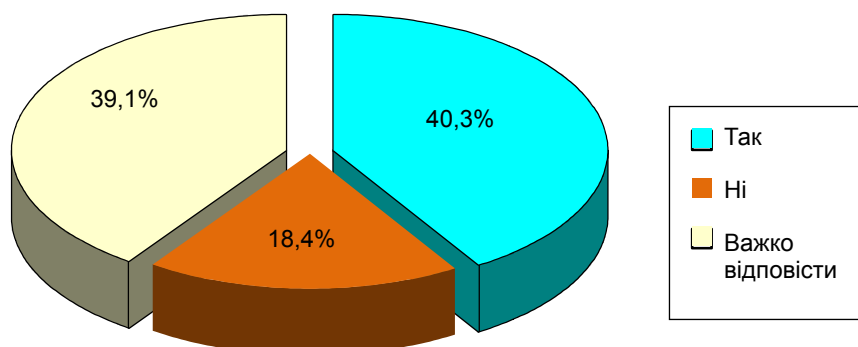


Рис. 3 . Вплив занять фізичною культурою і спортом на успішність професійних обов'язків

Дослідження прояву сили у вчителів показали, що 58,5% респондентів в процесі професійної діяльності підіймають і утримують тяжкість вагою до 5 кг; 18,4% – 5-10 кг; 4,6% педагогів підіймають вагу 10-20 кг. При цьому 30% респондентів відповіли, що за робочий день переносять тяжкість на 3-10 м, 14,8% – до 100 м, 20,5% – більше 100 м. Рухова активність протягом трудового дня залежала від професійних завдань, що виконуються вчителем.

Результати дослідження показали, що у вчителів основними руховими діями є рухи пальців та кисті руки, при цьому характер основних рухів – графічний.

На питання чи «Пов'язана втوما із недостатньою фізичною підготовленістю»? 47,5% педагогів відповіли «Так», 17,6% – «Ні» (рис. 2). 92,3% учителів відмітили взаємозв'язок регулярних занять фізичними вправами з поліпшенням стану здоров'я, 46,1% – із забезпеченням тривалого виконання професійних функцій на високому рівні, 30,7% – з поліпшенням рухової активності, 20,5% – з швидкою адаптацією до професійної діяльності (рис. 3).

В той же час 30,5% вчителів відмітили, що зовсім не використовують регулярні заняття фізичними вправами для збереження і зміцнення здоров'я і досягнення професіоналізму, 51,9% нерегулярно займаються фізичними вправами і тільки 18,1% використовують регулярно фізичні вправи в цілях збереження, зміцнення здоров'я і досягнення професіоналізму (рис. 4).

На питання, «Який вид спорту або фізкультурно-оздоровчасистема підвищує фізичну підготовленість»? 46% відмітили аеробіку (фітнес, шейпінг, танці, оздоровчі види гімнастики), 10% – оздоровчий біг (та інші види легкої атлетики), 4% – спортивні ігри, 20% – плавання, 20% – інші види оздоровчої фізичної культури. 62% учителів основні професійні функції виконують в положенні стоячи чи сидячи (рис. 5). Вимушена робоча поза провокує гіпертонічну і виразкову хворобу, невралгію поперекового і шийного відділів хребта, викликає застій крові в ногах, погіршує кровонаповнення в нижній половині тіла, при положенні сидячи сприяє слабкому кровонаповненню і постачанню киснем органів малого тазу [1]. Також вона призводить до порушень ритму дихання, зниження рівня оксигенації крові, позначається на якості вентиляції легенів і газообміну, якісному складі крові [8].

Великий вплив на успішність професійної діяльності чинять умови, в яких здійснює свою діяльність вчитель. Санітарно-гігієнічний розділ професіограми представлений основними чинниками, до яких відносять: мікроклімат, освітленість робочих місць, шкідливі домішки в повітрі, шум, підвищену або знижену вологість. Аналіз професіографічної анкети показав, що умови виконання основних трудових завдань залежать від специфіки професійної діяльності вчителя. Вчителі основну частину робочого дня проводять у приміщенні. Мікроклімат шкільних приміщень призводить до істотних негативних зру-

шень в діяльності серцево-судинної, дихальної, ендокринної та видільної систем, зниженню захисних сил організму, виникненню передпатологічних станів. Локальне охолодження організму (якщо проводяться провітрювання класу) призводить до значної кількості простудних захворювань, поширенню вірусних і гострих респіраторних захворювань [10]. Взаємодію загального і місцевого охолодження з психогенними і емоційними чинниками робить вплив на порушення координації рухів і падіння працездатності. Підвищена температура докілька викликає почастішання ЧСС, частоти дихання, зниження тиску і підвищення температури тіла, при цьому різко зростає напруга організму при підвищенні вартості роботи і падінні працездатності. За цих умов можуть виникнути захворювання нервової системи і органів травлення [3].

До особливостей професії учителя середньої школи слід віднести переважання осіб жіночої статі. За даними нашого дослідження, 90% фахівців, що здійснюють трудову діяльність в цій сфері, – жінки. Встановлено, що у жінок більше виражені реакції серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової і інших систем [9].

Професійна діяльність вчителя поєднується з обмеженими рухами, малими м'язовими зусиллями і підвищеною психо-емоційною напругою. Найбільш негативно такий характер діяльності позначається на функціональному стані центральної нервової, серцево-судинної, дихальної і нервово-м'язової систем. Локальна м'язова діяльність при виконанні функціональних обов'язків, її одноманітність і бідність рухової координації у поєднанні з фіксованою робочою позою призводять до підвищення мінімального артеріального тиску при зменшенні ударного об'єму серця і розузгодження між ЧСС і витратою енергії.

Описово-технічний розділ професіограми дозволив нам виявити основні особливості характеру професійної діяльності вчителя. До них можна віднести: локальний характер м'язової і рухової діяльності; низька рухова активність; присутність елементу статичності і вимушеної робочої пози; висока психо-емоційна напруга праці; необхідність розумової напруги.

Спеціальних досліджень, спрямованих на обґрунтування фізичного і особового розділів професіограми вчителя, надзвичайно мало. В той же час аналіз професійної діяльності педагога, вказують на необхідність гарного здоров'я; великого фонду професійних рухових умінь і навичок; високої фізичної і рухової активності; виховання здатності до управління емоціями, почуттями, вчинками; швидкої операційної діяльності і так далі, які є важливими умовами досягнення професіоналізму.

Таким чином, педагог середньої школи повинен володіти: оптимальними кондиціями (станом здоров'я, фізичним розвитком і фізичною підготовленістю), відповідними виконанню професійних завдань; високою фізичною і руховою активністю; хорошим функціонуванням систем життєзабезпечення; досить високою витривалістю, швидкістю і силою.

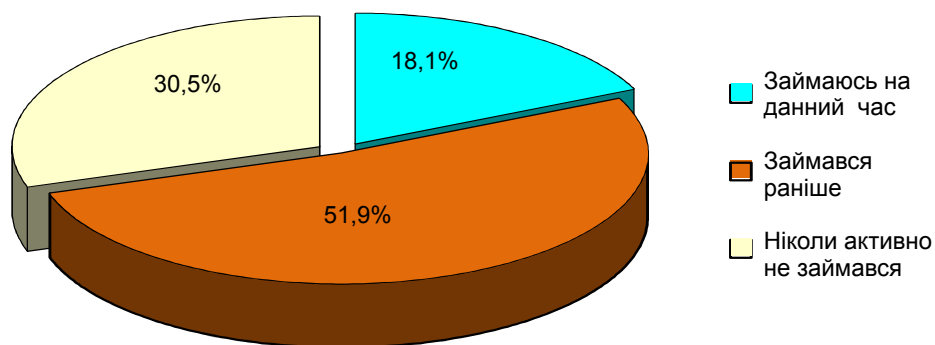


Рис. 4. Відношення вчителів середніх шкіл до активних занять фізичною культурою і спортом

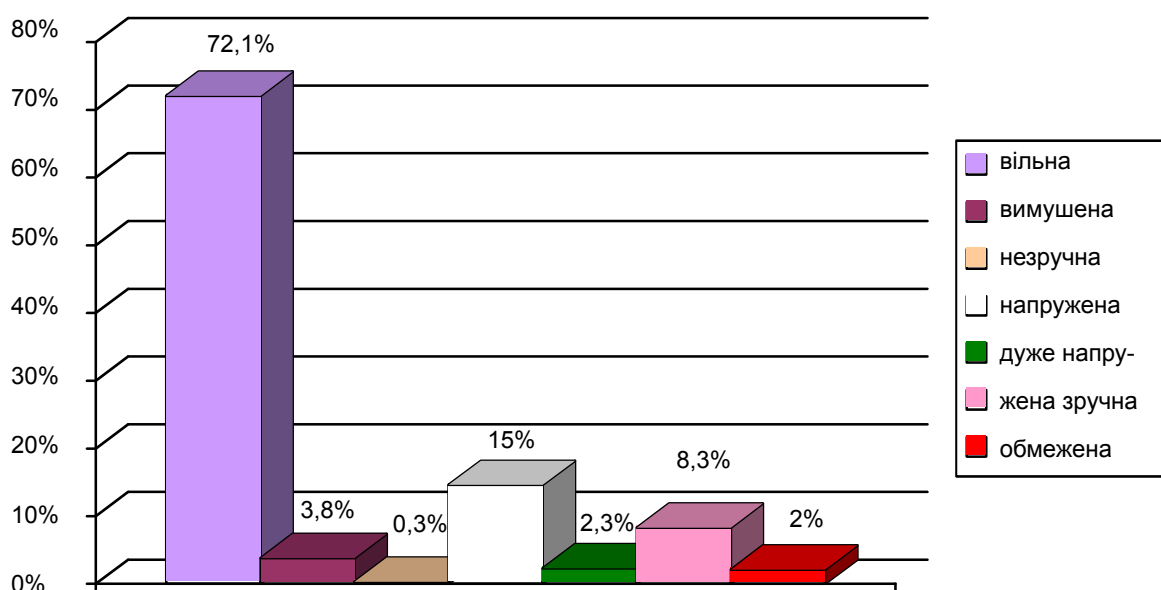


Рис. 5. Робоча поза вчителя-наочника

Висновки:

1. Особливістю професійної діяльності вчителя середньої школи є відповідальність за долі молодого покоління. Це призводить до великих психологічних навантажень і до виникнення стресу.
2. До професійно важливих фізичних якостей педагога можна віднести загальну і локальну (руки, ноги, спина, шия) статичну витривалість, силу основних м'язових груп і силову витривалість рук, точність і швидкість рухової реакції.
3. Професійна діяльність вимагає прояву типових професійно важливих особових якостей: комунікабельності, принциповості, толерантності, доброти, співчуття, співпереживання, красномовства.
4. До найбільш важливих психофізіологічних якостей необхідно віднести сприйняття, пам'ять, уяву, стриманість, здатність швидко приймати рішення, уміння працювати в нервовій обстановці, здатність

чітко виконувати свої завдання в умовах емоційної напруги, хорошу реакцію.

5. Ефективність процесів становлення особи професіонала, його фізичне, соціальне і особове благополуччя в житті і професійній діяльності в істотній мірі залежать від усвідомленості і сформованості ціннісних установок на фізичну активність і здоров'язбереження «для себе» і «для учнів», від регулярних занять із використанням фізкультурно-спортивних і оздоровчих засобів.
6. Важливу роль в освоєнні професії, досягненні вершин професіоналізму грає використання цінностей фізичного виховання в забезпеченні належного рівня здоров'я, фізичного і духовного розвитку, рухової підготовленості.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямі вивчення інших проблем обґрунтування спеціалізованої фізичної підготовки педагогів.

Література:

1. Приедит А.А. Зависимость некоторых болезненных состояний от рабочей позы // Социальные, гигиенические и организационные аспекты здоровья населения. – Рига, РМИ, 1980. – С. 36–38.
2. Соловьева В.П. О дифференцированном подходе к оценке напряженности умственного труда // Физиология труда. – М., 1973, С. 332-334.
3. Афанасьева Р.Ф., Басаргина Л.А., Малышева А.Е. и другие. Производственный микроклимат // Руководство по гигиене труда. – М.: Медицина, 1987, С. 91–132.
4. Виноградова М.И. Краткая характеристика основных форм трудовой деятельности // Руководство по физиологии труда. – М.: Медицина, 1983, С. 13–20.
5. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М.: Медицина, 1996, 308 с.
6. Мясников А.П. Гипертоническая болезнь и атеросклероз. – М.: Медицина, 1975. – 342 с.
7. Полянский В.П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры (ее содержания и форм) в современном обществе: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1999, 62 с.
8. Руководство по физиологии труда // Золина З.М. – М.: Медицина, 1983, 527 с.
9. Фринленд Г.И. Гигиена женского труда. – Л.: Медицина, 1975, 208 с.
10. Шахбазян Г.Х., Шлейфман Ф.М. Гигиена производственного микроклимата. – Киев: Здоровье, 1977, 135 с.
11. Malone L. D., Tulbert B. L. Beyond content and pedagogy: Preparing centered teachers. *Contemporary Education*, 1996, vol.68(1), pp. 45-48.
12. Pajak E., Blase J. J. The impact of teachers' personal lives on professional role enactment: A qualitative analysis. *American Educational Research Journal*, 1989, vol.26(2), pp. 283-310.
13. Sommers R. "Real" middle school teachers. *The Qualitative Report*, 2003, vol.8(4), pp. 530-538.

Информация об авторе:

Колумбет Александр Николаевич
re_play@3g.ua

Черниговский национальный педагогический университет
имени Т.Г.Шевченко
ул. Гетьмана Полуботка, 53, г. Чернигов, 14013, Украина.
Поступила в редакцию 17.09.2012г.

References:

1. Priedit A.A. *Social'nye, gigenicheskie i organizacionnye aspekty zdorov'ia naseleniia* [Social, hygienical and organizational aspects of health of population], Riga, RMU, 1980, pp. 36–38.
2. Solov'eva V.P. *Fiziologija truda* [Physiology of labour], Moscow, 1973, pp. 332-334.
3. Afanas'eva R.F., Basargina L.A., Malysheva A.E. *Rukovodstvo po ggiene truda* [Guidance on the hygiene of labour], Moscow, Medicine, 1987, pp. 91–132.
4. Vinogradova M.I. *Rukovodstvo po fiziologii truda* [Guidance on physiology of labour], Moscow, Medicine, 1983, pp. 13–20.
5. Markova A.K. *Psikhologija professionalizma* [Psychology of professionalism], Moscow, Medicine, 1996, 308 p.
6. Miasnikov A.P. *Gipertonicheskaia bolezni i aterosklerozi* [Hypertensive illness and atherosclerosis], Moscow, Medicine, 1975, 342 p.
7. Polianskij V.P. *Teoretiko-metodicheskie osnovy sovershenstvovaniia prikladnoj fizicheskoi kul'tury* [Theoretical methodical bases of perfection of the applied physical culture], Dokt. Diss., Moscow, 1999, 62 p.
8. Zolina Z.M. *Rukovodstvo po fiziologii truda* [Guidance on physiology of labour], Moscow, Medicine, 1983, 527 p.
9. Frinlend G.I. *Gigiena zhenskogo truda* [Hygiene of womanish labour], Leningrad, Medicine, 1975, 208 p.
10. Shakhbazian G.Kh., Shlejfmán F.M. *Gigiena proizvodstvennogo mikroklímata* [Hygiene of production microclimate], Kiev, Health, 1977, 135 p.
11. Malone L. D., Tulbert B. L. Beyond content and pedagogy: Preparing centered teachers. *Contemporary Education*, 1996, vol.68(1), pp. 45-48.
12. Pajak E., Blase J. J. The impact of teachers' personal lives on professional role enactment: A qualitative analysis. *American Educational Research Journal*, 1989, vol.26(2), pp. 283-310.
13. Sommers R. "Real" middle school teachers. *The Qualitative Report*, 2003, vol.8(4), pp. 530-538.

Information about the author:

Kolumbet A.N.
re_play@3g.ua

Chernigov National Pedagogical University
Getman Polubotka str. 53, Chernigov, 14013, Ukraine.
Came to edition 17.09.2012.