УДК 37

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ СПЕЦИАЛИСТОВ БИБЛИОТЕЧНО-ИНФОРМАЦИОННОЙ СФЕРЫ

©2008 Е.Ю.Гулина

Самарская государственная академия культуры и искусств

В данной статье рассматривается вопрос о роли физической культуры в подготовке специалистов библиотечно-информационной сферы с учетом гендерного аспекта и дифференцированного подхода к занятиям. В связи с этим показано, что именно программа «Ритмическая и эстетическая гимнастика» оказывает положительное влияние на соматический, физический и физиологический компонент в работе со студентами, что подтверждают результаты проведенного физиолого-педагогического эксперимента.

Профессиональная деятельность специалистов библиотечно-информационной сферы многоаспектна. Она включает организаторскую, педагогическую, творческую работу с людьми. Профессия специалистов библиотечно-информационной сферы со стороны психофизических требований к личности относится к числу достаточно сложных. Эти специалисты должны обладать развитыми психофизическими качествами: быстротой реакции, статической выносливостью, подвижностью и устойчивостью нервных процессов. Для студентов библиотечно-информационных специализаций низкая психофизическая подготовленность становится препятствием в совершенствовании профессионального мастерства, приводит к возникновению профессиональных заболеваний.

Сфера информационно-библиотечной деятельности традиционно является преимущественно женской, и не только в России, но и в других странах. Это обусловлено рядом факторов, в числе которых экономические, физические, этические и другие, поэтому важен гендерный аспект при изучении проблемы подготовки специалистов для этой сферы.

Для анализа биологических факторов, характеризующих организм женщины, целесообразно выделить несколько аспектов:

- соматический, связанный с особенностями телосложения;
- физический, отражающий состояние органов и систем, функционирование мышц; физиологический, обусловленный явлениями и процессами в системах, органах, тканях, клетках и их структурных элементах[1].

Проблема феминизации библиотек – не единственная, существует ряд профессиональных заболеваний, в частности, аллергические, легочные, грибковые, чему способствуют пыльные книгохранилища и работа с книгами. Среди библиотечно-информационных работников наблюдаются заболевания скелетно-мышечной системы. Скелетно-мышечная система, как никакая другая, особо подвержена длительным влияниям со стороны окружающей среды. Сохранение сидячей позы долгое время неблагополучно отражается на состоянии мышечной системы и внутренних органов. Для специалистов, которые длительное время пребывают в согнутом положении (комплектование, обработка, методисты, библиографы, сотрудники читального зала), необходимы упражнения, выпрямляющие позвоночник и укрепляющие мышцы спины. При работе сидя, чтобы предупредить застойные явления в органах брюшной полости, таза и ногах, выполняют упражнения для ног и туловища. Для библиотечных работников характерна при общем ограничении движений постоянные и нередко весьма интенсивное использование небольших групп мышц, особенно мышц предплечий и кистей рук (работники абонемента). Необходимо обратить внимание на то, что работа в отделах книгохранения и абонемента обращается в нелегкий физический труд: постоянное ношение больших ко-

[1] *Сермеев Б.В.* Женщинам о физической культуре. – Киев: Здоровье, 1991.

личеств книг – это физическое напряжение, которое дается чрезвычайно нелегко, особенно женскому организму. К тем же специфическим, главным образом, для женского организма, трудности, относится работа на абонементе, где приходится главным образом стоять. Работа стоя влечет за собой не только застой крови в сосудах ног, но и утомление мышц. Поэтому наряду с упражнениями, улучшающими кровообращение, используют упражнения и на расслабления мышц ног. Вопросы здоровья работников библиотек исследовали Б.Б.Коган, М.С.Лебединский, А.С.Чачко, которые пришли к следующему заключению, что для библиотечного работника характерны постоянные напряжения памяти, повышенная утомляемость, эмоциональная возбудимость. Перегрузка и нервный характер работы являются основными вредными моментами работы библиотекаря.

Практически для работников всех отделов библиотеки профессионально важными физическими качествами являются общая выносливость, сила, быстрота, реакция, но уровни их развития дифференцируются. Одинаковая важность физических качеств объясняется тем, что выносливость – единственное из качеств, которое имеет прямую зависимость от состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Тесно связана с выносливостью умственная и физическая работоспособность.

Между такими показателями, как устойчивость и активность внимания, память, восприятие и скорость передачи информации и уровнем физической подготовленности библиотечно-информационного специалиста существует прямая зависимость. Оптимально подобранная мышечная нагрузка предупреждает раннее развитие утомления.

В подходах к физическому воспитанию должны лежать принципы, которые бы способствовали формированию у студентов внутренней потребности в занятиях физической культурой как средства, обеспечивающего функциональную и психологическую готовность высокой работоспособности. Важным в определении здоровья, согласно новой концепции, является состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды, которые постоянно меняются.

Во многих исследованиях, имевших целью сравнение характеристик организма женщины и мужчины, усредненный показатель развитости физических качеств женщины составил 63,5 % по отношению к мужчине (нижний и верхний показатели мускульной силы и выносливости женщины были равны 35% и 87 % соответственно). Мужественность и женственность представляют собой, прежде всего определенный тип поведения, а трудовое поведение играет здесь центральную роль[2]. Незнание особенностей функционирования женского организма создает психологические ситуации постоянного напряжения и порождает множество конфликтов[3].

В настоящее время общепризнано, что средства и методика занятий физическими упражнениями мужчин и женщин должны различаться. Это объясняется особенностями строения и развития их организмов, сложившихся в процессе филогенетического становления человека.

Студенческий возраст в основном совпадает со зрелым периодом онтогенеза женского организма. Поэтому при организации физического воспитания учет особенностей развития женского организма в этот период становится особенно важным. Девушкам легче переносить физическую нагрузку, которая характеризуется ритмичным чередованием напряжения и расслабления мышц, частой переменной положения тела. Основой ритмической и эстетической гимнастики является принцип биологической целесообразности. Этому принципу соответствует умеренные нагрузки при соблюдении целостности и динамичности, некоторой танцевальности выполнения упражнений. Опираясь на практический опыт работы с женскими группами в академии, можно утверждать, что именно такой характер учебного материала для физического развития девушек наиболее полно соответствует особенностям их моторики и благоприятно воздействует на их эмоциональное состояние. В связи с этим важную роль в формировании образа жизни библиотечно-информационных специалистов

[2] *Найн А.Я.* Управление профессиональной подготовкой рабочей молодежи: педагогический аспект. – М.: Педагогика, 1991.

[3] *Ерофеева Н.* Женщины – руководители в системе образования // Народное образование. – 1999. – №9. – С. 150 – 155.

должна играть ритмическая и эстетическая гимнастика.

Благодаря многофакторному воздействию на организм, занятия ритмической и эстетической гимнастикой оказывают положительное влияние на повышение уровня работоспособности, развитие психоэмоциональных стимулов к учебно-трудовой деятельности. По этой причине ритмическая и эстетическая гимнастика могут рассматриваться как одно из направлений восстановления сил студенток библиотечно-информационных факультетов и повышения устойчивости их организма к утомлению. Необходимо также отметить такой фактор, как исключение возможности травмирования. Низкий процент травматизма может объясняться доступностью упражнений, ориентацией при составлении программ на уровень физической подготовленности студенток с учетом возраста. Под влиянием систематических занятий ритмической и эстетической гимнастикой будущие специалисты библиотечно-информационной сферы становятся активными в своей деятельности, более волевыми, общительными, получают большое удовольствие от общения с людьми.

Исследования, посвященные изучению состояния здоровья студенческой молодежи и выявлению факторов, его определяющих, довольно многочисленны[4]. В них отмечается, что в настоящее время наблюдается достаточно низкий уровень здоровья и функционального состояния студентов ВУЗов, занимающихся в специальной медицинской группе и освобожденных от практических занятий физической культурой.

Это подтверждается и нашим исследованием. В Самарской государственной академии культуры и искусств при поступлении из 100% студентов 60% относятся к специальной медицинской группе по физической подготовке. Из этих 60% студентов 10% полностью освобождены уже в школе от занятий по физической культуре по состоянию здоровья: сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ДЦП. Учитывая свое состояние и физическую нагрузку будущей меньшей, чем в других областях, эти студенты поступают на библиотечно-информационный факультет

Современная профессиональная деятельность требует от студенток библиотечно-информационных специализаций не только глубоких теоретических знаний, но и необходимой специальной психофизической подготовленности.

На основании анализа научно – методической литературы и результатов предварительных исследований была сформулирована задача нашего эксперимента, состоящая в разработке и экспериментальном обосновании методики организации и проведения занятий по курсу «Ритмическая и эстетическая гимнастика» со студентками библиотечно-информационных факультетов Самарской государственной академии культуры и искусств.

Сущность экспериментальной методики заключалась во внедрении в практику комплексов физических упражнений, дифференцированных по уровню координационной сложности, и разноплановых дыхательных и психорегулирующих упражнений с целью не только повышения всех исследуемых показателей, но и формирования мотивации студенток к регулярным занятиям ритмической и эстетической гимнастикой.

Для решения поставленной задачи был проведен педагогический эксперимент, который осуществлялся в естественных условиях учебной деятельности по физическому воспитанию студентов.

Экспериментальная и контрольные группы были идентичны по возрасту (17 – 19) лет и этапу обучения в академии (первый год).

В эксперименте принимали участие 85 студенток первого курса, занимавшихся в течение года в группах ритмической и эстетической гимнастики (экспериментальная группа – 45 девушек, контрольная – 40). Перед началом

[4] *Белкина Н.В.* Здоровьеформирующая технология физического воспитания студентов вуза // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №2. – С. 7 – 11; *Белов Р.А. Сергеев Б.В., Третьяков Н.А.* Самостоятельное занятие студентов физической культурой. – К.: Высш. шк. Головное изд, 1998; *Васильев А.А.* Физкультурно-спортивная активность студенческой молодёжи в свободное время и факторы, её определяющие // Теория и практика физической культуры. – 1982. – №1. – С. 44 – 45; *Виленский М.Я.* Физическая культура в профессиональных ценностных ориентациях студентов в процессе их формирования // Теория и практика физической культуры. – 1991. – №11. – С. 27 – 30; *Николаев Ю.М.* Общая теория и методология физической культуры: культуры нового – человеческого измерения // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №1. – С. 9 – 15.

эксперимента в контрольной и экспериментальной группах было проведено первое тестирование с целью определения исходного уровня подготовленности девушек. Непременным условием проведения формулирующего физиологического эксперимента было сравнение исходных и конечных результатов, полученных в ходе эксперимента в экспериментальных и контрольных группах.

Исследования основных антропометрических показателей физического развития студенток не выявило особых отличий между контрольной и экспериментальной группы по длине, массе тела, окружности грудной клетки (ОГК). Изучение функций сердечно-сосудистой системы показало, что в состоянии относительного покоя частота сердечных сокращений (ЧСС) у студенток экспериментальной группы достоверно ниже, чем у студенток контрольной группы, что говорит о повышении тренированности сердечной мышцы. Со стороны системы внешнего дыхания обнаружено некоторое превосходство показателей жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Студентки экспериментальной группы имеют значительно большую величину максимального потребления кислорода.

Таблица 1. Показатели физического развития студенток первого курса до начала эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	начало экспер. 1.10.2005 г.	после экспер. 1.04.2006 г.	начало экспер. 1.10.2005 г.	после экспер. 1.04.2006 г.
Длина тела, см	166, 3+-4,0	167,1+-4,7	165,9+-4,4	166,1+-4,0
Масса тела, кг	56,9+-0,4	55,7+-0,5	57,4+-0,4	56,4+-0,5
ОГК, см	82,2+-4,7	83,1+-4,2	81,9+-0,2	82,2+-0,3
Индекс Кетле, кг/м	0,3+-0,1	0,3+-0,1	0,3+-0,1	0,3+-0,1

Таблица 2. Функциональное состояние M +- m

ЧСС, уд / мин	89,7 +- 3,9		80,2+-0,5	
МПК /кг, мл /мин/кг	36,2+-0,2	41,4+-0,2	35,9 +- 0,2	36,2+-0,2
ЖЕЛ, л	47,0+-0,3	51,4+-0,4	46,2 +- 0,3	47,4+-0,3

Анализ данных физического развития свидетельствует об относительной стабилизации показателей длины и массы тела. Показатели обхвата грудной клетки продолжают статистически достоверно увеличиваться, что косвенно свидетельствует об увеличении объема легких. Данное положение позволяет утверждать, что период биологического развития студенток обладает достаточно высокой пластичностью, поскольку морфофункциональное развитие организма продолжается.

Разработана специальная программа, которая включает в себя следующие блоки.

1. Изучение исходного физического состояния студентов.

2. Система упражнений по ритмической гимнастики для студентов.

3. Система упражнений по эстетической гимнастики для студентов.

4. Результаты (зачет – соревнование «Красота и грация»).

В течение года студентками были разучены несколько комплексов ритмической и эстетической гимнастики. В контрольной группе уровень технической сложности комплексов увеличивался по возрастающей, без учета индивидуальных возможностей студенток. В экспериментальной группе учитывался уровень развития координации, уровень технической сложности выполняемых двигательных действий, соответствующих подготовленности студенток. Большинство студенток Экспериментальной группы (78,4 %) регулярно справлялись с предлагаемым им заданием, в то время как в контрольной группе к концу учебного года выявлено, что лишь 34,8% студенток успешно выполняли предлагаемую программу по ритмической и эстетической гимнастике.

В экспериментальных комплексах постоянно присутствовали элементы психорегулирующей тренировки (комплексы дыхательных упражнений, релаксационные упражнения, функциональная музыка), способствующие оптимизации психоэмоционального состояния студенток.

В начале исследований ответы девушек показали, что ритмической и эстетической гимнастикой они не занимались. К моменту

окончания эксперимента каждый из его участников знал, что дают ему занятия гимнастикой. Ответы распределились следующим образом: 16, 4% – отметили стабилизацию веса, 30, 1 % – улучшение состояния здоровья, 3, 1% – отметили повышение творческой активности и 31% – повышение работоспособности, что свидетельствует о возросшей мотивации к занятиям физической культурой, о потребности к здоровому образу жизни, а также о наличии у студенток библиотечно-информационной специальности навыков физкультурно-оздоровительной деятельности.

Занятия по экспериментальной методике позволили улучшить практически все контролируемые показатели, снизить процент простудных заболеваний, повысить самочувствие и настроение студенток и сформировать мотивацию к регулярным занятиям ритмической и эстетической гимнастикой.

PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL ASPECTS OF PROFESSIONAL TRAINING LIBRARY AND INFORMATION SPECIALISTS IN THE HIGHER EDUCATION SCHOOLS

© 2008 E.J.Gulina

Samara State Academy of Culture and Arts

This article considers the problems of profession-oriented approach to the physical culture in the higher education schools and its role in training future library and information specialists. The experiments held in the academy show that the worked out programme «Rhythmic and aesthetic gymnastics» influences positively on somatic, physical and physiological components of future specialists personality.