

УДК 796.011.3

**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ОДНА ІЗ  
ПРИНЦИПІВ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Карасєвич Сергій Анатолійович**

к.пед.н., доцент

Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини

**Карасєвич Марина Петрівна**

викладач,

**Черниченко Альона Віталіївна,**

**Юрченко Катерина Василівна**

студенти

КВНЗ «Уманський гуманітарно-педагогічний

коледж ім. Т. Г. Шевченка»

м. Умань, Україна

У статті розглянуто важливість професійно-прикладної фізичної підготовки, її значення, завдання, форми та фактори. ППФП реалізовує дії майбутніх вчителів фізичної культури та підвищує рівень професійно педагогічної діяльності та майстерності.

**Ключові слова:** професійно-прикладна фізична підготовка, її значення, завдання, форми та фактори, вчитель фізичної культури, фізичне виховання.

Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні гармонійної особистості, його професійних здібностей, а саме професійно-прикладна фізична підготовка, яка повною мірою сприяє створенню необхідного рівня професійно важливих якостей, умінь і навичок.

Засада нерозривного зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю широко втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Цей принцип,

звичайно, поширюється не лише у вузькій сфері діяльності, а має вплив на всю соціальну систему фізичного виховання, яка в свою чергу, знайшла своє особливе вираження у ППФП.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) представляє собою спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється у згоді з вимогами і особливостями даної професії [4, с. 4]. Термін «прикладна» підкреслює профіль певної частини фізичної культури щодо головної діяльності у житті людини – професійної праці.

У ППФП є ряд ключових термінів, які необхідно знати, але одним із основних термінів є «фізична підготовка». Фізична підготовка – це комплекс заходів щодо фізичного вдосконалення людини, спрямований на розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, формування професійно-прикладних навичок, виховання морально-вольових і психологічних якостей. Будь-яка професія специфічна за своєю природою, тому потребує значних фізичних та психічних якостей, конкретних прикладних навичок, знань та умінь. Тому, виникла необхідність розробити різні профілі, щоб підготувати молоде покоління до праці, а також поєднати загальну фізичну підготовку зі спеціалізованою – професійно-прикладною фізичною підготовкою.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) є основним, базовим видом фізичного виховання, що реалізує загальну підготовчу спрямованість системи фізичного виховання в цілому, її зміст, засоби, методи та форми організації занять передбачають створення надійної бази фізичної підготовленості до будь-якого виду діяльності людей у процесі життя (професійної, побутової тощо) [3].

ЗФП насамперед має прояв у звичайній трудовій діяльності, має непрямий вплив, який в першу чергу має такі фактори, як стан здоров'я, загальна витривалість, сила, рівень фізичного розвитку, рівень аеробних та анаеробних функціональних систем організму, цілеспрямованість, воля та інші якості. Професійно-прикладна фізична підготовка існує в єдності із загальною фізичною підготовкою.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) – спеціалізований процес, який сприяє успіху в конкретному виді діяльності (вид професії, спорту тощо), який пред'являє спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини. На відміну від ЗФП, СФП спрямована на підготовку до конкретної трудової діяльності [1, с. 59].

Багаточисленні наукові дослідження доводять, що ППФП істотно впливає на підвищення якості професійного навчання, зменшення часу для оволодіння професійно важливими вміннями та навичками, створення передумов для стійкої і високої працездатності, що, у свою чергу, підвищує на 60% надійність виробничого процесу, особливо у системі «людина-машина». ППФП також поліпшує стан організму, зменшує захворюваність і сприяє професійному довголіттю кадрового складу робітників. Все вище зазначене свідчить про те, що у ППФП найбільш конкретно відтворюється один із найважливіших принципів системи фізичного виховання – принцип органічного взаємозв'язку фізичного виховання із практикою трудової діяльності.

Можна визначити, що ППФП планово впливає на адаптацію людини, її підготовку, та взагалі до будь-якого виду трудової діяльності. Тому, основне завдання ППФП засобами фізичної культури і спорту сприяти розвитку професійно важливих здібностей і особистісних властивостей, притаманних фахівцю. Необхідно підкреслити, що перебіг ППФП, крім особливого тренувального ефекту, забезпечується, у певній мірі, і генералізований ефект, тобто певний психічний розлад, що характерний людині, яка має певну тривогу чи нервозність. У такому випадку, трудова діяльність стає основною умовою забезпечення не лише життєдіяльності, але і гармонійного виховання особистості, розвитку її фізичних і духовних здібностей. Відповідно, зміцнюється стан здоров'я, зміцнюється організм, підвищується рівень її всебічного фізичного розвитку та розвиток фізичних якостей. Всебічний розвиток рухових умінь і навичок збагачується за рахунок фізичних якостей людини, які в свою чергу, гарантують загальні передумови продуктивності будь-якої діяльності, у тому числі і професійної.

Основними факторами, що визначають професійно-прикладну спрямованість фізичного виховання окремо взятої професії, є: характер рухового режиму; виробничі показники працездатності; фізіологічні показники; санітарно-гігієнічні умови; причини втомлюваності та оцінка їх; особливості впливу професійної діяльності й умов праці на фізичний стан; працездатність і здоров'я; режим праці; виробничий травматизм і професійні захворювання [5, с. 8].

Можна виділити основні компоненти притаманні руховій та трудовій діяльності: м'язова сила, витривалість, швидкість, координація рухів, здібність до концентрованої та стійкої уваги, реакція вибору та інші психофізичні якості.

Основний сенс професійно-прикладної фізичної підготовки покладається на психічні та фізичні показники, котрі регулюють рівність у трудовій діяльності, фізичній культурі та спорті. Виконання вправ та фізичне навантаження конструює уяву людини та моделює певні окремі елементи трудових процесів та станів.

Ключові фактори, що визначають зміст поняття професійно-прикладної фізичної підготовки :

- характер та умови праці;
- форми та види праці за спеціальностями та спеціалізаціями;
- режим праці та відпочинку;
- динаміка та спад трудової діяльності, її специфічні риси;
- стомлення та захворюваність.

Розрізняють такі форми праці:

1. Фізична – характеризується безпосередньою взаємодією людини із засобами виробництва, її залученням до технологічного процесу, виконавськими функціями у трудовому процесі. Усі ці ознаки взаємопов'язані й лише в єдності дають повну характеристику фізичної праці як соціального процесу.

2. Розумова – включає інформаційні, логічні, узагальнюючі і творчі елементи, характеризується відсутністю прямої взаємодії працівника із

засобами виробництва та забезпечує потреби виробництва в знаннях, організації та управлінні [2, с. 30].

Поділ праці на фізичну та розумову має умовний характер та базується на професійному, функціональному і галузевому розподілі праці. Саме за допомогою поділу праці спеціалістам легко вивчати динаміку працездатності протягом робочого дня, а також підбирати засоби фізичної культури і спорту з метою підготовки студентів до майбутньої роботи за спеціальністю.

Умови праці (тривалість робочого часу, комфортність виробничої сфери) впливають на підбір засобів фізичної культури і спорту для досягнення високої працездатності та трудової активності людини, визначають конкретний зміст ППФП спеціалістів у визначеній професії.

Не треба забувати про характер праці, який у свою чергу також визначає зміст ППФП. Він необхідний для того, щоб правильно підібрати та використати засоби фізичної культури та спорту, важливо не забувати про фізичне та емоційне навантаження кожного співробітника. Слід враховувати, що характер праці спеціалістів одного профілю та спеціалізації може різнитися, люди можуть працювати в однакових умовах, але виконувати різні види робіт (функцій). Діяльність таких спеціалістів матиме різне фізичне та психічне навантаження, тому потрібні різні прикладні знання, уміння та навички, різноспрямовані рекомендації з використання фізичної культури та спорту у режимі праці та відпочинку.

Режим праці та відпочинку впливає на вибір засобів фізичної культури, щоб підтримувати та підвищувати необхідний рівень життєдіяльності та працездатності. Раціональним режимом праці та відпочинку на будь якому виробництві є такий режим, що оптимально сполучає ефективність праці, індивідуальну працездатність та здоров'я працівників.

При побудові таких розділів у ППФП слід знати, добирати та враховувати певну організаційну структуру, властивості та риси виробничого процесу.

Щоб змоделювати окремі елементи процесу праці шляхом підбору фізичних вправ, необхідно знати особливості динаміки працездатності

спеціалістів при виконанні різноманітних видів професійних робіт. Для цього потрібно побудувати «криву» працездатності на основі фіксованих змінень техніко-економічних та психофізичних показників: через визначені відрізки часу вимірюють ті або інші показники виконавця (величину виробництва, час, який витрачений на операцію, психофізіологічні показники пульсу, м'язової сили, показники уваги та ін.). «Крива» працездатності може служити початком у розробці рекомендацій з спрямованого використання засобів фізичної культури як у процесі ППФП, так у режимі праці та відпочинку.

Таким чином, зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів визначається в оптимальному використанні методів і форм фізичного виховання з метою досягнення і підтримки на базі загальної фізичної підготовки переважного розвитку психічних і фізичних якостей, до яких висувають підвищені вимоги в процесі навчання і освоєнні конкретної професії.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Чередніченко С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.
2. Економіка праці та соціально-трудова відносини: Навч.-метод. посібник / За заг. ред. проф. Качана Є. П. – Тернопіль: ТДЕУ, 2006. – 373 с.
3. Лахманюк Т. В., Горборуков В. М. Загальна фізична підготовка як складова гармонійного розвитку майбутніх фахівців, Наук. стаття. 2004, С. 34–37.
4. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів усіх спеціальностей / Укладач: ст. викладач Бейгул І. О., Дніпродзержинськ, 2012, 15 с.
5. Професійно-прикладна фізична підготовка у професійно технічних навчальних закладах / Укладач: Петелько В. В., Вінниця, 2016 43 с.