

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В. Н. КАРАЗІНА

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ:
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

Методичні вказівки
до проведення практичних занять
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
та освітнього ступеня «молодший бакалавр»
денної форми здобуття освіти

Електронний ресурс

Харків – 2025

УДК 796(075.5)

Ф 50

Рецензенти:

Володимир Темченко – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна;

Юрій Британ – кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри сучасних оздоровчих технологій навчально-наукового інституту «УІПА» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

*Затверджено до розміщення в мережі Інтернет рішенням Науково-методичної ради
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна
(протокол № 8 від 28 березня 2025 року)*

Фізичне виховання: професійно-прикладна фізична підготовка : методичні вказівки до проведення практичних занять для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня та освітнього ступеня «молодший бакалавр» денної форми здобуття освіти [Електронний ресурс] / укладач І. І. Назаренко. – Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2025. – (PDF 46 с.)

Методичні рекомендації розраховані на вирішення освітніх завдань для широкого кола фахівців та студентів закладів вищої освіти на практичних заняттях з фізичного виховання.

Призначено для організації, планування та проведення практичних занять з фізичного виховання.

УДК 796(075.5)

© Харківський національний університет
імені В. Н. Каразіна, 2025

© Назаренко І. І., уклад., 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
1. ВИЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	6
2. ЗАВДАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	7
3. ЧИННИКИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	8
4. ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ.....	9
5. ЗНАЧЕННЯ І РОЛЬ ППФП У ФОРМУВАННІ ФАХІВЦІВ.....	12
6. ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ППФП.....	13
7. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ ПРИКЛАДНИМ РУХОВИМ УМІННЯМ І НАВИЧКАМ.....	13
8. СТРУКТУРА ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	14
9. ОРГАНІЗАЦІЯ І ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	15
10. ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ.....	27
11. ОСНОВНІ ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНУ СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ОКРЕМО ВЗЯТОЇ ПРОФЕСІЇ.....	29
12. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ ПЕВНИХ ВИДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	31
13. РОЗРОБКА КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП М'ЯЗІВ.....	33
14. РОЗРОБКА КОМПЛЕКСІВ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ, ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ.....	38
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45

ВСТУП

Підготовка до сучасної висококваліфікованої праці потребує профілювання системи фізичного виховання відповідно до особливостей вимог різних професій. Необхідні для професійної підготовки фізичні якості й рухові навички формуються й удосконалюються в процесі навчання та праці. Проте успішніше і економічно ефективніше оволодіння робітничими операціями відбувається за вмілого, раціонального сполучення професійного навчання зі спеціальною фізичною підготовкою. Прикладна фізична підготовка спрямовується на розвиток фізичних і пов'язаних із ними психічних якостей особи, а також на формування рухових умінь і навичок відповідно до особливостей конкретної трудової діяльності.

У підготовці людини до умов праці велику роль можуть відігравати засоби фізичної культури. В її теорії та практиці накопичено велику кількість фактів, які вказують на те, що різноманітна фізична підготовленість складає позитивні передумови для спеціалізованого розвитку організму.

Професійно-прикладна фізична підготовка вимагає обґрунтованого добору комплексів прикладних фізичних вправ. Вона передбачає раціональне використання засобів, методів та організаційних форм, за допомогою яких можна вирішити як загальні, так і специфічні для певної професії завдання фізичної підготовки. Окремо виділяють види праці, що потребують формування спеціальних професійних рухових якостей і навичок, а також профілактики професійної шкідливості. Кожний з згаданих видів діяльності передбачає певні специфічні форми, засоби і методи фізичного виховання. Деякі види трудової діяльності не потребують різноманітного розвитку специфічних якостей, отже, й великої професійно-прикладної фізичної підготовки. Тут увага акцентується на формуванні окремих якостей, що сприяють оволодінню професійними навичками.

Ефективне використання професійних знань, умінь і навичок можливо лише за наявності у фахівця доброго самопочуття і стану здоров'я, високого рівня фізичної, психофізичної підготовленості, адаптації і працездатності, які

можуть бути розвинені ним у процесі занять фізичним вихованням, основу якого складає різнобічна фізична підготовка.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) представляє собою спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється у згоді з вимогами і особливостями даної професії.

Термін «прикладність» означає специфічну направленість фізичної культури на потребу основної в житті індивіда та суспільства діяльності, а саме професійної праці.

Основне призначення ППФП націлене на розвиток і підтримку на оптимальному рівні психічних та фізичних якостей людини, до яких пред'являє підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також розвиток функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних рухових умінь і навичок, в першу чергу, необхідних у зв'язку з особливими зовнішніми умовами праці.

Багаточисельні наукові дані показують, що професійно-прикладна фізична підготовка істотно впливає на підвищення якості професійного навчання і скорочення терміну опанування професійних навичок, створення передумов для стійкої та високої працездатності, що збільшує надійність людської ланки у системі «людина– машина». ППФП також підвищує стійкість організму людини до несприятливої дії виробничого середовища і зменшує захворюваність, сприяє професійному довголіттю кадрового складу працівників.

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладній фізичній підготовці вона знаходить своє специфічне вираження.

Все вище сказане вказує на те, що у ППФП найбільш конкретно втілюється один із найважливіших принципів педагогічної системи – принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності.

1. ВИЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) є одним з основних напрямів системи фізичного виховання, покликане сформувати фізичні і спеціальні якості, уміння і навички, сприяючи досягненню об'єктивної готовності людини до успішної професійної діяльності.

ППФП проводиться на основі різносторонньої фізичної підготовки, що досягається на учбових заняттях по фізичному вихованню, на тренуваннях в спортивних секціях. ППФП забезпечує фізичну і психологічну готовність до виконання конкретної діяльності.

Професійно важливі якості людини в процесі трудової діяльності певною мірою удосконалюються самі собою. Проте ефективність цього процесу істотно підвищується, якщо необхідні якості розвивати цілеспрямовано, використовуючи для цього засоби і методи фізичної підготовки в період, передуючий професійному навчанню (краще всього) або співпадаючий з ним за часом.

В деяких професіях без попередньої фізичної підготовки взагалі обійтися неможливо. Можливість підвищення професійної працездатності людини засобами і методами фізичної культури і спорту, є складовими основи професійно-прикладної фізичної підготовки. Досягнутий в процесі ППФП високий рівень професійно важливих якостей дозволяє під час роботи тривалий час підтримувати оптимальне узгодження людини і технічних пристроїв. Пояснюється це підвищенням резервних можливостей людини і тренуванням його компенсаторних механізмів.

Важливе місце в ППФП займає також виконання фізичних вправ перед початком, в процесі і після трудового дня. За рахунок цих вправ забезпечується плавне входження людини в робочий ритм і підтримку необхідної працездатності під час робочої зміни, а після її закінчення – зняття фізичної утомленості і емоційної напруги.

2. ЗАВДАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Професійно-прикладна фізична підготовка служить засобом профілактики і протидії тим факторам, що можуть шкідливо позначитися на фізичному стані, працездатності й здоров'ї студентів. Якщо особливості й вимоги фаху до фізичної підготовленості не чітко виражені, можна обмежитися загальною фізичною підготовкою. Профілювання фізичного виховання при цьому зводиться до того, що викладачі дотримуються конкретної системи фізкультурних заходів і рекомендують студентам найнеобхідніші для них види спорту.

Система фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти має передбачати вирішення таких основних завдань:

- 1) всебічний фізичний розвиток і досягнення високого рівня фізичної підготовленості студентів, тобто загальні завдання фізичної підготовки;
- 2) вдосконалення особливо важливих (специфічних) для даної професії фізичних якостей;
- 3) формування і удосконалення прикладних рухових навичок і вмінь, що допомагають успішному оволодінню професією;
- 4) підготовка до специфічних для даної професії особливостей і умов трудової діяльності;
- 5) виховання спеціальних морально-вольових і психічних якостей відповідно до вимог професійної діяльності;
- 6) сприяння оволодінню організаційно-методичними знаннями й навичками з фізичної культури і спорту для практичного застосування їх під час професійної діяльності.

Прикладна фізична підготовка є органічною частиною програми фізичного виховання студентів закладів вищої освіти і здійснюється в тісному зв'язку із загальними завданнями фізичного виховання.

3. ЧИННИКИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Зміст і методика проведення ППФП визначаються на основі результатів інженерно-технологічного аналізу професійної діяльності. В процесі цього аналізу трудова діяльність людини на робочому місці розчленовується на окремі елементи – дії, операції, а потім визначаються психофізіологічні критерії, що забезпечують якісне виконання кожного з елементів. Існує декілька видів інженерно-психологічного аналізу професійної діяльності. Найпростішими з них є хронометрія і хроноциклографія. В основу хронометрії встановлений аналіз робочих операцій за часом, хроноциклографія вивчає характер робочих рухів. Професіографія, тобто психологічний опис професії, є найскладнішим варіантом аналізу професійної діяльності.

В процесі професіографування вивчаються: загальні дані досліджуваної спеціальності, схема розташування робочого місця, гігієнічні умови роботи, основні робочі операції, навантаження на аналізатори, співвідношення інтелектуальної і фізичної праці і т.д. Після отримання цих даних аналізуються найслабкіші ланки трудового процесу і виявляються що викликають їх появу причини: чи то це недоліки в організації праці, чи то цей слабкий розвиток тих або інших психофізіологічних якостей і прикладних навичок людини.

Для усунення перших двох причин, як правило, йдуть по шляху вдосконалення технічних пристроїв. В решті випадків або проводиться професійний відбір, що дозволяє підібрати з числа претендентів найбільш відповідного для даної професії людину, або організовується професійно-прикладна фізична підготовка з вже наявними фахівцями.

В процесі ППФП професійно важливі якості і навички людини удосконалюються до необхідного рівня. Таким чином, фізичні вправи є важливим і дієвим засобом підвищення ефективності виробничого процесу за рахунок вдосконалення, шляхом спеціально направлених фізичних тренувань, найбільш цінних для даної професії якостей людини.

4. ЗМІСТ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки становлять головним чином фізичні вправи і види спорту, що відповідають особливостям професійної діяльності. Засоби, форми й методи фізичного виховання з професійною спрямованістю залежать також від умов і особливостей майбутньої роботи студентів, тобто від санітарно-гігієнічної характеристики виробничої діяльності (температурних умов, освітлення, заповишеності, запиленості, шумів тощо), організації виробництва, режиму робочого дня (його тривалості, організаційних перерв тощо), характеру рухового режиму (фізичних б зусиль, нервової напруги, темпу праці, робочої пози, рухів), впливу даної професії й умов праці на стан здоров'я та працездатність.

Форми фізичного виховання з професійною спрямованістю різнобічні. Проте вся система фізичного виховання тією чи іншою мірою має бути підпорядкована вимогам виробництва, забезпечувати підвищення продуктивності праці й профілактику професійних шкідливих факторів.

Так, для формування й удосконалення прикладних умінь і навичок доцільно широко застосовувати основні, так звані природні рухи (стрибки, метання, лазіння, веслування, пересування на лижах) і спеціальні засоби.

До спеціальних засобів належать вправи на виконання прийомів і дій, характерних для різних професій. Їх виконують, як правило, в умовах, близьких до виробничих.

Для вироблення й удосконалення професійних якостей (психічні й фізичні здібності людини, від яких безпосередньо залежить якість виконання виробничих операцій і продуктивність праці) рекомендується застосовувати вправи на швидкість, силу й витривалість – загальну, швидкісну й силову; на координацію рухів, а також вправи, що вдосконалюють морально-вольові та інші психічні якості. Це вправи з різних видів спорту (гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, лижного спорту, плавання тощо) і спеціальні вправи (на кріслі, що обертається; гойдалках різної конструкції, батуті, гімнастичному колесі та інших снарядах для тренування вестибулярного апарата). За допомогою

спеціальних вправ можна додатково розвивати певні якості, яких вимагає той чи інший фах.

У фізичному вихованні з професійною спрямованістю особлива роль належить прикладним видам спорту. Систематичні тренування з прикладних видів спорту дають змогу за порівняно короткий строк підготувати студента до максимальних фізичних та емоційно-вольових навантажень, довести до високого рівня техніку виконання спеціальних рухів.

Для підвищення стійкості організму проти несприятливих впливів зовнішнього середовища також використовуються засоби прикладної фізичної підготовки. Так, наприклад, проти:

- перегрівання – вправи, що супроводжуються значним теплоутворенням: тривалий біг, інтенсивне пересування на лижах, ковзанах, спортивні ігри;

- кисневого голодування – інтенсивний біг, плавання, пересування на лижах і ковзанах, пірнання, спеціальні вправи із затримкою дихання, спортивні ігри. Ефективними засобами є альпінізм, гірський туризм, тренування у високогірних умовах, а також тренування в барокамері;

- загойдування – вправи, які характеризуються швидкою зміною положень голови й усього тіла в просторі: повороти, нахили і обертання голови, що виконуються у високому темпі (2-4 рухи на секунду) на місці, в поєднанні з ходьбою, бігом; нахили тулуба вперед, назад, убік, кругові обертання із закритими і відкритими очима, гімнастичні вправи на кільцях, перекладині, брусах і спеціальних снарядах (гойдалці-лопінгу, що обертається, підкидній сітці), акробатичні вправи, стрибки у воду, слалом;

- перевантажень – вправи, що зміцнюють м'язи живота й ніг, стійки на голові й кистях рук до 20 секунд і більше, швидкі обертання на гімнастичному колесі, лопінгу, центрифугі.

У певних видах професійно-прикладної підготовки, крім основних засобів – фізичних вправ, треба широко застосовувати природні фактори (сонце, повітря, воду) для підвищення стійкості організму проти охолодження й перегрівання. Цієї вимоги слід дотримуватись особливо при організації занять з учнями, що

працюватимуть просто неба, в гарячих цехах тощо, тобто в умовах впливу низьких і високих температур. Використання природних факторів у поєднанні з фізичними вправами дає більший ефект гарту.

Заняття фізкультурою, що проводяться при високій ($+25^{\circ}\text{C}$ і вище) і низькій ($-15-20^{\circ}\text{C}$) зовнішній температурі, за умови правильної організації їх, є ефективним засобом підвищення стійкості організму проти перегрівання і охолодження.

Для підвищення загальної ефективності усіх цих заходів велике значення мають і гігієнічні фактори, зокрема правильний режим.

Прикладні фізичні вправи для професійно-прикладної підготовки студентів поділяють на групи:

- загальнорозвиваючі вправи (елементарні, аналітичні), що застосовуються для всебічного фізичного розвитку. Обов'язково слід урахувати їх різноманітність, правильне співвідношення й атлетичний характер. Так, із загальнорозвиваючих вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок доцільніше давати підтягування на кільцях, вижимання штанги;

- підготовчі вправи (спеціальні). Основою цих вправ є рухові дії прикладного характеру. Вони використовуються для розвитку специфічних фізичних якостей, необхідних для успішного оволодіння певними професійними навичками. Доцільність їх застосування ґрунтується на перенесенні рухових навичок і тренуваності, виходячи з подібності рухових дій за ступенем і характером фізичних зусиль. Наприклад, якщо розвивається швидкість, то це певною мірою впливає й на підвищення сили;

- підвідні вправи, призначені для засвоєння рухових дій, які можуть бути використані при підготовці до професійної діяльності. Навчання однієї рухової навички полегшує опанування іншою. Так, учневі, що вміє кидати гранату, потрібно менше часу, щоб навчитися кидати спис;

- вправи у фонових рухах, від яких великою мірою залежать якість провідного руху, дії в складних рухових актах. Наприклад: біг баскетболіста

порівняно з киданням м'яча у кошик є фоновим рухом, а кидання – провідною дією;

□ вправи типу робочих дій, однакових за структурою й характером з фізкультурними, спортивними діями за умови обов'язкового додержання принципів і правил тренування у фізичних вправах: плавання й веслування обов'язкові як професійні рухові навички для працівників водного транспорту; їзда на велосипеді й мотоциклі – для водіїв автомашин і механізаторів; ходіння на лижах – для працівників зв'язку й шляхових робітників;

□ імітаційні вправи, що допомагають оволодіти формою розучуваних рухів (їхньою амплітудою й напрямом), з додержанням адекватності за формою, ступенем і характером фізичних зусиль в окремих випадках

5. ЗНАЧЕННЯ І РОЛЬ ППФП У ФОРМУВАННІ ФАХІВЦІВ

В багатьох закладах вищої освіти країни ведеться підготовка фахівців різних спеціальностей для різних напрямів науки і техніки. Вища школа зобов'язана не тільки відображати, але і певною мірою випереджати досягнення практики. Вона повинна не тільки забезпечити отримання студентами певної кваліфікації за фахом, але і навчити оволодіти методикою "пергаментного придбання знань". Йдеться про привиті студентам навички самостійного отримання знань (тобто студент з пасивного об'єкту виховання повинен перетворитися на активний об'єкт самовиховання). Це сприяє якісній підготовці фахівців. Поняття "якість підготовленого фахівця" включає сукупність найстійкіших властивостей, обумовлюючих придатність до професійної діяльності: знання і уміння в професійній сфері, психофізіологічна підготовленість. Проте встановлено, що успішність навчання і підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності певною мірою залежить від рівня їх всебічної підготовленості, у тому числі і фізичної.

Недостатня фізична підготовленість майбутніх фахівців приводить до їх недостатньої професійної "віддачі", що у свою чергу приводить до певних економічних і моральних витрат в підготовці фахівців.

6. ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ППФП

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів до продуктивної праці здійснюється у закладах вищої освіти по наступних основних напрямках:

- оволодіння прикладними уміннями і навичками, елементами окремих видів спорту;
- виховання окремих фізичних і спеціальних якостей, необхідних для певної професії;
- придбання прикладних знань (йдеться про знання і уміння застосування засобів фізичної культури і спорту в режимі праці і відпочинку).

Процес навчання будь-яким руховим діям у фізичному вихованні тісно пов'язаний з рішенням і інших задач – освітніх, виховних і оздоровчих.

7. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ ПРИКЛАДНИМ РУХОВИМ УМІННЯМ І НАВИКАМ

Сучасне виробництво висуває задачу ефективного навчання складним діям при швидко змінних операціях. Такий досвід – навчання шляхом вправ – накопичений в спортивній науці і практиці.

При формуванні прикладних умінь і навичок в процесі ППФП студентів необхідно підбирати спеціальні вправи по ступеню їх сприяння відносно досягнення наміченого ступеня освоєння професійно-прикладних дій. Особливо слід підкреслити значення певних теоретичних знань для активного і свідомого освоєння студентами професійно-прикладних умінь і навичок.

Структура процесу навчання руховій дії має три етапи:

1. Первинне вивчення (ознайомлення з вправою).
2. Поглиблене розучування (виробляється уміння виконувати дію).
3. Заключний етап навчання (закріплення і подальше вдосконалення дії).

Процес навчання прикладним умінням і навичкам доцільно наближати до природних умов їх застосування, психологічно готуючи майбутнього фахівця до виконання роботи у виробничих умовах.

8. СТРУКТУРА ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Професійно-прикладна фізична підготовка будується в єдності із загальною фізичною підготовкою. Необхідність органічного поєднання того й іншого виду підготовки визначається об'єктивними закономірностями функціонування і вдосконалення організму.

Загальна фізична підготовка служить передумовою для спеціалізованого педагогічного процесу; разом з тим її необхідно здійснювати і паралельно із спеціалізацією. В цьому випадку окремі професійно важливі якості розвиваються ефективно. Отже, обидва види фізичної підготовки повинні складати дієву систему заходів щодо фізичного виховання з певною професійною спрямованістю.

Істотним моментом у визначенні такої системи є правильний підбір її засобів. Засоби як загальної, так і професійно-прикладної фізичної підготовки слід підбирати виходячи з поставлених задач і з урахуванням закономірностей перенесення тренуваності.

Врахувати ці закономірності – значить забезпечити більший позитивний вплив вправ на розвиток професійних якостей і навиків, професійну працездатність. Інколи, фізична підготовка може заважати формуванню професійних якостей і навичок через, так зване, негативне перенесення тренуваності. Під перенесенням фізичної тренуваності розуміють позитивний або негативний вплив фізичних вправ на ті або інші види діяльності людини. Існує багато видів перенесення тренуваності, оскільки адаптаційні зміни, що відбуваються, якісно різні і відображають різноманіття взаємодії процесів в організмі і зовнішнього середовища.

У фізичному вихованні з професійною спрямованістю особливо важливо враховувати такі види перенесення тренуваності, як однонаправлене (однорідне) перенесення якостей; перенесення якостей, придбаних при роботі м'язів однієї сторони тіла, на працездатність симетричних м'язів протилежної сторони тіла; перенесення ефекту фізичного тренування на стійкість організму до дії ряду

несприятливих чинників зовнішнього середовища; перенесення навичок при їх функціонуванні. Однонаправлене перенесення якостей спостерігається в межах однотипних функціональних проявів. Так, у учнів, що займалися баскетболом, волейболом і настільним тенісом, була виявлена достатньо висока рухливість основних нервових процесів, швидкість зорового розрізнення і тактильна чутливість, що позитивно впливало на освоєння професії складальника годинникових механізмів.

Інший вид перенесення якостей полягає в тому, що при тренуванні м'язів однієї сторони тіла, збільшується працездатність симетричних м'язів, що були задіяні в тренуванні. Завдяки цьому перенесенню, досягається приріст сили, швидкості рухів, витривалості (в середньому 70-80%) і, крім того, підвищення м'язового тону, поліпшення координації рухів і ін.

Використовування можливостей механізму такого перенесення, зокрема для розвитку координації робочих рухів, є одним з методичних шляхів у вдосконаленні професійних якостей і може знайти своє практичне застосування в прикладній фізичній підготовці.

Отже, закономірності перенесення тренуваності – необхідна умова обґрунтованого підбору засобів професійно-прикладної фізичної підготовки для направленої розвитку організму. Свідоме управління процесами перенесення дозволяє успішніше вирішувати поставлені задачі.

9. ОРГАНІЗАЦІЯ І ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Обґрунтування найдоцільніших шляхів досягнення професійно-прикладної спрямованості в системі фізичної підготовки учнів профтехучилищ, що випускають фахівців різних професій, має велике теоретичне і практичне значення.

Професійно-прикладна спрямованість фізичної підготовки повинна проходити через усю систему фізичного виховання. При цьому як загальні, так і спеціальні (прикладні) завдання слід розв'язувати одночасно, в тісному

поєднанні, протягом усього навчального року, в процесі всіх заходів з фізичної підготовки.

Професійно-прикладна фізична підготовка реалізується на навчальних заняттях з фізичної культури, в фізкультурних заходах у режимі навчального дня (ранком до занять і в перервах між ними), а також на дозвіллі (в процесі самостійних занять у позаурочний час та масових спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів).

У системі навчальних занять з фізичного виховання професійно-прикладна спрямованість може бути реалізована такими основними шляхами:

1. Включенням до теоретичного розділу програми з фізичного виховання нового матеріалу з професійно-прикладної фізичної підготовки.

Теоретична підготовка студентів, окрім загальних відомостей з фізкультури і спорту, має давати знання в галузі виробничої фізичної культури і прищеплювати інструкторські навички з організаційно-методичної підготовки. Приблизний зміст цього матеріалу такий: значення професійно-прикладної фізичної підготовки, її мета й завдання; загальна характеристика прикладних вправ; навчання й тренування в прикладних вправах; загальна характеристика навчальних нормативів з прикладної фізичної підготовки; розгляд фізичних якостей і рухових навичок, властивих даному фаху; навчання організації й проведення різних фізкультурних заходів, спрямованих на профілактику шкідливих впливів виробництва, поліпшення здоров'я та запобігання професійним захворюванням.

Успіхи в навчанні й тренуванні у прикладних вправах багато в чому залежать від розуміння студентами принципів і методів прикладної фізичної підготовки. Тому на теоретичну підготовку рекомендується звертати найсерйознішу увагу.

2. Включенням до програми навчання спеціальних видів прикладної фізичної підготовки. У змісті спеціальних видів фізичної підготовки найнаочніше відображуються специфічні вимоги до підготовленості учнів профтехучилищ різного профілю.

3. Встановленням різних співвідношень кількості годин, відведених на навчальні заняття з різних видів фізичної підготовки.

Важливим фактором при використанні видів фізичної підготовки, спільних для всіх фахів, є встановлення різного співвідношення навчального часу на ці види для учнів профтехучилищ, що готують робітників різних професій. На види, що вирішують завдання розвитку найважливіших для учнів даного фаху якостей і навичок, варто відводити відповідно й більшу кількість навчального часу, враховуючи при цьому і умови виконання програми загалом.

У закладах вищої освіти, на відміну від загальноосвітньої школи, навчальні заняття з фізичної виховання мають бути спрямовані на розв'язання завдань всебічної фізичної підготовки і професійно-прикладної, яка повинна ґрунтуватися на першій. Загальна фізична підготовка має доповнювати спеціально спрямований характер прикладної фізичної підготовки, усувати однобічний вплив такої підготовки й сприяти її здійсненню.

Істотне значення в процесі фізичного виховання має раціональне співвідношення загальної і спеціальної, «прикладної» фізичної підготовки. Якісна сторона цього співвідношення великою мірою залежить від ступеня загальної фізичної підготовленості учнів, їхнього віку, майбутньої професії, терміну навчання.

Навчальний матеріал по роках найдоцільніше, на наш погляд, розподіляти так. У перший рік 60-70% навчального часу відводити на всебічну фізичну підготовку, а 30-40% на професійно-прикладну.

Зміст спрямованої фізичної підготовки повинен передбачати розвиток і вдосконалення важливих фізичних якостей: таких, як загальна й спеціальна витривалість організму, здатність координувати рухи (розвиток спритності); всебічну й спеціальну підготовку м'язових груп; загартовування – там, де воно необхідне як засіб виховання неспецифічної стійкості організму проти шкідливих впливів мікрокліматичних факторів виробництва.

До теоретичного й організаційно-методичного розділів у перший рік навчання слід включати матеріал по ознайомленню учнів з вимогами до фізичної

підготовленості з погляду виробництва й обраного фаху за значенням, метою й завданнями професійно-прикладної фізичної підготовки.

Одночасно необхідне навчання й тренування у прикладних вправах, ознайомлення з основними формами фізкультурних заходів та рекомендованими видами фізкультури і спорту; прищеплення загальних гігієнічних навичок (додержання режиму дня, правил особистої гігієни) та навичок загартовування організму; ознайомлення з основними засобами професійно-прикладної фізичної підготовки і виробничої фізичної культури.

На другий рік навчання питома вага професійно-прикладної фізичної підготовки підвищується до 40-50%. Тут уже значна увага приділяється розвитку спеціальної координації та спеціалізованих рухових навичок, удосконаленню функцій аналізаторів (швидкості, обсягу, точності та диференційованості сприйняття), а також вихованню волевих та інших психічних якостей. Протягом другого року навчання учні повинні оволодіти також деякими інструкторськими навичками – знати основні форми виробничої фізкультури і передусім виробничої гімнастики, мати основні навички самостійних занять виробничою фізкультурою й видами спорту, а також розвинути в собі організаторські та командні навички.

На третьому році навчання вирішуються здебільшого ті самі завдання, що й на другому. Проте питома вага професійно-прикладної фізичної підготовки підвищується. Значна увага приділяється прищепленню навички занять прикладними вправами та рекомендованими видами спорту, що сприяють розвитку професійно важливих фізичних якостей, а також формам виробничої фізичної культури.

4. Використанням здебільшого спеціальних прикладних фізичних вправ, спрямованих на розвиток найважливіших для даної професії фізичних, спеціальних волевих якостей та прикладних умінь і навичок.

Використовуючи спеціальні прикладні вправи, слід враховувати методичний зв'язок їх з рештою навчального матеріалу. Визначення місця

прикладних вправ на уроці залежить від конкретних завдань заняття та взаємозв'язку всіх його частин.

5. Внесенням необхідної різноманітності в організацію навчальних занять і методику проведення їх – такої різноманітності, яка б найкраще відповідала прикладним завданням.

Професійно-прикладної спрямованості фізичного виховання студентів у ряді випадків можна успішно досягти також і внесенням необхідної різноманітності в організацію занять і методику проведення їх.

Слід добре розумітися на прогресивних методах організації навчального процесу й правильно ними користуватися. На практиці, як правило, застосовуються лише два способи організації уроків – фронтальний та груповий.

Фронтальний метод передбачає виконання учнями завдання, однакового для всіх, під загальним керівництвом викладача. Цей метод застосовується, коли вивчається не дуже складний матеріал. При вивченні складніших вправ доводиться приділяти більше уваги кожному учневі. Тому, залишаючи провідну роль фронтальному методу на вступній і заключній частинах уроку, викладач частіше застосовує груповий метод.

Цей метод передбачає розподіл учнів на 2-4 групи і виконання кожною з груп різних завдань під керівництвом викладача й з допомогою кращих учнів. Завдання, різні для кожної групи, можуть виконуватися одночасно всім складом групи або по черзі, проте, використовуючи ці методи організації занять, викладач повинен зважити на те, що рівень розвитку фізичних якостей нібито «відстає» від формування навички. Звідси й потреба «підтягувати» якість до необхідного рівня відповідно до особливостей віку, статі, фізичних можливостей учнів.

Методику заняття визначає також порядок виконання завдань студентами. Тут існує два основних способи: одночасний і почерговий. У першому випадку вправи виконуються всіма учнями, у другому – кожним по черзі. І в тому, і в іншому разі студенти можуть працювати потоково або з інтервалом. Суть потокового способу полягає в тому, що учні виконують вправи одну за одною, майже без відпочинку.

Для підвищення ефективності, застосовуються заняття з додатковими снарядами, а також заняття дрібними групами, спрямовані передусім на розвиток фізичних якостей.

«Дрібногруповий урок» також був докладно розроблений у двох варіантах: «станційне заняття» та «крейстренінг» (кругове тренування).

Від заняття з додатковими завданнями вони відрізняються тим, що тут немає основних і додаткових снарядів і вправ. Усі вправи приблизно рівноцінні. У процесі «станційного заняття» студенти послідовно, поодиночі або невеликими групами, переходять від станції до станції (місця в спортзалі, обладнаного відповідним інвентарем), виконуючи на кожній з них запропоновані викладачем вправи протягом певного часу.

«Кругове тренування» враховує кількість повторень вправ за одиницю часу або повторення певної кількості вправ за короткий відрізок часу. Таким чином, навчальний процес набуває яскраво вираженого тренувального характеру, а це означає значне підвищення навантажень. Цей спосіб організації навчального процесу відкриває можливість для контролю і самоконтролю результатів, а також для використання стимулу змагання.

Найбільш прийнятним, з погляду методики проведення навчальних занять з прикладною спрямованістю, є комбіноване заняття. Але воно вимагає від викладача дуже чіткого плану-конспекту, чіткого формулювання завдань уроку.

У практиці прикладної фізичної підготовки застосовується комплексний урок – найпоширеніша форма занять. Основну частину такого уроку, як правило, становлять загальнорозвиваючі вправи та вправи з якогось виду спеціально спрямованої фізичної підготовки. Час на них відводиться приблизно однаковий.

Спеціалізоване заняття (навчальне або тренувальне) – це форма, що має чітку спрямованість (навчання прикладних навичок, вдосконалення їх, поглиблений розвиток окремих якостей). Зміст занять добирається з таким розрахунком, щоб якнайповніше розв'язати основне поставлене завдання. Заняття складається з трьох частин – підготовчої, основної та заключної.

Проводяться вони в тих випадках, коли організаційно важко або методично недоцільно сполучати різні види фізичної підготовки.

Практика і теорія свідчать, що найбільший ефект спостерігається там, де заняття відбуваються двічі на тиждень. Спаровані заняття рекомендується проводити лише з лижної підготовки.

Чималі можливості для зміцнення здоров'я й загартування організму, що відкриваються в правильній організації й проведенні цілорічних занять з фізичного виховання на відкритому повітрі. Методика занять просто неба, особливо в холодну пору року, має свої особливості: інтенсивно підвищується фізичне навантаження у початковій частині уроку; збільшується щільність уроку (вправи виконуються комплексно); заняття відрізняються підвищеною емоційністю за рахунок динамічності вправ, ігор і змагань.

Основна форма занять – це урок, зміст якого будується на матеріалі програми з фізичного виховання з деякими додатками професійно-прикладного характеру. Після пояснення основних завдань уроку, застосовується кілька стройових прийомів, які організовують і дисциплінують учнів, а одночасно сприяють засвоєнню спільних дій, виробляють поставу, виховують увагу.

На перших заняттях застосовуються переважно загальнорозвиваючі вправи, вправи на розвиток м'язів верхніх і нижніх кінцівок, тулуба, на координацію. Після цього доцільно виконати основні вправи, передбачені програмою. Професійно-прикладні вправи рекомендується включати в підготовчу й основну частини кожного уроку як доповнення до діючої програми з фізичного виховання. Наприкінці основної частини уроку варто проводити емоційно насичені заходи – змагання, естафети, рухливі ігри. Вони використовуються для спеціально спрямованого тренування професійно важливих фізичних якостей і рухових навичок.

Різноманітність і неабияка ефективність вказаних шляхів свідчать про провідну роль навчальних занять у реалізації професійно-прикладної спрямованості фізичного виховання.

Фізкультурні заходи в режимі навчального дня (вранці до занять і в перервах навчального часу) слід максимально використовувати для розв'язання не лише загальних, а й спеціальних прикладних завдань фізичної підготовки. Вони – не лише гігієнічна процедура, а й форма щоденних тренувань і загартування.

Ранкові заняття можна проводити у вигляді спеціально спрямованих тренувань, гігієнічної гімнастики (зарядки) та вступної гімнастики.

Доцільна деяка відмінність у змісті й організації ранкових вправ для учнів різних фахів. Найефективнішими шляхами реалізації професійно-прикладної спрямованості в процесі ранкових заходів є такі:

По-перше, переважне застосування варіантів, що сприяють вдосконаленню найважливіших фізичних, спеціальних якостей та прикладних навичок. Так, для учнів будівельних професій доцільно частіше застосовувати вправи, спрямовані на підвищення загальної витривалості організму, сили м'язів тулуба й кінцівок, швидкості й точності рухів.

По-друге, систематичне використання спеціальних прикладних вправ, що мають велике значення для підвищення специфічних форм стійкості учнів даного фаху або вдосконалення необхідних якостей і навичок. Для підвищення вестибулярної стійкості, посилення стійкості функції уваги, емоційної стійкості слід застосовувати спеціальні комплекси вільних вправ. Сюди входять також спеціальні вправи й заходи з загартовування організму.

При організації ранкових фізкультурних заходів виходять із режиму навчального дня й наявності гуртожитку. В одних випадках доцільно проводити ранкові спеціально спрямовані тренувальні заняття або гігієнічну і вступну гімнастику, в інших, якщо перерва між ранковими спеціально спрямованими заняттями або гігієнічною гімнастикою й початком навчального дня незначна, краще проводити спеціально спрямовані тренувальні заняття або гігієнічну гімнастику оскільки завдання й зміст їх ширші, ніж у вступної гімнастики.

На вступну гімнастику відводиться небагато часу (10-12хв), а до комплексів включаються загальнорозвиваючі вправи з деяким профілюванням їх

відповідно до особливостей фаху. Провідна ж роль відводиться спеціальним вправам, що сприяють поліпшенню постави і активізують функції органів дихання й кровообігу.

Ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка). На неї відводиться 20-30хв. Разом із загально-гігієнічними та загально-розвиваючими вправами рекомендується вводити такі, що мають профілактичний і коригуючий вплив та розвивають професійно важливі фізичні якості. Їх застосовують переважно для тренування, бо навчальні завдання тут не виконуються.

Спрямовані ранкові тренувальні заняття проводяться зі спеціальних видів фізичної підготовки з урахуванням і використанням переважно прикладних вправ. Наприклад, такими спеціальними видами фізпідготовки слід вважати акробатику, гімнастику, спортивні ігри – баскетбол, ручний м'яч.

При організації ранкових спрямованих тренувальних занять виходять із наявності спортивної бази, спеціального обладнання, інвентарю, а також пори року і завдань заняття.

Завдання й зміст таких ранкових занять можуть бути різноманітні. Проте в кожному окремому випадку вони повинні мати конкретно спрямований характер. До цих занять вводяться загальнорозвиваючі вправи для підвищення всебічної фізичної підготовленості, а також спеціальні вправи прикладного характеру. Тривалість заняття – до 30хв.

Фізкультурні заходи у перервах навчального часу (виробничої практики) здійснюються у вигляді *фізкультурних пауз та фізкультурних хвилин*.

Зміст комплексів, що застосовуються в режимі дня, залежить від динаміки трудової діяльності і особливостей функціонального стану студентів. Використання спрямованих фізичних вправ у режимі навчального часу дає змогу створити (з урахуванням особливостей професійної або навчальної діяльності) спеціальний тренувальний режим праці й відпочинку як засобу оздоровлення, фізичного виховання й підвищення продуктивності праці.

Необхідність і час проведення фізкультурної паузи або фізкультурних хвилинок на уроках теоретичного й виробничого навчання визначають залежно від умов і режиму праці.

Фізкультурна пауза повинна відповідати змістові виробничої фізіологічної характеристики певного виду праці й як засіб активного відпочинку сприяти підтриманню працездатності на досягнутому високому рівні.

Наприклад, враховуючи характер рухової діяльності й її фізіологічного впливу на організм кранівника, фізкультурна пауза повинна сприяти зниженню професійної втомлюваності, поліпшенню постави й діяльності дихальної системи, усуненню застійних явищ, поліпшенню загального кровообігу. Одночасно фізкультпауза має впливати на м'язову систему всього тіла, зміцнювати м'язи живота й спини, послаблювати напруженість м'язів плечового поясу, передпліч і кистей, які брали активну участь у робочих рухах. Кількість вправ, що застосовуються, – невелика (7-9), тривалість їх – 5-7хв.

У разі потреби додатково до фізкультурної паузи проводять фізкультурні хвилинки. Вони складаються з 3-4 вправ, що виконуються кілька разів протягом дня. Тривалість таких занять – 1-2хв.

У вільний час передбачаються самостійні заняття в спортивних секціях і домашні завдання.

Заняття в спортивних секціях відкривають широкі можливості для реалізації прикладної спрямованості фізичної підготовки учнів. При визначенні доцільності того чи іншого виду спорту в системі професійно-прикладної фізичної підготовки учнів треба виходити з таких двох точок зору. З одного боку, підбирати види спорту з урахуванням їхньої цінності для розвитку найнеобхідніших для учнів даної професії якостей, навичок або форм стійкості; з іншого – визначати цінність виду спорту для активного відпочинку й компенсації шкідливих впливів професійної діяльності.

У процесі виконання домашніх завдань, які згодом перевіряються на уроках, учні закріплюють програмний матеріал і звикають до щоденних занять фізкультурою і спортом. Самостійні заняття за завданням викладача збільшують

загальний час на фізичне виховання, сприяють кращому засвоєнню програм, прискорюють процес фізичного вдосконалення і таким чином стають одним з шляхів впровадження фізичної культури в побут учнів. Домашні завдання передбачають вивчення окремих питань за літературними джерелами, виконання спеціальних вправ прикладного характеру, спрямованих на усунення вад у фізичному розвитку, виховання й вдосконалення професійно важливих фізичних якостей, розучування комплексів гігієнічної й виробничої гімнастики з професійним профілюванням. Домашні завдання можуть мати й тренувальний характер, якщо йдеться про прикладні вправи з видів спорту. В період екзаменів і канікул з їхньою допомогою забезпечується безперервність занять фізкультурою.

Домашні завдання учням викладач дає відповідно до вимог програми і професії, до їхньої фізичної підготовленості, а також з урахуванням особливостей фізичного розвитку учнів.

У процесі проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів (змагання, туристські походи у вихідний день, дні здоров'я, свята, перебування в спортивно-оздоровчому таборі тощо) також слід використати всі можливості для реалізації прикладної спрямованості фізичного виховання учнів. Це може бути забезпечено за допомогою різних спортивних змагань і змагань прикладного характеру.

Основним змістом таких змагань повинні бути конкретні рухові дії і прийоми, характерні для певного фаху й виконувані на тлі специфічних фізичних і нервово-психічних навантажень. Змагання – дуже дійова форма професійно-прикладної фізичної підготовки. Адже тут виховуються вольові якості (прагнення до перемоги, ініціативність, рішучість, сміливість, самовладання), здатність стійко переносити великі й граничні фізичні навантаження. Змагання дають змогу удосконалювати прикладні навички в ускладнених умовах, в атмосфері спортивної боротьби.

Ці змагання можна поділити на три групи: спортивні, спортивно-прикладні та спеціальні.

Спортивні змагання лише частково відображають специфічні особливості певного фаху.

Спортивно-прикладні змагання відрізняються тим, що їхній зміст становлять специфічні для певного фаху прийоми і дії. У поєднанні з деякими фізичними вправами вони сприяють прищепленню професійно важливих навичок.

Спеціальні змагання проводяться з навчальною метою. Основним змістом їх є фізичні вправи, що сприяють вихованню у студентів якостей, специфічних для їхнього фаху.

У процесі фізкультурно-оздоровчих заходів також можна вирішувати не лише загальні, а й прикладні завдання фізичної підготовки. Використання в туристських походах і на святах, у дні здоров'я або перебуванні в спортивно-оздоровчих таборах різноманітних прийомів і дій, характерних для відповідної професії, дає широкий простір для профілювання фізичного виховання студентів.

Вміле використання усієї різноманітності форм фізичного виховання відкриває широкі можливості для успішного здійснення завдань, поставлених перед фізичною підготовкою учнів.

Це визначається вивченням бюджету можливого часу на фізичне виховання студентів при співвідношенні годин на різні форми занять фізичними вправами.

Професійно-прикладна фізична підготовка повинна максимально відображатися в системі перевірки й оцінки фізичної підготовки учнів. Перевірку можна реалізувати так.

1. Складання навчальних нормативів з окремих розділів програми всебічної фізичної підготовки. Такий метод визначення успішності вважається практично зручним, досить об'єктивним і наочним для учнів.

2. Включення до системи навчальних нормативів кількох (3-5 на кожному році навчання) показників з прикладної фізичної підготовки спеціальних фізичних вправ і разових навичок, максимально наближених до змісту й

характеру фізичних навантажень і нервово-психічних напружень, властивих для професії (з оцінкою виконання). Тут слід мати на увазі деякі особливості щодо кількості й якості вправ, згідно з виконанням яких оцінюється фізична підготовленість студентів певного фаху.

3. Встановлення різних за величиною нормативів із видів фізичної підготовки, що є спільними для професій. У цьому випадку величина нормативів повинна відображувати рівень вимог, що ставляться до фізичної підготовленості студентів даного фаху.

4. Встановлення контрольних нормативів з розвитку професійно важливих фізичних якостей. Враховуючи, що учні, добре фізично розвинуті, легше оволодівають своєю спеціальністю, слід перевіряти і специфічні для даного фаху якості. Для цього рекомендується застосовувати фізкультурні проби в обмеженій кількості (1-3).

5. Встановлення заліків з теоретичного й організаційно-методичного розділів. Перевірка знань з основних питань професійно-прикладної фізичної підготовки, знання профілактичних заходів та коригуючих фізичних вправ, володіння формами виробничої фізичної культури тощо.

При складанні навчальних нормативів і фізкультурних проб оцінюється поточна успішність студентів. Згодом вона враховується при виведенні підсумкової загальної оцінки успішності. Оцінюючи виконання окремих поточних навчальних завдань, звичайно обмежуються оціночним міркуванням: правильно або неправильно, добре або погано. І тільки при підсумковому обліку викладач виставляє оцінку в балах.

Перевірка й оцінка професійно-прикладної фізичної підготовленості учнів обов'язкові, бо цим визначається спеціальна спрямованість фізичного виховання.

10. ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ

Основою для науково визначених вимог щодо фізичної підготовленості учнів повинні бути об'єктивні дані, що характеризують ступінь виявлення й збереження їхньої працездатності при фізичних та психологічних навантаженнях

і напруженнях, яких вони зазнають у процесі виробничого навчання, а згодом – професійної діяльності.

При вивченні особливостей професійної діяльності й умов праці для визначення навантажень і напружень, властивих певному фаху, застосовують хронометраж і спостереження за виконанням основних виробничих операцій у процесі праці.

Об'єктивно досліджують різні фактори трудової діяльності. Наприклад, у системі «людина-машина» – умови мікроклімату, обсяг інформації, що засвоюється, інтенсивність шумів, загойдування та зусиль, що докладаються до важелів управління. З цією ж метою використовуються дані досліджень енергетичних витрат, реакцій серцево-судинної та дихальної систем організму, змін у картині крові тощо.

Витривалість учнів до навантажень і напружень, яких вони зазнають у процесі виробничого навчання, визначається характером і розміром змін їхньої працездатності, а також зрушеннями у вегетативних, рухових і психологічних функціях, від яких залежить рівень працездатності.

Показниками працездатності учнів під час досліджень є результати виконання ними конкретних трудових дій, операцій, прийомів. Ці контрольні завдання обираються з таким розрахунком, щоб виявити найважливіші сторони професійної діяльності учнів. Для оцінки працездатності використовуються також результати досліджень окремих функцій організму людини.

Рівень фізичної підготовленості учнів можна визначити на основі результатів виконання ними контрольних фізичних вправ, спеціальних фізкультурних проб (тестів), їх слід добирати з таким розрахунком, щоб можна було зробити висновок про рівень розвитку в учнів усіх основних фізичних, а також психологічних і спеціальних якостей і навичок. Для виявлення максимального рівня розвитку необхідних якостей і навичок доцільно проводити змагання.

Визначення вимог, що ставляться професійною діяльністю до фізичної підготовленості учнів, передбачає з'ясування таких двох основних питань:

1. Які фізичні якості й рухові вміння та навички найнеобхідніші учням для забезпечення високого рівня професійної працездатності?

2. Яким має бути рівень розвитку цих якостей, умінь і навичок для забезпечення високої професійної працездатності?

Об'єктивні дані для відповіді на ці запитання можна дістати, зіставивши показники працездатності учнів даного фаху з результатами, що характеризують їхню фізичну підготовленість.

11. ОСНОВНІ ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНУ СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ОКРЕМО ВЗЯТОЇ ПРОФЕСІЇ

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.

I. Характер рухового режиму

Характер рухового режиму роботи для різних професій неоднаковий. Так, наприклад, у руховому режимі працівників металообробної, текстильної та швейної промисловості переважає нервово напруження за умови малого фізичного навантаження. Цим працівникам потрібні значна спритність, рухливість і вміння сполучати свої рухи з робочим ритмом, бо в названих галузях промисловості здебільшого багатостадійне і конвеєрне виробництво, яке вимагає від робітничих рук, крім сили, ще й швидкості, спритності й точності. А трудові рухи шахтарів, прокатників, формувальників потребують значного фізичного напруження силового характеру.

II. Виробничі показники працездатності

Облік виробничих показників працездатності передбачає таку розробку системи фізичної підготовки учнів, за якої показники продуктивності праці

(погодинний виробіток) збільшуються, а час на елементи операції та робочу операцію в цілому зменшується.

III. Фізіологічні показники

Вивчення фізіологічних показників працездатності дає змогу ставити специфічні вимоги до розвитку у студентів ряду фізичних і психічних якостей, до діяльності деяких органів і систем організму людини. Ці вимоги мають на меті поліпшувати фізіологічні показники і швидше відновлювати фізіологічні функції організму.

IV. Санітарно-гігієнічні умови

Умови, в яких працюють фахівці різних професій, теж значно відрізняються. Так, наприклад, якість роботи механізаторів сільського господарства залежить від метеорологічних умов, запиленості та загазованості повітря, шуму й вібрації. Тому на їхню працездатність істотно впливає і загальна витривалість, і загартованість проти несприятливих метеорологічних умов, і стійкість проти тривалих статичних напружень. Верхолази, електрики високовольтники працюють на великій висоті (десятки метрів від землі) при малій площі опору. Тому працездатність їх багато в чому залежить від розвитку таких важливих професійних якостей, як сила плечового поясу і верхніх кінцівок, відсутність боязні висоти, відчуття рівноваги

V. Причини втомлюваності та її оцінка

Втомлюваність залежить від особливостей трудової діяльності та умов праці для кожної професії окремо.

VI. Особливості впливу професійної діяльності й умов праці на фізичний стан, працездатність і здоров'я.

Особливості впливу професійної діяльності на фізичний стан, працездатність і здоров'я людини можуть бути позитивні або негативні, істотні або незначні. Проте в будь-якому випадку їх слід враховувати при доборі й використанні засобів і методів фізичної підготовки. Практика і результати наукових досліджень свідчать, що трудова діяльність робітників багатьох

спеціальностей позитивно впливає на їх фізичний стан, зміцнюється здоров'я, поліпшується фізичний розвиток, підвищується фізична підготовленість.

У ряді випадків умови праці негативно позначаються на фізичному стані, працездатності й здоров'ї. Так, під впливом тривалого обмеження рухової активності та несприятливих умов знижуються показники фізичного розвитку й фізичної підготовленості, погіршується постава, можуть з'явитися навіть симптоми деяких вегетативних порушень у діяльності організму. Тому в процесі фізичного виховання слід використовувати такі засоби й методи, які сприяли б повноцінному фізичному розвитку.

12. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ ПЕВНИХ ВИДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

I група. Професія: «Спеціаліст з комп'ютерних технологій»

Завдання ППФП: удосконалення швидкості окремих рухів і швидкості реакції; розвиток координації й точності рухів; підвищення статичної витривалості м'язів тулуба; удосконалення техніки рухових дій в умовах емоційного напруження; формування ігрової спритності тощо.

Засоби ППФП: гімнастика – вправи без предметів і з предметами, вільні вправи, вправи на гімнастичній лаві, вправи біля гімнастичної стінки; спортивні ігри – баскетбол, волейбол, ручний м'яч.

II група. Професія: «Кухар. Кондитер. Технолог»

Завдання ППФП: розвиток витривалості в ігрових діях; просторове орієнтування; розвиток швидкості рухів, точності дій і вестибулярної стійкості; формування сили й статичної витривалості м'язів рук, плечового поясу й тулуба тощо.

Засоби ППФП: гімнастика – вільні вправи на узгодження рухів руками й ногами, вправи на снарядах, елементи акробатики, вправи зі скакалкою й гімнастичною палкою; легка атлетика – біг на короткі дистанції зі зміною напрямку й швидкості руху, метання м'ячика, гранати у ціль: спортивні ігри – баскетбол, волейбол, футбол; атлетизм – вправи з навчальною штангою, гирями, гантелями, перенесення різної ваги на відстань 5-15 м.

III група. Професія: «Електромеханік з ремонту та обслуговування машин», «Слюсар-ремонтник»

Завдання ППФП: розвиток ручної спритності, здатності виконувати ударні дозовані рухи; розвиток статичної й динамічної витривалості м'язів пальців і кистей рук, сили й статичної витривалості м'язів спини, живота й розгиначів стегна; розвиток сили м'язів плечового поясу, тулуба, стопи; удосконалення рівноваги у вертикальному положенні; удосконалення координації рухів рук тощо.

Засоби ППФП: гімнастика – вправи з гумовим амортизатором, вправи з гімнастичною лавою і на гімнастичній стінці; легка атлетика – штовхання ядра, метання гранати в ціль; спортивні ігри – ручний м'яч, баскетбол; атлетизм – вправи з гантелями, гирями, навчальною штангою, на різноманітних тренажерах.

IV. Професії станочного типу: «Токар», «Верстатник широкого профілю»

Завдання ППФП: розвиток сили м'язів плечового поясу, тулуба, ніг; удосконалення рівноваги у вертикальному положенні; розвиток спеціальної витривалості; удосконалення координації рухів рук тощо.

Засоби ППФП: гімнастика – вправи з предметами (м'ячі, гімнастичні палки, булави тощо); акробатичні вправи; вправи для розвитку рівноваги на гімнастичній лаві (колоді); загально-розвивальні вправи в парах, у положенні сидячи й лежачи, вправи на гімнастичній стінці; вправи на гімнастичних снарядах (бруси, перекладина тощо); опорні стрибки; легка атлетика – різновиди ходьби й бігу, біг на короткі й середні дистанції, метання м'ячика або гранати в ціль; спортивні ігри – баскетбол, волейбол; атлетизм – вправи з гантелями й гирями, на різноманітних тренажерах, різновиди одноборства тощо.

V група. Професія: «Модельєр, дизайнер»

Діяльність цієї професії характеризується гіподинамією і за енерговитратами належить до категорії середньої фізичної праці. Основні вимоги пред'являються до постави. Роботи характеризуються вимушеним робочим положенням із великим нахилом тулуба і голови, фіксацією грудної клітки, що призводить до поверхневого дихання з періодичною його затримкою,

застійними явищами крові і органах тазу і черевної порожнини, погіршенню постачання головного мозку киснем.

Завдання ППФП: Удосконалення тонкої координації, точності і швидкості рухів пальців кистей рук при різному темпі і амплітуді рухів;

☐ Підвищення загальної і спеціальної витривалості переважно м'язів ніг і спини;

☐ Розвиток рухливості в суглобах кистей рук підвищення функції уваги і зору.

Засоби ППФП:

☐ Гімнастика – вільні вправи на узгодження рухів рук і ніг з іншими частинами тіла, що виконуються в заданому темпі і ритмі;

☐ Загально-розвиваючі вправи з предметами;

☐ Відновлювальні вправи для груп м'язів голови та тулуба;

☐ Легка атлетика – біг повторний і змінний, метання;

☐ Спортивні ігри – баскетбол, волейбол, бадмінтон, настільний теніс, тощо.

VI група. Професія: «Робота з людьми (психологи, вчителі, вихователі)»

Ця професія потребує від спеціалістів психологічної стійкості, фізичної витривалості. Фізичні навантаження тренують не лише тіло, а й розум, позитивно впливаючи на когнітивні функції — здатність розуміти, пізнавати, вивчати, усвідомлювати, сприймати і переробляти інформацію.

13. РОЗРОБКА КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ ДЛЯ РІЗНИХ ГРУП М'ЯЗІВ

Комплекс вправ для професії: «Спеціаліст з комп'ютерних технологій»

При складанні комплексу необхідно враховувати, що основне навантаження при роботі несе вищий відділ центральної нервової системи (кора великих півкуль головного мозку). Зазвичай малорухлива робота, у положенні сидячи за столом, негативно впливає на здоров'я і фізичний розвиток (слабшає мускулатура, знижується інтенсивність циркуляції крові, що призводить до недостатнього надходження поживних речовин до кори головного мозку, знижується працездатність, а іноді з'являється головний біль).

Завданням фізкультурної паузи в цьому випадку є:

- ☐ покращення кровообігу і обміну речовин;
- ☐ покращення діяльності дихальної системи;
- ☐ вплив на м'язову систему з метою укріплення м'язів всього тіла, розвитку рухливості суглобів, покращення постави.

Схема комплексу:

1. Підтягування.
2. Вправи для м'язів тулуба, рук, ніг.
3. Ті самі вправи, але більш динамічні за характером та інтенсивністю.
4. Присідання, біг, стрибки, підскоки, що переходять у ходіння.
5. Вправи для тулуба та рук.
6. Вправи на розслаблення м'язів рук.
7. Вправи на координацію рухів.
8. Вправа для витягнення хребта після довготривалого сидіння за столом, а також для зняття болю в попереку: прийняти упор, лежачи на підлозі на прямих руках, ноги прямі, носками впертись у підлогу, хребет прогнути повільно максимально донизу. У нижньому положенні зафіксуватись на 2-3сек. Після чого вигнути хребет максимально вгору, зафіксувати на 2-3сек. Виконувати у повільному темпі 10-12 раз під час фізкультурної паузи. Можна доповнити висом на поперечині на прямих руках протягом 20-30сек.

Схема комплексу вправ для групи професій: «Кухар. Кондитер»

1. Підтягування, що закінчуються розслабленням м'язів рук.
2. Вправи для м'язів тулуба, рук, ніг (нахили, повороти).
3. Ті самі типи вправ, але більш інтенсивні (комбіновані).
4. Підскоки, біг, швидкі присідання, що переходять в ходіння.
5. Вправи для тулуба, рук, ніг.
6. Вправи на розслаблення м'язів рук.
7. Вправи на координацію рухів.
8. Вправи для зняття втоми: лягти на спину на тверду поверхню. Обидві руки та ноги підняти вертикально вгору, здійснити коливальні рухи руками та

ногами з мінімальною амплітудою і максимальною частотою протягом 2хв. Вправу можна доповнити: лягти на спину, ноги підняти під кутом 300-600, спираючись ними на вертикальну стінку або на гімнастичну стінку, знаходитися у цьому положенні 8-10 хв.

Завдяки фізкультурній паузі у представників даної групи професій досягається:

- ☐ покращення діяльності дихальної системи та кровообіг; усунення застійних явищ, що виникають при одноманітній робочій позі.

- ☐ розслаблення м'язів плечового поясу, передпліччя та зап'ясток, що активно виконують робочі рухи

Схема комплексу вправ для професій: «Токар», «Слюсар»

1. Підтягування, що закінчуються розслабленням м'язів плечового поясу.
2. Вправи для м'язів тулуба, рук, ніг (скорочення, розтягування, що змінюються розслабленням).

3. Вправи махового характеру для більшості груп м'язів тіла.

4. Біг, стрибки, підскоки, що переходять у ходіння, присідання.

5. Махові рухи ногами, що дозволяють розслабити м'язи гомілки та стопи.

6. Розслаблення інших частин тіла, рухи ногами, тощо.

7. Вправи на координацію рухів.

Задачами фізкультурних пауз є:

- ☐ покращення діяльності дихальної системи;
- ☐ укріплення серцево-судинної системи;
- ☐ вплив на м'язову систему з метою досягнення розслабленого стану м'язів всього тіла, в особливості рук; випрямлення хребта та покращення постави (укріплення м'язів спини та живота, розтягування м'язів грудної клітини і розслаблення плечового поясу); укріплення м'язів, що підтримуються зведеннями стопи.

Комплекс вправ для професії: «Електрогазозварник»

Завданням фізкультурної паузи для даної групи людей є:

- ☐ розвиток дихальної та серцево-судинної систем;

- ☐ досягнення розслабленого стану м'язів всього тіла, в особливості рук;
- ☐ покращення постави і розвиток рухливості суглобів.

Схема комплексу:

1. Потягування з глибоким диханням, що закінчується розслабленням м'язів рук і плечового поясу.
2. Нахили, повороти, обертання (для покращення діяльності серцево-судинної і дихальної систем, покращення рухливості суглобів).
3. Присідання, підскоки, біг.
4. Вправи для м'язів рук і плечового поясу (для покращення рухливості в грудино-ключичних суглобах і збільшення рухливості грудної клітини).
5. Вправи на координацію рухів. Регулювання навантажень при проведенні комплексу здійснюється в суворій відповідності з урахуванням характеру виробничої діяльності, а також стану робочих (вік, стать, підготовка).

Схема комплексу для професії «Робота з людьми (психологи, вчителі, вихователі)»

- ☐ Загальнорозвивальні вправи з предметами;
- ☐ Відновлювальні вправи для груп м'язів голови та тулуба;
- ☐ Легка атлетика – біг повторний і змінний, метання;
- ☐ Лижі, ковзани;
- ☐ Спортивні ігри – баскетбол, волейбол, бадмінтон, настільний теніс;
- ☐ Плавання
- ☐ Вправи на координацію рухів, вправи на збереження рівноваги.

Вправи для розвитку сили

1. В.п. – ноги на ширині плечей, гиря вагою 16 кг зверху, гімнастична лавка ззаду. Виконання: сісти на лавку і вставати з гирями вверху.
2. В.п. – сидячи на гімнастичній лавці верхи, гантелі вагою 8-10 кг внизу. Виконання: одночасно згинати і розгинати руки в ліктьових суглобах, піднімаючи гантелі.

3. В.п. – лягти на спину, блин від штанги вагою 5-10 кг на зігнутих руках. Виконання: вижимти блин, згинаючи та розгинаючи руки. Вдих робити перед жимом, видох – під час опускання.

4. В.п. – лягти на спину, гриф від штанги вагою 18 кг тримати на рівні грудей. Виконання: згинати та розгинати руки в ліктьових суглобах.

5. В.п. – упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей. Виконання: згинати та розгинати руки в упорі.

6. В.п. – вис стоячи. Виконання: лазіння по канату при допомозі рук та ніг, виконуючи техніку в два чи три прийоми.

Вправи для розвитку спритності

1. В.п. – основна стійка . Виконання: у ходьбі на кожний крок симетричні рухи руками; вперед, в сторони , вверху, вниз, назад.

2. В.п. – стоячи перед комбінованою драбиною, руками взявшись за бічні сторони. Виконання: пересування по верхній частині комбінованої драбини за допомогою рук та ніг.

3. В.п. – основна стійка, баскетбольний м'яч в руках. Виконання: ведення м'яча руками в два кроки з послідовним продовженням ведення.

4. В.п. – сидячи, ноги нарізно - обличчям до стінки на дистанції 2 м., футбольний м'яч перед грудьми. Виконання: кидки і ловіння м'яча, що відскочив, з перекатом на спину.

5. В.п. – партнери стоять обличчям один до одного на відстані 5-10 м , у одного з них м'яч. Виконання: пас між партнерами , зупиняючи та віддаючи пас.

Вправи для розвитку гнучкості

1. В.п. – ноги на ширині плечей , набивний м'яч вагою 2-3 кг вверху. Виконання. кругові оберти тулуба в ліву та праву сторони.

2. В.п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Виконання: пружинисті нахили тулуба до ніг серіями з 2-4 повторення до кожної ноги.

3. В.п. – стійка: ноги нарізно, руки на поясі. Виконання: нахили тулуба в сторони не згинаючи коліна.

4. В.п. – стійка: ноги нарізно, руки за головою. Виконання: перенесення ваги з однієї ноги на другу. Голову і спину тримати прямо, лікті відвести до упору назад.

Вправи для розвитку витривалості

1. В.п. – стоячи обличчям до вертикальної драбини, руками взявшись за неї на рівні голови. Виконання: лазіння по драбині вгору і вниз за допомогою рук та ніг.

2. В.п. – вис із прогином на перекладині. Виконання: піднімати та опускати ноги, згинаючи та розгинаючи їх в колінах.

3. В.п. – вис, у положенні присівши на низькій перекладині. Виконання: поштовхом перевертатися назад і вперед.

4. В.п. – сидячи на гімнастичній лаві, закріпивши ноги за рейки гімнастичної стінки, руки вздовж тулуба. Виконання: нахил до прямих ніг, згинаючи та розгинаючи тулуб до горизонтального положення, руками захопивши край лави.

5. В.п. – низький присід на одній нозі, друга в стороні, гантелі вагою 3-5 кг біля плечей. Виконання: перенесення центра ваги з однієї ноги на іншу, не нахилиючи плечей і зберігаючи поставу та випрямляючи неопорну ногу.

14. РОЗРОБКА КОМПЛЕКСІВ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ, ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ВИКОНАННЯ

Самостійна робота з фізичного виховання сприяє всебічному фізичному розвитку студентів, підвищує працездатність, допомагає доповнити недоліки рухливої активності та усунути мозкові перенавантаження.

Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, це є одним із шляхів упровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів. Разом із навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання.

Комплекс фізичних вправ при сколіозі для самотійних занять.

1. В.п. – о.с., 1-2 – зігнути руки перед грудьми, зчепивши пальці, витягти руки вгору, повертаючи назовні долоні, потягтися, піднімаючись на носки - вдих, 3 - 4 – в. п. - видих. Повторити 4-8 разів.

2. В. п. – о. с. 1-2 – підняти ліву руку вгору, праву підвести назад, піднятися на носки - вдих, 3-4 – видих. Повторити 3-5 разів кожною рукою.

3. В. п. – стоячи ноги на ширині плечей. 1-2 нахил управо, ковзаючим рухом опускаючи праву долоню до коліна, а ліву піднімаючи до пахви ("насос"), 3-4 в. п. Дихання довільне. Повторити 3-6 разів у кожен бік.

4. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей. 1-2 – нахил управо, відводячи праву руку за спину, а ліву піднімаючи вгору - видих, 3-4 в. п. – вдих. Повторити 3-6 разів у кожен бік.

5. В.п. – стоячи, ноги нарізно боком од драбини. 1-2 – нахилитися до драбини, захопити руками дві рейки, 3-4 - в. п. Дихання довільне. Повторити 3-6 разів.

6. В. п. – стоячи на колінах, руки на поясі. 1-2 – відвести праву ногу на носок, нахилити тулуб управо, згинаючи ліву руку над головою, 3-4 – в. п. Дихання довільне. Повторити 3-6 разів у кожен бік.

7. В. п. – лежачи на грудях, руки зігнуті, кисті під підборіддям, ноги розведені в сторони. 1-2 – витягнути ліву руку вперед і вгору, праву відвести вбік і назад, прогнути спину - вдих. 3-4 – в. п. Повторити 4 -8 разів, чергуючи руки.

8. В. п. – лежачи на грудях, руки витягнуті вперед. 1-2 – прогнути спину, піднімаючи ліву руку і праву ногу, праву руку відвести назад, спираючись долонею на підлогу, 3-4 – в. п. Дихання довільне. Повторити 3-6 разів, змінюючи положення рук і ніг.

9. В. п. – лежачи на грудях, руки з палицею витягнуті вперед, ноги нарізно. 1-2 – прогнути спину, відводячи праву руку вбік, а ліву злегка згинаючи над головою, 3-4 – в. п. Дихання довільне. Повторити 3-6 разів, чергуючи руки.

10. В. п. – лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба долонями вгору. 1-2 – підняти підборіддя вгору, 3-4 – опустити його вниз і, енергійно витягуючи шию, потягтися головою вперед. Дихання довільне. Повторити 6-12 разів.

11. В. п. – стоячи на колінах 1-2 – повертаючи тулуб уліво, підняти ліву руку вгору – вдих, 3-4 – в. п. – видих. Повторити 3-6 разів.

12. В. п. – стоячи на колінах, долоні на підлозі. 1-2 – ліву руку підняти вперед і вгору, праву ногу витягти вперед і вгору, прогинаючи спину, 3-4 – в. п. Дихання довільне. Повторити 3-6 разів, чергуючи руки і ноги.

13. В. п. – стоячи на колінах, долоні на підлозі. 1-2 ліву руку підняти вперед і вгору, праву ногу ковзним рухом по підлозі витягти вперед і прогнути спину сідаючи на ліву п'яту, 3-4 в. п. Дихання довільне. Повторити 3-6 разів, чергуючи руки і ноги.

14. В. п. – стоячи на колінах, долоні на підлозі. 1-2 – витягти обидві руки вперед ковзним рухом по підлозі, підтягуючи ліве стегно до живота. 3-4 – в. п. Дихання довільне. Проповзти 6 – 12 м.

15. В. п. – стоячи на колінах, долоні на підлозі. 1-2 – ліву руку ковзним рухом по підлозі витягти вперед, одночасно коліно лівої ноги підняти до грудей, праву ногу випрямити, праву руку зігнути, все тіло витягнути над підлогою. 3-4 – в. п. Дихання довільне.

16. В. п. – вис обличчям до драбини, тримаючись лівою рукою на одну рейку нижче правої. 1-2 – відвести ноги назад, прогинаючи спину, 3-4 – в. п. Дихання довільне. Повторити 3-6 разів.

Вправи для правильної постави:

1. В.п. – стійка, ноги нарізно, руки витягнуто вгору. Нахили тулуба вперед, руки торкаються підлоги, як можна далі за ногами. Повторювати 6-8 разів. Ноги в колінах не згинати.

2. В.п. – стійка, ноги нарізно права рука на поясі, ліва вверх долонею всередину. 1-2 рази нахили тулуба вправо, одночасно відставляючи праву ногу вбік на носок. Те ж саме в інший бік. Вправу виконати 8-10 разів у середньому темпі.

3. В.п. – основна стійка, 1 - руки вперед - вгору, права нога назад на носок (вдих); 2 –В.п. (видих); 3-4-те – те саме другою ногою. Виконуючи вправу стежити за правильним положенням рук (долонями всередину). Вправу виконати 8-10 разів у середньому темпі.

4. В.п. – стійка, ноги нарізно, руки за голову. 1-4 оберти тулуба вправо. Те саме – вліво. Виконувати з якнайбільшою амплітудою, 4-6 разів у повільному темпі.

5. В.п. – основна стійка. 1 – притиснути руками до грудей коліно лівої ноги (видих); 2 – В.п. (вдих); 3 – притиснути руками до грудей коліно правої ноги (видих); 4 – В.п. (вдих). Вправу виконати по 4-6 разів кожною ногою. Виконуючи вправу не нахилитись вперед і не згинати опірну ногу.

6. В.п. – упор присівши, руки зігнуті в ліктьових суглобах, при змозі торкаються підлоги між широко розведеними колінами. 1 – вистрибнути вперед, одночасно випрямляючи ноги і тулуб. Вправу виконати 5-6 разів.

7. В.п. – лежачи на спині, ноги разом, руки в сторони. 1-2 – повільно згинаючи ноги в колінах і підтягуючи їх до положення, в якому вони торкаються лоба. Випрямити ноги, за головою торкнутися носками підлоги. 3-4 – підняти ноги в положення "берізки", як можна вище. Повернутися в вихідне положення. Виконати 3-4 рази.

8. В.п. – упор стоячи на колінах, голова нахилена на груди, спина вигнута. 1-2 – підняти голову і одвести її як можна далі назад, одночасно прогинаючись у попереку. Виконувати вправу спочатку повільно, а потім збільшити темп.

9. В.п. – упор сидячи, руки позаду на підлозі. 1-2 – підіймаючи тіло і прогинаючись, руки позаду і 3-4 – В.п.. Положення кистей – уперед або в сторони. Виконуючи вправу, підтягувати носки, намагаючись торкнутися ними підлоги. Дихання довільне, без затримки. Вправу виконати 8-10 разів у повільному темпі.

10. В.п. – сидячи на підлозі, ноги нарізно якнайширше, руки вгору. 1-3 – 3 пружинистих нахили вперед до лівої ноги, посередині до правої ноги (видих). 35

Намагаючись торкнутись лобом колін, 4 – В.п. (вдих). Вправу виконати 12-15 разів.

Вправи для м'язів шиї:

1. В.п. – сидячи або стоячи. 1-2 – нахил голови до правого та лівого плеча, намагаючись утримувати положення максимального нахилу. Тримати спину прямою. Не можна нахилити голову ні вперед, ні назад. Вправу виконати 10-12 разів.

2. В.п. – сидячи або стоячи. 1-2 – поворот голови вправо, вліво. Тримати спину прямою. Не можна нахилити голову ні вперед, ні назад. Вправу виконати 15 разів.

3. В.п. – сидячи або стоячи. 1-2 – оберти головою вправо. 3-4 – те ж саме вліво. Намагатися виконувати з якнайбільшою амплітудою. Виконати вправу 8-10 разів.

4. В.п. – сидячи або стоячи, обхопивши шию долонями, пальці зчеплені за головою, лікті вперед – в сторони. Нахилити голову назад, намагаючись чинити опір руху руками. Виконати 8-10 разів.

5. В.п. – сидячи або стоячи, нахилити голову якнайбільше назад, впертися долонями в підборіддя, руки, зігнуті в ліктьових суглобах, вперед. Нахилити голову вперед, долаючи опір руху долонею. Виконати 8-10 разів.

6. В.п. – сидячи або стоячи. Нахилити голову вправо, долаючи опір руху долоні правої руки. Те саме – вліво. Виконати 6-8 разів.

7. В.п. – сидячи або стоячи. Нахилити голову до правого плеча, одночасно заводячи ліве плече, як можна далі назад. Прийняте положення зафіксувати. Те саме в іншу сторону. Виконувати вправу в повільному темпі 6-8 разів.

Дихальна гімнастика

При вдосі, дихальна мускулатура розтягується - органи дихання набирають нову порцію повітря, з видихом, дихальна мускулатура скорочується – органи дихання виштовхують використане повітря. Збереженню та розвитку цієї якості сприяє фізична культура.

Вдихнути повітря, потім видихнути його і зробити паузу – це і є три фази нормального дихання: вдих - видих - пауза. Дихати треба через ніс, видих має бути трохи довший за вдих.

Виходячи з цього робимо висновок: з видихом і під час паузи людина виконує більше рухів, ніж при вдиху. Дотримуйтеся цієї закономірності під час ходьби, бігу, гімнастики, в повсякденному житті.

Нормальне, вільне дихання при виконанні фізичних вправ, зберігає свій, більш повільний відносно рухів, темп і трьохфазний ритм – вдих, видих, пауза. Природа ж руху двофазна, ритмічна. Тому поєднавши дихання і рух разом, треба зробити трохи більше рухів на видиху та паузі.

Не слід зв'язувати дихання з однією фазою руху, з одним положенням. Чим різноманітніші положення тіла в різних фазах дихання, тим повніше оновлення повітря в організмі.

Навчитися вільному диханню не важко. Треба вийти на свіже повітря, прийняти зручні положення сидячи, лежачи, стоячи, розслабити м'язи. Руки і ноги тримати вільно, не напружувати.

1. Вдих – один; видих – два, три, чотири, п'ять; пауза – шість, сім, вісім. Дихання стає більш глибоким і повним.

2. Зробити через ніс невеликий вдих, а через губи – видих на звуки "П", "Ш", "Ф"; нехай він триває 10-20 секунд або і більше.

3. Повільний вдих – один, два, три: видих – чотири, п'ять, шість, сім; пауза – вісім, дев'ять. Вдих повний і повільний. Живіт трохи надути, даючи місце для повітря. Видих повний і повільний, робити його треба, приводячи в дію внутрішні міжреберні м'язи грудної клітки. Живіт втягнути.

4. Вдих – один; видих – два; пауза – три. Дихання всією грудною кліткою називають повним диханням. Існує також грудне, брючне та бокове дихання. Різний тип дихання залежить від виду праці, пози, самопочуття.

5. "Грудне" дихання. Видихнути. Зробити тривалий вдих, одночасно розширюючи грудну клітку і втягуючи живіт. При видиху зменшити об'єм грудної клітки та втягнути живіт.

6. "Черевне" дихання. Видихнути. Зробити тривалий видих, одночасно надуваючи живіт. При видиху живіт втягнути. Щоб проконтролювати чи правильно виконана вправа, треба покласти одну руку на груди, другу – на живіт.

7. "Бокове" дихання. В.п. – стоячи. Долоню лівої руки покласти збоку на грудну клітку ближче до пахви, права рука вздовж тулуба. Видихнути. Нахилиючись вліво, покласти праву руку на голову, роблячи при цьому 40 глибокий вдих. Повернутися в В.п. і видихнути. Потім виконати вправу в інший бік. Кожну вправу повторити 3-4 рази. Поступово збільшуючи кількість повторень до 8-10 разів.

Профілактична гімнастика для очей

Виконувати ці вправи слід через кожні 3-4 години впродовж робочого дня по 2-4 хв.

1. Міцно заплющити очі на 3-5 с., потім розтулити повіки на 3-5 с. Виконати вправу 6-8 разів.

2. Покліпати очима протягом 30-50 с.

3. Витягнути руку вперед і подивитися на вказівний палець. Повільно наближаючи його до очей до появи подвійного зображення і знову витягнути руку вперед.

4. Заплющити очі і протягом хвилини злегка промасажувати повіки пальцями.

5. Подивитися прямо перед собою, потім перевести погляд вправо, вліво. Виконати вправу 6-8 разів.

6. Подивитися прямо перед собою (2-3 с.), потім перевести погляд на кінчик носа(3-6 с.). Виконати вправу 6-8 разів.

7. Не змінюючи положення голови, зробити 4-6 колових рухів очима вправо, вліво.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борейко, Н. Ю. Історичний аналіз системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів [Текст] / Н. Ю. Борейко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2006. – №9. – С. 33–38.
2. Кожевникова Л. Вплив занять з фізичного виховання на зв'язок між фізичною підготовленістю і професійно-прикладною педагогічною спрямованістю студентів педагогічного факультету [Текст] / Л. Кожевникова // Матеріали міжнародної наук.-практ. конф. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація». – Миколаїв : МДПУ, 2002. – С. 100-105.
3. Пилипей, Л. П. Профілювання фізичних якостей у відповідності з професійно-прикладною фізичною підготовкою студентів різних спеціальностей [Текст] / Л. П. Пилипей // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – №3. – С. 31–35.
4. Пилипей, Л. П. Професійна прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312с.
5. Пилипей Л. П. Актуальність теорії функціонування зорового аналізатора в руслі проектування системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів [Текст] / Л. П. Пилипей // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2008. – С. 21–26.
6. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійнотехнічних навчальних закладів радіотехнічного профілю [Текст] / Р. В. Римик. – Івано- Франківськ, 2005. – 100 с.
7. Хомич, В. М. Комплексна модель професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технічного профілю [Текст] / В. М. Хомич // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 2. – С. 142–146.
8. Церковна, О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості [Текст] : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Церковна; Харківська держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2007. – 21с.

Електронне навчальне видання комбінованого використання
Можна використовувати в локальному та мережному режимі

Назаренко Інга Ігорівна

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ: ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Методичні вказівки
до проведення практичних занять
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
та освітнього ступеня «молодший бакалавр»
денної форми здобуття освіти

В авторській редакції

Підписано до розміщення 28.03.2025. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 2,5. Обсяг 0,602 Мб. Зам. № 138/25.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3367 від 13.01.2009
Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна