

Гвоздецька С. В., Іваній І. В.

Професійно-прикладна фізична підготовка



УДК 796.015.132.071-027.22(075.057.875)

Г25

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Протокол № 9 від 16 квітня 2024 р.

Рецензенти

Л. П. Пилипей, доктор фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри фізичного виховання і спорту СумДУ

О. В. Багінська, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Г 25 Гвоздецька С. В., Іваній І. В.

Професійно-прикладна фізична культура: навчальний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2024. – 205 с.

У навчальному посібнику на системній основі викладена історія становлення та розвитку прикладної фізичної культури, місце професійно-прикладної фізичної підготовки в сучасній системі фізичного виховання, основи її методики.

Видання призначене для студентів-магістрантів навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ ім. А.С. Макаренка, а також студентів інших вищих навчальних закладів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

УДК 796.015.132.071-027.22(075.057.875)

© Гвоздецька С.В., Іваній І.В., 2024

©СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	6
ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	8
Частина I. Історія прикладної фізичної культури	27
Розділ 1. Виникнення та розвиток прикладної фізичної культури в стародавньому світі	27
1.1. Використання засобів прикладного фізичного виховання за часів первісного ладу.....	27
1.2. Прикладна фізична підготовка в країнах Середземномор'я.....	31
Розділ 2. Прикладна фізична культура Середньовіччя, в епоху Відродження та Новий і Новітній час	36
2.1. Розвиток прикладної фізичної культури в епоху Середньовіччя....	36
2.1.1. Вплив християнства й античних традицій на розвиток прикладної фізичної культури в Середньовічній Європі.....	37
2.1.2. Використання засобів прикладної фізичної культури в народів Середньої Азії.....	39
2.2. Вплив гуманістичних поглядів на відновлення інтересу до застосування засобів прикладної фізичної культури в епоху Відродження...	41
2.3. Прикладне спрямування фізичного виховання в період Нового часу.....	44
2.4. Становлення та розвиток прикладної фізичної культури у Новітній час.....	51
2.4.1. Особливості розвитку прикладної фізичної культури на території колишнього СРСР.....	51
2.4.2. Професійно-прикладна фізична підготовка в роки незалежності України.....	57
Частина II. Система професійно-прикладної фізичної підготовки	63
Розділ 1. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки в сучасній системі фізичного виховання. Основний понятійний апарат дисципліни	63
1.1. Прикладна фізична культура та її різновиди.....	63
1.2. Визначення поняття «професійно-прикладна фізична підготовка».....	71
1.3. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки в сучасній системі фізичного виховання.....	76
1.4. Значення та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки.	84

1.5. Фактори, що визначають загальну спрямованість професійно-прикладної фізичної підготовки	88
1.6. Загальні та професійні здібності в підготовці кадрів	95
1.7. Система заходів для розвитку здібностей до певного виду діяльності.....	96
1.8. Фізичні вправи як метод вивчення здібностей	99
1.9. Професіограма, види та основи її складання.....	100
1.9.1. Визначення понять «професіограма», «психограма», «професіографія» та їх характеристика.....	100
1.9.2. Принципи професіографії.....	110
1.9.3. Класифікація професіограм.....	112
1.9.4. Особливості проведення професіографічних досліджень у сфері професійної освіти.....	117
1.9.5. Схеми професіографування.....	121
Розділ 2. Основи методики професійно-прикладної фізичної підготовки.....	126
2.1. Побудова методики ППФП.....	126
2.2. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки.....	130
2.3. Форми професійно-прикладної фізичної підготовки.....	137
2.4. Планування професійно-прикладної фізичної підготовки.....	140
2.5. Педагогічний контроль у професійно-прикладній фізичній підготовці.....	141
Розділ 3. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів закладів професійно-технічної, фахової передвищої та вищої освіти.....	143
3.1. Значення та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.....	143
3.2. Чинники, що впливають на професійно-прикладну фізичну підготовку студентів.....	147
3.3. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.....	150
3.4. Особливості формування прикладних рухових вмінь і навичок у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів.....	152
3.5. Особливості розвитку рухових якостей у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів.....	153
3.6. Форми організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.....	156
3.7. Концепція проектування інноваційних технологій професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.....	165

ЛІТЕРАТУРА.....	188
ДОДАТКИ.....	204

ВСТУП

Головним спрямуванням фізичного виховання як соціальної системи є реалізація мети суспільства стосовно формування всебічно розвиненої особистості. В основу характеристики особистості покладено такі ознаки: гармонійний розвиток, соціальна активність; готовність до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини. Дані методологічні положення або принципи системи фізичного виховання, відображають основні закономірності цього соціально-педагогічного явища. До головних принципів системи фізичного виховання відносять: гармонійний розвиток особистості, зв'язок із трудовою та військовою практикою, оздоровчу спрямованість фізичного виховання.

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю та військовою практикою найбільш конкретно втілюється в професійно-прикладній фізичній підготовці. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладній фізичній підготовці він знаходить своє специфічне відображення.

Професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється насамперед у якості одного з розділів обов'язкового курсу фізичного виховання в закладах професійно-технічної, фахової передвищої та вищої освіти, а також у системі наукової організації праці в період основної професійної діяльності людей зрілого віку, коли це необхідно за характером та умовами праці.

Навчальний посібник «Професійно-прикладна фізична підготовка» складено відповідно до освітньо-професійної програми Середня освіта (Фізична культура) другого (магістерського) рівня освіти галузі знань 01 Освіта / Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

За своєю структурою курс «Професійно-прикладна фізична підготовка» складається з двох частин: перша частина – «Виникнення та розвиток прикладної фізичної культури», де розглядається її історія в різні історичні періоди; друга частина – «Система професійно-прикладної фізичної підготовки», де розглядається місце професійно-прикладної фізичної підготовки в сучасній системі фізичного виховання та основи її методики.

ПОНЯТІЙНИЙ АППАРАТ

Адаптація – пристосування організму або окремих його систем до змін навколишнього середовища, величини і характеру фізичних навантажень [77].

Активний відпочинок – діяльність, що передбачає чергування роботи окремих м'язових груп організму, а також зміну її характеру та умов з метою прискорення відновлюваних процесів [97].

Відчуття – відображення у свідомості особистості окремих властивостей та якостей предметів або явищ [116]. Відчуття забезпечують безпосередній зв'язок свідомості з зовнішнім середовищем, відбивають властивості предметів об'єктивного світу. Відображення у відчутті — результат не тільки впливу об'єкта на живу істоту, але і їхньої взаємодії — взаємодії процесів, що йдуть назустріч один одному і породжують акт пізнання; результат взаємодії організму з фізичними і хімічними властивостями середовища за їхнього безпосереднього впливу на рецептори. Через відчуття людина пізнає колір, запах, смак, шорсткість предметів, стан своїх внутрішніх органів, положення свого тіла в просторі тощо.

Виховання фізичних якостей – цілеспрямований вплив на розвиток фізичних якостей людини за допомогою нормованих функціональних навантажень [97].

Гіподинамія – зменшення м'язових зусиль, витрачених на підтримку пози, переміщення тіла в просторі, фізичну роботу [77]. Проявляється в виді порушення функціонування організму або окремих його систем.

Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) – рухові дії, які є переважно засобами загальної фізичної підготовки і спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей, розширення функціональних можливостей органів та

систем організму, злагодженість їхнього прояву в процесі м'язової діяльності, збагачення рухового досвіду [97].

Задатки – природні передумови здібностей; уроджені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи і мозку, що складають природну основу розвитку здібностей [116]. Тобто задатки є природженими передумовами здібностей.

Не менш важливим є й той факт, що із задатків можуть розвинутися здібності, а можуть і не розвинутися. Це залежить від виховання людини та її діяльності. Особливості відчуттів, пам'яті, емоцій та ін. значною мірою розвиваються, ґрунтуючись на задатках. Моральні якості не мають задатків і формуються в процесі виховання людини.

На думку деяких вчених [10, 64, 116 та інші], будь-який задаток є різнобічним, тобто з одного й того ж задатку при відповідних умовах можуть розвинутися різні здібності. Так, на основі музичного слуху залежно від умов розвитку особистості можуть розвинутися й музичні здібності, й здібності радіоакустики.

Без відповідного виховання та навчання задатки людини не розвиваються. Найбільш переконливим доказом різних природжених задатків можуть бути приклади дуже раннього розвитку та виразного прояву здібностей.

Здоровий спосіб життя – спосіб життя людини, спрямований на профілактику хвороб і зміцнення здоров'я [77]. В англійській відповідає як Healthy life style, так і Health promotion (зміцнення здоров'я). Типова сукупність форм і способів повсякденної життєдіяльності людини, заснована на культурних нормах, цінностях, фізіологічних потребах, спрямована на зміцнення адаптивних можливостей організму.

Імітаційні вправи – рухові дії, які за кінематикою і координаційною структурою відповідають характеру основної вправи (певної спортивної дисципліни) [97].

Координованість – психомоторна властивість, що характеризує ступінь співрозмірності й узгодженості різних рухів у цілісному руховому акті людини [10].

Латентний період реакції – проміжок часу від моменту прояви сигналу до моменту початку руху [97].

Мислення – один з вищих проявів психічного, процес пізнавальної діяльності індивіда, який характеризується узагальненим і опосередкованим відображенням дійсності; це аналіз, синтез, узагальнення умов і вимог розв'язуваної задачі та способів її вирішення. У такому безперервному процесі утворюються дискретні розумові операції, які мислення породжує, але якими воно не обмежується [116].

До основних операцій мислення – розумових дій, що використовуються в процесі мислення, відносять:

- *аналіз* – мисленнєвий розподіл цілого на частини, виділення окремих ознак, властивостей;
- *синтез* – мисленнєве сполучення частин, ознак, властивостей у єдине ціле, предметів, явищ, подій у системі, комплексі та ін.;
- *порівняння* – мисленнєве встановлення схожості та відмінності між предметами та явищами або їх ознаками;
- *узагальнення* – уявне об'єднання предметів або явищ на основі виділення при порівнянні загальних та істотних для них властивостей та ознак;

- *абстракція* – мисленнєве відсторонення від будь-яких властивостей або ознак предметів, явищ;
- *концентрація* – уявне виділення із загального тієї чи іншої окремої властивості або ознаки;
- *класифікація* – уявне роз'єднання та наступне об'єднання предметів, явищ, подій у групи та підгрупи за певними ознаками.

Розумові операції відбуваються не ізольовано одна від одної, а в різних сполученнях. Розрізняють такі форми мислення: поняття, судження, висновок.

Поняття – виражена словом думка про загальні та істотні ознаки предметів і явищ дійсності.

Судження – форма мислення, в якій висловлюються ствердження або заперечення тих чи інших зв'язків між предметами, явищами, подіями.

Висновок – форма мислення, в якій із одного або декількох суджень виводиться нове судження, що так чи інакше завершує процес мислення. Розрізняють два основні види висновку: індуктивний (індукція) та дедуктивний (дедукція), а також висновок за аналогією.

Індуктивний висновок – форма мислення, за якою, ґрунтуючись на окремих даних, робиться загальний умовивід.

Дедуктивний висновок – окремий випадок загального положення.

Розрізняють кілька видів мислення:

- *наочно-дійове (практичне)* – відбувається безпосередньо в процесі практичної діяльності людей та пов'язане з вирішенням практичних завдань;

- наочно-образне – вирішення задач мислення, що ґрунтуються на образному матеріалі, головним чином на зорових і слухових образах. Цей вид мислення тісно пов'язаний із наочно-дійовим мисленням;
- словесно-логічне (абстрактно-логічне, абстрактне, теоретичне) – форма абстрактних понять і суджень (філософських, фізичних, математичних та ін.), вищий ступінь мислення, що дозволяє проникати в сутність явищ, встановлювати закони та ін.

Усі види мислення взаємопов'язані. Однак залежно від умов і вимог професійної діяльності той чи інший вид мислення має першочергове значення. Так, для фізика-теоретика, філософа, математика провідне місце займає словесно-логічне мислення, для художника, дегустатора – наочно-образне.

Мислення має індивідуальні особливості, що створюються в процесі життєдіяльності та значною мірою визначаються навчанням і вихованням. Значення мають також і типологічні особливості вищої нервової діяльності особистості.

До індивідуальних особливостей мислення людини належать такі важливі його характеристики, як: широта та глибина розуму, послідовність, гнучкість, самостійність і критичність мислення.

Модель – подання, аналог чого-небудь, що відтворює в спрощеній формі певні аспекти реальної дійсності [64].

Мотивація вибору – особиста причина (обґрунтування) вибору кожним студентом окремих видів спорту або системи фізичних вправ для систематичних занять [10].

Обсяг навантаження – загальна кількість тренувальної роботи, що виконана під час заняття (серії занять) [97].

Пам'ять – процеси організації та збереження минулого досвіду, що дозволяють повторне використання його в діяльності або повернення до сфери свідомості [116]. Пам'ять пов'язує минуле суб'єкта з його сьогоднішнім та майбутнім і є найважливішою пізнавальною функцією, що лежить в основі розвитку і навчання. Основні процеси пам'яті: запам'ятовування, збереження та відтворення.

Запам'ятовування – процес відображення в свідомості людини інформації, що надходить у вигляді образів, думок (понять), переживань та дій, а також результатів її обробки мозком [10]. Розрізняють ненавмисне (мимовільне) та свідоме (довільне) запам'ятовування.

Збереження в пам'яті – повне або часткове утримання інформації від моменту сприйняття при запам'ятовуванні до моменту відтворення [64]. Збереження інформації значною мірою залежить від індивідуальних особливостей пам'яті людини, від виду інформації. На більш тривалий час запам'ятовується важлива інформація багаторазово повторювана, що постійно використовується в діяльності.

Відтворення – вибіркоче відновлення інформації, що зберігається в пам'яті людини у зв'язку з конкретними обставинами, потребами її життя та діяльності [10]. Процес відтворення характеризується різним ступенем складності – від автоматичного впізнавання навколишніх предметів до досить складного пригадування забутого.

Впізнавання – різновид відтворення, що проявляється при повторному сприйнятті об'єкта [116].

Протилежним запам'ятовуванню процесом є забування. Встановлено, що протягом першої доби з моменту запам'ятовування людина забуває до 50-60 % вивченого матеріалу. Проте інформація, яку людина запам'ятала, не забувається, якщо вона періодично відтворюється та використовується на практиці.

Види пам'яті класифікуються так:

- 1) за ступенем свідомої активності при запам'ятовуванні та відтворенні – ненавмисна й навмисна;
- 2) за характером психічної активності, що переважає у діяльності, – рухова (моторна), емоційна, образна та словесно-логічна;
- 3) за відношенням до компонентів структури діяльності (мотиви, мета, способи дій) – короткочасна та довгочасна (за тривалістю збереження);
- 4) за типом об'єктів – статична та динамічна.

Мимовільною вважають пам'ять, коли людина щось запам'ятовує або відтворює, не ставлячи перед собою мету запам'ятати щось або пригадати. У тих випадках, коли людина навмисно ставить таку мету, пам'ять називають навмисною.

У різних видах діяльності людини можуть переважати різні види психічної активності, зокрема моторна, емоційна, сенсорна, інтелектуальна. Кожний із цих видів активності виражається відповідними діями та їх продуктами: рухами, почуттями, образами, думками. Звідси відповідні назви видів пам'яті – моторна, емоційна, образна та словесно-логічна.

Рухова пам'ять – пам'ять на координацію та послідовність рухів [77]. Вона є основою формування різних навичок – ходьби, письма тощо. Без

пам'яті на рухи людина була б змушена кожного разу навчатися спочатку відповідним діям, кожен ранок заново вчилася б ходити.

Емоційна пам'ять – пам'ять на почуття, тобто це запам'ятовування людиною своїх переживань і переживань інших людей [10]. Може бути основою мотивів, що спонукають людину до певних дій або стримують її від того чи іншого вчинку. Емоційна пам'ять яскраво проявляється, наприклад, специфічним почуттям боязні предметів або явищ, пов'язаних із аварійними ситуаціями, які відбувалися в минулому.

Образна пам'ять – пам'ять на уявлення, зорові картини життя, звуки, дотики, запахи, смаки [64]. Вона буває зоровою, слуховою, дотиковою, нюховою, смаковою.

Словесно-логічна пам'ять – істинно людський вид пам'яті. Це пам'ять на думки, поняття, судження, висновки [10]. Думки не існують без мови, тому пам'ять на них називається не просто логічною, а словесно-логічною.

Залежно від того, в який період часу відбувається запам'ятовування, пам'ять людини буває короткочасною та довгочасною.

Короткочасна пам'ять – підсистема пам'яті, яка забезпечує оперативне утримання і перетворення даних, що надходять від органів відчуттів та з довгострокової пам'яті. Фізіологічно пов'язується з біоелектричними контурами коливань у нервовій системі [116]. Від неї слід відрізнити пам'ять оперативну. Необхідна умова переведення матеріалу з пам'яті сенсорної до пам'яті короткочасної — спрямування уваги на нього. Синоніми пам'яті короткочасної — пам'ять оперативна (іноді) та пам'ять робоча.

Оперативна пам'ять відрізняється від короткочасної пам'яті тим, що безпосередньо включена до регулювання діяльності для утримання її

проміжних результатів. Передбачає сприйняття об'єктів у момент виконання дій, короткострокового утримання в пам'яті образу і всієї ситуації, а також їхніх змін. При цьому дані пам'яті, що йдуть від сприйняття, відповідно до розв'язуваної задачі, доповнюються даними, що зберігаються в довгостроковій пам'яті [116].

Довгочасна пам'ять – пам'ять, що характеризується тривалістю збереження інформації, яка може бути прирівняна до тривалості життя організму [77]. Вона відрізняється від короткочасної, по-перше, тривалим запам'ятовуванням, неодноразовим повторенням та відтворенням інформації, певних навичок чи системи навичок (стереотипу) та, по-друге, тривалим їх збереженням. Можна виділити дві основні форми пам'яті: статичну та динамічну.

Статична пам'ять пов'язана з запам'ятовуванням, збереженням та відтворенням певних постійних статичних елементів [10]. Вона також пов'язана з короткочасною пам'яттю, причому зі збільшенням обсягу статичної пам'яті обсяг короткочасної також збільшується.

Динамічна пам'ять необхідна для запам'ятовування, збереження та відтворення елементів керування, процесів технічного обслуговування та ремонту [64]. Вона зберігає інформацію недовго (від декількох секунд до декількох хвилин) і тільки ту, що потрібна для виконання оперативної діяльності. Динамічна пам'ять являє собою досить складний синтез короткочасної та довгочасної пам'яті. В ході навчання співвідношення змінюється за рахунок переміщення частини інформації в довгочасну пам'ять, а навантаження на короткочасну пам'ять зменшується, що ніби збільшує її обсяг.

Обсяг пам'яті – кількість матеріалу, що може бути правильно відтворений безпосередньо після одноразового його сприйняття. В

середньому обсяг пам'яті дорівнює 6-8 об'єктам. Індивідуально він коливається від 3 до 12 [10].

Точність пам'яті – визначається ідентичністю відтворюваного та запам'ятовуваного. Відсутність пропусків, викривлень у відтворенні, детальне відтворення – конкретні вияви точності пам'яті [64].

Швидкість запам'ятовування – час (кількість повторень), який необхідний для повного та правильного запам'ятовування матеріалу [10].

Тривалість збереження – період утримання в пам'яті людини матеріалу [64]. Вираз «коротка пам'ять» стосується саме цього визначення.

Готовність пам'яті – здатність швидко відновлювати в пам'яті те, що необхідно людині в даний момент. Відсутність цієї якості призводить до того, що навіть при наявності знань людина не може ними скористатися [10].

Підвідні вправи – переважно елементи рухової дії (частини або поєднання кількох рухів), які сприяють 48 засвоєнню основної вправи (дії) шляхом її цілісної імітації або часткового відтворення у спрощеній формі [97].

Планування – система попередньо розроблених (продуманих), на основі ППФП організованих, змістовних і методичних заходів для проведення майбутнього навчально-тренувального процесу [64].

Працездатність – потенційна можливість людини виконувати доцільну вмотивовану діяльність на заданому рівні ефективності протягом певного часу [97]. Працездатність залежить від зовнішніх умов діяльності і психофізіологічних резервів людини. Може бути максимальною, оптимальною, зниженою.

Програмування – достатньо жорстко дотермінова система послідовних і відпрацьованих на практиці операцій і дій, що приводять до конкретного результату в рамках відведеного часу [64].

Професійно-прикладна фізична підготовка – спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється відповідно до вимог і особливостей певної професії [97].

Професійна спрямованість фізичного виховання – сукупність засобів, форм, методів і прийомів виховної діяльності в вищому навчальному закладі, що забезпечують формування особистості майбутнього спеціаліста [10].

Психофізіологічна підготовка – процес формування фізичних і психічних якостей студента для вирішення навчальних, виробничих і побутових завдань [64].

Психічні процеси – психічні явища, що проходять у вигляді реакції, мають початок, розвиток і закінчення. З їх допомогою відбувається пізнання навколишнього світу, навчання професії, здійснюється робоча діяльність [10]. До цих процесів належать: відчуття, сприйняття, уявлення, увага, мислення, пам'ять.

Психічні стани – цілісна характеристика психічної діяльності людини за певний період, що відображає складну структуру взаємозв'язків з вище- і нижче розташованими рівнями системи психічної регуляції, утвореної процесами самоуправління і саморегуляції [77].

Психічні властивості – стійкі психічні особливості, що визначають поведінку кожної людини [64]. До них належать життєва позиція особистості

(потреби, інтереси та ін.), вольові якості, здібності, характер, темперамент тощо.

Психомоторні якості – сукупність психічних і моторних властивостей, які вказують на те, що собою являє об’єктивна відповідність предметів [10].

Реабілітація – комплекс лікувальних, психологічних, педагогічних, соціальних і трудових заходів, спрямованих на відновлення здоров’я та працездатності хворого [97]. Розрізняють медичну, трудову, фізичну, психологічну та соціальну реабілітацію.

Рекреація – широке поняття, пов’язане з відпочинком, відновленням сил, використанням можливостей природи тощо [10].

Релаксація – розслаблення скелетної мускулатури; зняття психічного напруження; загальний стан спокою, розслабленості перед сном, після сильних переживань або фізичних зусиль, а також повне або часткове м’язове розслаблення, що є наслідком довільних зусиль [77].

Розвиток фізичних якостей – єдність успадкованих і педагогічно спрямованих змін функціональних можливостей органів та систем організму [97].

Рух – це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин [77]. Рухи людини можуть здійснюватися в просторі, часі та визначатися взаємопов’язаними складними механічними, фізіологічними та психологічними факторами. Будь-який керуючий рух складається із сукупності окремих рухів, які об’єднуються механізмом центральної регуляції в цілісну структуру. Рухи в такій структурі мають різне призначення, за якими їх можна поділити на три групи: 1) робочі, або виконавчі рухи, за допомогою яких здійснюється вплив на орган керування; 2)

гностичні рухи, спрямовані на пізнавання об'єкта й умов праці. До них належать дотичні, тактильні, вимірювальні та інші рухи; 3) пристосувальні рухи: встановлювальні, врівноважувальні тощо.

Рухова активність – це сума рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності [97]. Розрізняють первинну та спеціально 58 організовану рухову активність. До первинної рухової активності, згідно визначенню Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів спрямованих на задоволення звичайних потреб людини (сон, особиста гігієна, прийом їжі, зусилля затрачені на приготування їжі), а також навчальну й виробничу діяльність.

Рухова задача – сукупність вимог до організації рухів для забезпечення пози та переміщення тіла або його частин у потрібному напрямку й у потрібне місце [10].

Рухові (психомоторні) якості – це окремі, якісно різні сторони моторики людини, які виявляються нею в одних і тих біомеханічних характеристиках, мають один і той вимірювач і схожі анатомічні, біологічні та психологічні механізми забезпечення та реалізації [97].

Система (від грецького systema – ціле, складене з частин, з'єднання) – елементи, що знаходяться в відносинах і зв'язках один із одним і створюють певну цілісність, єдність [64]. У сучасному спеціальному науковому знанні розробка проблематики, пов'язаної з дослідженням і конструюванням різних систем, проводиться в рамках системного підходу, різних спеціальних теорій.

Системний підхід – спрямування методології спеціального наукового пізнання, основою якого є дослідження об'єктів як системи [10]. Системний підхід сприяє адекватній постановці проблеми в конкретних науках і виробленні ефективної стратегії для їх вивчення.

Сприйняття – цілісне відображення предметів, явищ, ситуацій і подій у їхніх відчуттєво доступних часових і просторових зв'язках та відносинах. Детерміноване предметністю світу явищ. Виникає при безпосередньому впливі фізичних подразників на рецепторні поверхні органів відчуттів. Разом із процесами відчуття забезпечує безпосередньо-відчуттєве орієнтування в навколишньому світі. Будучи необхідним етапом пізнання, завжди в більшій або меншій мірі пов'язане з мисленням, пам'яттю, увагою. Направляється мотивацією і має певне афективно-емоційне забарвлення [116]. Основними властивостями сприймання є предметність, цілісність, структурність, інваріативність, константність, вибірковість і осмислення.

Предметність – сприймання полягає в здатності суб'єкта визначати відповідність створених образів реальним предметам і явищам матеріального світу [64].

Цілісність – властивість сприйняття, яка полягає в тому, що всякий об'єкт, а тим більше просторова предметна ситуація, сприймаються як стійке системне ціле, навіть якщо деяких його частин в даний момент не можна спостерігати (наприклад, зворотний бік речі) [116]. Цілісність сприймання набувається з досвідом.

Константність сприймання - полягає у відносній сталості величини, форми та кольору предметів при змінних (у певних межах) умовах [10]. На основі відчуття та сприймання виникає більш складна форма почуттєвого відображення – уявлення.

Уявлення – образи предметів, сцен і подій, що виникають на основі пригадування або продуктивної уяви [116]. На відміну від сприйняття, можуть носити узагальнений характер. Якщо сприйняття відносяться тільки до сьогодення, то уявлення — до минулого і можливого майбутнього.

Стрес – особливий функціональний стан, яким організм реагує на екстремальний вплив, що загрожує фізичному чи психічному статусу індивіда [64].

Стрес емоційний – стан тривоги, конфлікту, емоційного розладу, переживання загрози небезпеки тощо, що розвиваються у людини під час зіткнення з реальними, психологічно важкими ситуаціями [77].

Стрес інформаційний – функціональний стан, що виникає в разі інформаційного перенавантаження, коли учень, студент не може впоратися з завданням або прийняти правильне рішення в необхідному темпі при високій відповідальності за наслідки цього рішення [10].

Спрямованість особистості (життєва позиція особистості) – це складна властивість особистості. Сукупність відносно незалежних від поточних ситуацій стійких мотивів, що орієнтують діяльність особистості. Характеризується інтересами, схильностями, переконаннями й ідеалами особистості, що відбивають її світогляд. Виражається в гармонійності та несуперечності знань, відносин і пануючих мотивів поведінки та дій особистості. Проявляється у світогляді, духовних потребах і практичних діях [116].

Структура (лат. *structura* – будова, розміщення) – сукупність сталих зв'язків між безліччю компонентів об'єкта, що забезпечують його цілісність і самототожність. Уявлення про структуру припускає розгляд об'єкта як системи [10].

Структурність – означає, що сприймання не просто сума відчуттів – в ньому відображаються взаємовідношення різних властивостей і частин предмета [64].

Тест – метод дослідження особистості, який побудований на її оцінці за результатами стандартизованого завдання, іспиту, проби з наперед визначеною надійністю і валідністю [97].

Тремор – мимовільні тремтіння кінцівок, голови або всього тіла [64].

Темп рухів – часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає частоту повторень циклів рухових дій або кількість рухів за одиницю часу [97].

Увага – зосередженість діяльності суб'єкта в даний момент часу на будь-якому реальному або ідеальному об'єкті — предметі, події, образі, міркуванні тощо [116]. Це така особливість психічної діяльності, коли людина усвідомлює, сприймає певні образи, думки та почуття особливо виразно, водночас інші відходять на другий план або взагалі не сприймаються. Розрізняють три види уваги:

- 1) *мимовільна*, або пасивна, – свідомість зосереджується на тому чи іншому об'єкті через певні його особливості, наприклад, подія, пов'язана з новизною;
- 2) *довільна*, або активна, вольова, – кероване зосередження діяльності на тому чи іншому об'єкті. Людина свідомо фіксує свою свідомість, думки, пам'ять, напружену волю. Довільна увага безпосередньо пов'язана з діяльністю людини, виникає в процесі праці, коли людина ставить перед собою конкретну мету, прагне її досягти;
- 3) *післядовільна*, або повторна мимовільна увага, – увага, що мимоволі спрямована на результат діяльності. Цей вид уваги пов'язаний із створенням і закріпленням робочого динамічного стереотипу. Вироблення такої уваги є вираженням вищої форми професійної уваги, показником високої професійної майстерності.

Розглянуті види уваги в діяльності людини взаємопов'язані. Особливості прояву уваги називаються її *властивостями*. До них належать напрям, розподіл, обсяг, перенесення, концентрація, стійкість.

Напрямок уваги – об'єкт, на якому зосереджується психічна діяльність. Об'єктами уваги можуть бути предмети та явища зовнішнього середовища. Увагу в цьому випадку розглядають як зовнішнє спрямування. Однак об'єктами можуть бути й думки, й переживання, й уявлення, тому увагу називають внутрішньо спрямованою.

Розподіл уваги – вміння здійснювати одночасно дві або більше дії, приділяючи кожній із них достатню увагу.

Обсяг уваги – кількість об'єктів, що можуть сприйматися за одиницю часу за рахунок швидкого перенесення уваги.

Перенесення (переключення) уваги – вміння людини свідомо та швидко переносити увагу з одних об'єктів на інші або переходити від одного виду діяльності до іншого.

Концентрація уваги – ступінь зосередження уваги на даному об'єкті. За інших однакових умов концентрація уваги буде тим вища, чим менша кількість об'єктів уваги.

Стійкість уваги – тривалість зосередження психічної діяльності людини на об'єкті при високій концентрації уваги.

Управління – елементарна функція різних організованих систем (біологічних, соціальних, технічних та ін.), що забезпечує збереження їх певної структури, підтримку режиму діяльності, реалізацію програм, цілей діяльності [64].

Урочні форми занять у фізичному вихованні – способи організації навчально-виховного процесу, за яких заняття проводиться вчителем з групою учнів постійного складу, одного віку й рівня підготовленості упродовж точно встановленого часу, за сталим розкладом [97]. Урочні форми занять у фізичному вихованні включають уроки і спортивно-тренувальні заняття.

Установка – готовність, схильність суб'єкта до сприйняття майбутніх подій і до дій у певному напрямку; забезпечує сталий цілеспрямований характер перебігу відповідної діяльності, є основою доцільної виборчої активності людини [116]. Мова йде саме про готовність до майбутньої дії. Якщо навичка відноситься до періоду здійснення дії, то установка — до періоду, що йому передує.

Уява – створення людиною нового образу об'єкта на основі минулого досвіду, закріпленого пам'яттю; один із елементів психіки людини, що пов'язаний із задоволенням потреби вийти за рамки теперішнього часу та зазирнути в майбутнє [10]. Уява буває відтворювальною (репродуктивною) та творчою.

Відтворювальна уява – процес відтворення образу будь-якого предмета, події, людини та ін. за описом, кресленням, схемою, географічною картою або іншими знаковими зображеннями [64].

Творча уява – вища форма уяви, припускає самостійне створення образу, речі, ознаки, що не мають аналогів, нових, реалізованих в оригінальних і цінних продуктах діяльності [116]. Невід'ємний бік технічної, художньої та іншої творчості. При цьому розрізняють 1) новизну об'єктивну — якщо образи та ідеї є оригінальними і не повторюють чого-небудь, що є в досвіді інших людей; 2) новизну суб'єктивну — якщо вони повторюють раніше створені, але для даної людини є новими й оригінальними.

Особливою формою уяви є мрія, тобто уява, спрямована на бажане майбутнє [10]. Якщо уява не відрізняється від реальної дійсності та психофізіологічних можливостей людини, вона стає важливим мотивом її діяльності. Але у випадку її нереальності та неможливості бути стимулом для діяльності вона відволікає людину від активних дій, активного ставлення до життя. Тому психологічний аналіз уяви людини повинен відповідати на запитання «Яку мету ставить уява?», «На що вона орієнтує?».

Фізичні якості – це властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та інші. Фізичні якості – це 84 розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність [97].

Функціональний стан – інтегроване поняття, яке визначається через конкретні властивості функціональних систем організму [77].

ЧАСТИНА I

ІСТОРІЯ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Розділ 1. Виникнення та розвиток прикладної фізичної культури в стародавньому світі

1.1. Використання засобів прикладного фізичного виховання за часів первісного ладу

Виникнення фізичного виховання відноситься до самого раннього періоду в історії людського суспільства. Елементи прикладного напрямку фізичного виховання виникли ще в первісному суспільстві. Люди повинні були добувати собі їжу, полювати, будувати житло, і в ході цієї природної, необхідної діяльності відбувалося вдосконалення їх життєвонеобхідних фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості тощо.

У ті часи людина все частіше спостерігала та використовувала такі закономірності в рухах, за допомогою яких можна було перебороти складні умови навколишнього середовища: водяні перешкоди, пухкий сніг, багністі, болотисті місця. Подолання перешкод, що застосовувалися при полюванні на дичину чи при втечі від ворога, в рамках магічних дій почали самостійний розвиток. Почали з'являтися синтезовані форми бігу на відстань, стрибків, танцювальних і металевих рухів.

Суттєве значення в походженні тих чи інших видів прикладних фізичних вправ та ігор мали географічне середовище та кліматичні умови, в яких жили первісні люди. В північних народів з давніх часів у праці та побуті застосовувались лижі. Племена, які проживали на берегах водоймищ, широко практикували плавання, греблю, а в зимовий час – пересування по льоду на кістяних ковзанах, виготовлених із довгих трубчатих кісток тварин. Кочові

племена, які жили в степових районах, із ранніх років привчали дітей до верхової їзди [10].

Основним засобом для зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та розвитку життєво необхідних рухових вмінь і навичок у дітей у той час була гра. В первісному суспільстві практично всі ігри та фізичні вправи відтворювали елементи трудових дій. Ще в родовому суспільстві зародилася відмінність у вихованні хлопців і дівчат. Це також вплинуло на професійно-прикладну фізичну підготовку молоді. Хлопці грали в ігри мисливського та військового спрямування. Дівчата грали, танцювали, виконували фізичні вправи, що відображали побут і працю жінок.

Поступово, виходячи зі свого практичного досвіду, люди звернули увагу на те, що ті члени родини, які були більш активними, вели рухливий спосіб життя, багато разів виконували ті чи інші рухові дії, проявляли фізичні зусилля, були більш сильними, витривалими та працездатними. Це сприяло усвідомленому розумінню людьми «явища вправності» (повторюваності дій). Саме явище вправності стало основою прикладного фізичного виховання.

Усвідомлення «ефекту вправності» допомогло людині зрозуміти важливість використання імітаційних рухів (дій) у своїй трудовій діяльності поза реальним трудовим процесом, наприклад, кидати дротик у зображення тварини. Як тільки трудові дії почали застосовуватися поза реальним трудовим процесом, вони перетворилися на прикладні фізичні вправи. Перетворення трудових дій у фізичні вправи значно розширило сферу їх впливу на людину, і в першу чергу в плані фізичного вдосконалення стосовно обраної діяльності. Далі в ході еволюційного розвитку з'ясувалося, що значно кращий ефект у фізичній підготовці досягається тоді, коли людина починає виконувати вправи в дитячому, а не в зрілому віці, тобто коли її готують до життя та праці попередньо.

Отже, усвідомлення людством «явища вправності» та важливості так званої попередньої підготовки людини до життя та праці, встановлення зв'язку

між ними послужили витоком появи професійно-прикладного виду фізичного виховання.

Найбільш ранньою формою прикладної фізичної підготовки первісної людини були колективні ігри, що носили натуралістичний, наслідувальний характер. Вони майже повністю повторювали трудовий процес. Граючи, первісні люди вчилися полювати, наслідуючи дії мисливців. У цих іграх використовувалися предмети мисливського інвентарю та живі мітки. Те, що сучасній людині здалося б грою, для стародавніх людей було дуже серйозним, відповідальним дійством – ритуальні танці, ворожіння, поклоніння фетишам і підношення духам. У цій первісній грі від випадкових факторів (іскор багаття, подиху вітру, падіння кісток) залежало жити чи вмирати жертві, виходити на полювання чи голодувати, починати чи не починати війну. Люди ставилися до цих ігор із тремтінням, бо вони лежали в основі їх життя та були найважливішим механізмом, що його регламентує [11].

Пізніше у зв'язку з початком поділу праці за віковими та статевими ознаками відбулася подальша еволюція ігор. Вони поступово втрачали наслідувальний характер, ставали імітаційними, символічними. Ігри, як і раніше, імітували трудовий процес, але живі мітки замінялися рухомими мішенями – опудалами та м'ячами, зробленими зі шкіри тварини та набитими вовною, а мисливський інвентар замінювався спеціальним, ігровим. Наприклад, з'явився спис із тупим наконечником, замість палиці стали використовуватися ключки (палиці з загнутим кінцем) [10].

Процес розвитку прикладної фізичної культури поступово призвів до виділення з ігор і відокремлення в якості самостійних такі фізичні вправи, як: біг, метання, стрибки, плавання та інші. Більшість з них так чи інакше були пов'язані з підготовкою членів родини до праці.

У родовому суспільстві фізичне виховання з прикладною спрямованістю мало високий рівень розвитку. Історичні дослідження показують, що кожній народності були притаманні свої форми та види прикладних вправ. У

австралійців – ігри, метання бумеранга та палиці, ігри з м'ячем, боротьба, танці «корроби». В індіанців Америки – вправи з ходьби, бігу, плавання, гонки на човнах, метання та металеві ігри, ігри з м'ячем, яких налічувалося більше десяти та які проводилися протягом декількох днів, де брали участь більше 100 чоловік. Також відомі індіанські танці, що носили багатофункціональний характер. В африканських племенах використовували метання в ціль, фехтування палицями, біг, стрибки, метання списа на відстань і висоту, військові ігри, танці, ігри з м'ячем. У тунгусів (евенків) можна виділити дві стадії підготовки: перша стадія – все чоловіче населення займалося стрільбою, бігом, ухилянням від стріл, управлінням човном; друга – тільки для тих чоловіків, які добре були навчені військовій справі.

Однією з форм фізичного виховання були ініціації – перевірка фізичної готовності членів громади до подальшого трудового життя. Наприклад, таким обрядом у африканських племенах було випробування юнака в джунглі на кілька місяців.

Зі стародавнього періоду до нас дійшли різні методичні прийоми навчання. Так, у індіанців враховувалися статеві особливості; в чукчів жінки брали участь у бігу на більш короткі дистанції, ніж у чоловіків; ескімоси поступово збільшували вагу каменю та відстань при навчанні метання, змінювали розмір лука, лиж, човнів з огляду на рівень підготовленості тощо.

У період розпаду родового суспільства відбувається воєнізація фізичних вправ. Так, популярними стають кулачні бої, тренування зі зброєю, змагання колісниць, стрибки через мечі та списи. В цей період починають впроваджувати початкові форми установ громадського виховання – таємні союзи та будинки молоді, що існували тільки для фізичного виховання юнаків. Головною особливістю даного періоду є поява місць для проведення змагань із ігор з м'ячем, тобто перших спортивних споруд, а також двох типів шкіл – для багатих і бідних, і головною рисою фізичного виховання стає його військово-прикладна спрямованість.

Отже, у родовому суспільстві фізичне виховання з прикладною спрямованістю мало важливе значення та було однією з функцій діяльності родової громади. Головною особливістю можна вважати його загальність, тобто воно було рівним для всіх (мало лише розподіл за статтю та суворо обов'язковим). Під час розпаду родового суспільства та утворення класів фізичне виховання втрачає свою гармонійність, воєнізується, піддається дії культу, набуває соціально-класових ознак.

1.2. Прикладна фізична підготовка в країнах Середземномор'я

Великий вплив на майбутній історичний розвиток людства мали країни Середземноморського басейну, а саме Греція та пізніше Рим. Стародавні греки та римляни заклали основу європейської культури, у тому числі й фізичної. Фізична культура стародавніх греків бере свій початок із глибини віків. На її розвиток мали вплив Єгипет і країни Месопотамії, але грецька фізична культура розвивалася своїм шляхом і досягла високого рівня розвитку.

Культурі тіла античні греки надавали такого значення, якого не надавав жоден із народів протягом багатьох століть. У працях видатного лікаря Стародавньої Греції Гіппократа можна знайти багато порад, що є засобом оздоровлення та підготовки людей до праці. Він рекомендує банні процедури, правильне харчування, свіже повітря, масаж, а головне, розумний спосіб життя.

Гіппократа по праву називають батьком медицини. Він описав дію фізичних вправ на організм людини, методику їх застосування при захворюваннях, а також довів, що гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні бути присутні в повсякденному побуті кожної людини, яка хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне трудове життя. Також дуже важливим є те, що у Греції ніколи не забували, що фізичні та розумові вправи повинні йти разом.

Спартанська система виховання приділяла велику увагу насамперед прикладній фізичній підготовці. Її основу складали біг, боротьба, метання диска та списа. Дівчата також повинні були виконувати ці вправи, щоб їх майбутні діти були міцні тілом. Закони Спарти забороняли їм балувати себе, сидіти вдома та вести малорухливий спосіб життя. Фізичне виховання юнаків доповнювалося полюванням і військовими іграми.

Головною метою спартанського виховання було досягнення повної фізичної загартованості. За словами давньогрецького історика Плутарха, спартанські хлопчики навчалися грамоті лише в тому обсязі, без якого не можна обійтися, в іншому ж все виховання зводилося до вимог беззаперечно підкорятися, стійко переносити негаразди і заборони та брати верх над супротивником.

Наприкінці VII – початку VI ст. до н.е. в Греції домінуюче становище почало переходити до Афін, які обрали шлях розвитку, прямо протилежний шляху Спарти.

У них, окрім прикладної фізичної підготовки, учні розвивали розумові здібності, отримували естетичне й етичне виховання. Давньогрецькі вчені, педагоги, лікарі по-різному ставилися до фізичної культури взагалі та занять прикладними фізичними вправами своїх сучасників зокрема. Одні надавали цьому велике значення, інші засуджували та насміхалися над захопленнями греків.

Історія Стародавнього Риму поділяється на три періоди: царський (VIII–VI ст. до н.е.), республіканський (VI–I ст. до н.е.) та імператорський (31 р. до н.е. – 476 р. н.е.). Настінні розписи та знайдені побутові предмети свідчать про те, що прикладні фізичні вправи були досить відомими, особливо біг, метання диска та списа, боротьба, кулачний бій, верхова їзда, змагання на колісницях, стрибки, а також плавання та стрибки у воду.

Служба в армії вважалася основним правом і обов'язком римського громадянина. Військово-прикладна фізична підготовка була добре

організованою, з суворою дисципліною. Ядро римських легіонів становили піхотинці, які щодня долали відстань у 15-20 км, при цьому несучи на собі зброю, особисті речі та спорядження для табору. Таким тренуванням піддавалися не лише новобранці, а й ветерани для збереження бадьорості та гнучкості тіла.

Після падіння республіки відбулася заміна цивільного війська найманцями. Військова підготовка ґрунтувалася на систематичному тренуванні, що включало в себе боротьбу та фехтування на дерев'яних палицях.

Імператорський період Стародавнього Риму характеризується тим, що фізична культура вільних громадян стала предметом турботи імператорської влади. В цих цілях будувалися величезні лазні-терми – невід'ємна частина життя імператорського Риму. Ще в IV ст. до н.е. в Римі було одинадцять громадських лазень. Самими великими були Діоклетіанові терми, відкриті у 306 р. до н.е. Вони займали місце площею 380x320 м. Такий самий монументальний вигляд мали терми Трояна, Тита, імператора Каракали. Вони обладнувалися з великим комфортом: в будівлях були аудиторії, бібліотеки, клуби, зали для фізичних вправ та ігор, особливо з м'ячем.

У комплекс бань також входили палестри, що призначалися для фізичних вправ. Деякі імператори Риму, перебуваючи під грецьким культурним впливом, намагалися усунути прогалини в фізичному вихованні римських громадян. Наприклад, імператор Август заснував державні організації для юнаків – «колегії інвенум», за подобою грецьких шкіл ефебів. У «колегіях інвенум» аристократична молодь Риму займалася прикладною фізичною підготовкою, що носила воєнізований характер. Молодь також об'єднувалася в клуби, що носили імена місцевих богів або імператорів.

Не зважаючи на вище сказане, для римлян прикладна фізична культура не стала формою активної рухової діяльності, а служила лише одним із видовищ. Для задоволення потреб римлян у розвагах будувалися величезні споруди, де влаштовували гладіаторські бої. Так, у другій половині I ст. н.е. в

Римі за наказом імператора Веспасіана був збудований відомий амфітеатр Колізей, що вмщував у себе до 50 тис. глядачів.

Римські філософи та мислителі зверталися до питань прикладного значення фізичного виховання дітей, молоді рідше, ніж у Стародавній Греції. Лише деякі з них (мислитель Квінтіліан, філософ Сенека, лікар Гален, поет Ювенал) висловлювалися про користь занять фізичними вправами військово-прикладної спрямованості для здоров'я та підвищення працездатності людей. Саме Ювеналу належить широко відомий вислів «В здоровому тілі – здоровий дух».

Питання для самоперевірки та контролю

1. Які основні види трудової діяльності люди відтворювали в своїх іграх?
2. Що таке ефект вправності?
3. Назвіть найбільш ранню форму прикладної фізичної підготовки первісної людини?
4. Що таке ініціації та з якою метою вони проводилися?
5. У який період родового суспільства відбувалася воєнізація фізичних вправ?
6. Які відмінності існували в фізичному вихованні хлопців і дівчат?
7. Які прикладні оздоровчі та гігієнічні засоби рекомендує Гіппократ для профілактики хвороб та підвищення працездатності?
8. Що складало основу прикладної фізичної підготовки в спартанській системі фізичного виховання?
9. У чому полягає відмінність між спартанською та афінською прикладною фізичною підготовкою?
10. Хто з відомих лікарів Стародавньої Греції вважав гімнастичні вправи обов'язковим компонентом профілактики багатьох хвороб?

11. Назвіть особливості військово-прикладної фізичної підготовки в Стародавньому Римі?
12. Ким і коли були побудовані найбільші терми в Римській імперії?
13. Хто із імператорів заснував державні організації для юнаків, «колегії інвенум», з метою прикладної фізичної підготовки молоді Риму?
14. Кому з римських філософів належить широко відомий вислів «В здоровому тілі – здоровий дух»?

Розділ 2. Прикладна фізична культура Середньовіччя, в епоху Відродження та Новий і Новітній час

2.1. Розвиток прикладної фізичної культури в епоху Середньовіччя

Для Середньовіччя характерне протиставлення двох культурних орієнтацій: церковної, ученої, офіційної з одного боку та народної, карнавальної, традиційної – з іншого.

Інститути античної фізичної культури вступили в протиріччя з інтересами суспільства. Ідеал середньовічної людини, що склався одночасно з формуванням феодалних відносин, був нескінченно далекий від античного, де схилилися перед фізичною силою, красою гармонійно розвиненої людини. Якщо говорити взагалі про ідеал людини в фізичному сенсі, що відноситься до середньовічного періоду християнства, то в цьому випадку слід виходити з ідеалу тіла розіп'ятого Христа, змученого стражданнями в ім'я порятунку людського роду [98]. Таким чином, ідеалом людини середньовічного світу став святий образ аскетичного ченця, який ніс на своєму чолі відображення страждань заради порятунку душі.

Тим не менше не весь період Середніх століть представляв собою застій у розвитку фізичної культури людей. Через суспільний лад фізична культура все більше ставала класовою. Відокремлювалися ігри та спортивні заняття в зв'язку з васальними відносинами, відмінностями в житті міського та сільського населення. Найбільше фізична культура правлячого класу розвинулася там, де для утримання влади правителя була потрібна висока військово-прикладна фізична підготовка.

Різні суспільні потреби, умови, місцеві звичаї створювали необхідність виникнення різноманітних форм фізичної культури. При цьому різні народи в різних частинах світу не одночасно перейшли на нові форми фізичної

культури, що обумовлювалося зміненним суспільним ладом і способом життя та віковими традиціями. Велику роль у розвитку феодальних форм фізичної культури відігравали також різні світові релігії. Ці особливості середньовічної епохи наклали відбиток і на розвиток прикладної фізичної культури. Розглянемо більш детально питання розвитку прикладної фізичної культури в Середньовіччя як в Європі, так і в Азії.

2.1.1. Вплив християнства й античних традицій на розвиток прикладної фізичної культури в Середньовічній Європі

Прикладна фізична культура середньовічної Європи мала дві найбільш помітні характерні риси. Одна з них полягала в тому, що поряд із пануючими класами народ продовжував розвивати свою систему прикладних вправ і звичаїв. Інша характерна риса полягала в тому, що, незважаючи на відносно обмежені межі прикладної фізичної культури, рухові дії, звільнившись від елементів ритуального характеру, набули-таки своєї своєрідної стилізованої форми.

До 1000 р. н.е. феодальний лад зміцнився вже практично по усій Європі. Армія вже перестала бути вільнонайманою. Для так званих піхотинців потрібно було виробництво холодної зброї. В іншому перевагу віддавали «лицарям в латах». Перші лицарські турніри з'явилися наприкінці XI-го століття у Франції в Провансі. Лицарські змагання розділялися на групові та парні. До інших форм змагань відносилися турнірна гра, або масова сутичка.

Лицарське виховання одержували діти світських феодалів. Його метою було виробити в майбутніх лицарів («панів землі та селян») кріпосницьку мораль, навчити вести себе в «вищому товаристві» та дати їм військово-прикладну фізичну підготовку через часті озброєні сутички між феодалами. Діти феодалів виховувалися в дусі «семи лицарських чеснот», куди входили: верхова їзда, плавання, володіння списом, мечем і щитом, фехтування, полювання, гра в шахи та вміння складати вірші й грати на музичних

інструментах. Спочатку хлопець виконував обов'язки пажа (від 7 до 14 років), а потім ставав зброєносцем господаря, беручи участь у військових походах. У віці 18-20 років відбувалася посвята юнака-феодала в лицарі. Йому вручали шпори та меч під час відповідної церемонії, на якій були присутні родина та гості. Але на цьому навчання військовій справі не закінчувалося. Воно продовжувалося й під час війни, й у мирні роки.

Військово-прикладна фізична підготовка в лицарських закладах відзначалися високими фізичними вимогами, необхідними для повного міжусобицями життя феодалів і воєнних дій того часу. Загальновідомо, що аж до кінця XIV ст. найважливішим елементом ведення бойових дій у Західній і Центральній Європі був двобій із застосуванням холодної зброї, а боєздатність визначалася насамперед фізичною силою та стійкістю лицаря в латах. У той же час володіння зброєю в важких обладунках підвищувало роль почуття рівноваги, що в підсумку стало необхідною умовою того, щоб вершник утримався в сідлі, а піший – на ногах. Фізичне виховання лицарів носило класовий і суто військово-прикладний характер. Вважаючи гідним для себе лише заняття військовою справою, лицарі нехтували фізичною працею, вели фривольний спосіб життя, були неосвічені, а часом і неписьменні [10].

Фізична культура феодалів не обмежувалася одними лицарськими турнірами. Повертаючись із хрестових походів, лицарі розповсюдили по всій Європі кінне поло, що було запозичене в персів. Поряд із багатоденним полюванням при дворах сюзеренів та поблизу замків часто організовувалися змагання зі стрибків, бігу, боротьби та метання. У Візантії були також відроджені атлетичні змагання, змагання на колісницях.

Розглядаючи виховання та освіту жінок того часу, можна констатувати, що вони мали жорсткий кастовий характер. Молоді дівчата знатного роду виховувалися в сім'ї під наглядом матерів або їх помічниць. Головне було підготувати жінку до виконання її основної функції – бути гідною дружиною, матір'ю, господинею.

Отже, розвиток прикладної фізичної культури в епоху Середньовіччя не зупинився разом із відходом з історичної арени Античності з її культом краси та гармонійно розвиненого тіла. І хоча наступні століття Середньовіччя були просякнуті християнськими цінностями, тим не менш розвиток прикладної фізичної культури не зупинився. Він набув нових акцентів, що було викликано зміненими умовами ведення війни. Саме ратна праця прийняла естафету підтримки та розвитку прикладної фізичної культури. Важкі обладунки, ускладнене озброєння – все це вимагало сили м'язів і міцності кісток. Прикладна фізична культура на певний час втратила компонент краси, спритності та гармонійності, але придбала більше сили та могутності.

2.1.2. Використання засобів прикладної фізичної культури у народів Середньої Азії

Зовсім інша ситуація складалася на території Китаю та Індії, де велику роль у розвитку прикладної фізичної культури відігравали традиції цих народів, які не відмовлялися від старих її форм, а просто змінили їх. У найбільш розвинених народів середньовічної Азії елементи феодального суспільства виникли раніше, ніж у Європі, та відрізнялися від європейських, але розвивалися повільніше та з набагато меншими потрясіннями. Тут не відкинули, а перебудували інститути, систему рухів й ідеали фізичної культури давнини. Сила традицій забезпечила поступовий і плавний характер змін [10]. На відміну від християнства пануючі тут релігії не стали противниками фізичної культури. Вони активно впливали на такі її практичні прикладні системи, як гунфу, тай-цзі цюань, цигун та інші.

Якщо залишити осторонь містифіковані течії, що панували в Індії та Китаї, раціональна сутність азіатської прикладної фізичної культури легко піддається конкретному аналізу. Перш за все, вона була обумовлена практичними реаліями життя: ритуальні ігри з елементами фізичної культури

та спорту були покликані розвивати цілком певні уміння та навички (верхова їзда, стрільба з лука або бойові єдиноборства).

Так, система прикладної фізичної підготовки, що забезпечувала владу самураїв і трималася в секреті, мала таку ж саму суспільну цінність, як і вправи, що застосовувалися в перських «цитаделях», або ж «ігри з переслідуванням» у степових народів, які імітували викрадення дівчини або тварини. Також були популярними змагання у стрільбі з лука «на повному скаку» які використовували для того, щоб в аналогічних бойових обставинах – спереду, збоку і розвернувшись – вміти точно влучити в ціль. А в ході змагань із арканом чи поясній боротьбі вчилися тому, щоб не тільки вміти заарканити тварину, а й у разі необхідності твердою рукою стягнути з сідла врятованого втечею супротивника.

Незмінною приналежністю свят народів Центральної Азії з нагоди перемог, урочистостей або сезонних свят вважалися кінні ігри. Перекази та шляхові записи оповідають про народних героїв, які здобули перемогу на бойових жеребцях у турнірах із переслідуванням та збройних поєдинках.

Ігри кінного поло «цхен-бурти» та «човган», що влаштовувалися при дворах владик, були відображені в епосах таких відомих поетів, як грузинського Шота Руставелі (друга половина XII століття) та узбецького Алішера Навої (1441–1501 рр.). Численні епіграфічні пам'ятки XI-XIV століть в Узбекистані та Таджикистані згадують кінного квача «кіз-куу» – «наздожени дівчину», що запозичений із племінних традицій викрадення нареченої.

Найбільш виразну форму змагань, що символізують викрадення тварин, зберегла гра афганських пастухів «вуз-кешхі» – перетягування кози чи теляти. Загальнопоширеним було полювання з облавою, яке вважалося випробуванням на спритність і витримку в військово-прикладній підготовці. В колах знаті великою популярністю користувалося також соколине полювання.

Таким чином, розвиток прикладної фізичної культури в країнах Азії не зазнав такої різкої зміни, як у Європі. Раціональна сутність азіатської прикладної фізичної культури легко піддається конкретному аналізу. Вона була викликана практичними умовами життя.

2.2. Вплив гуманістичних поглядів на відновлення інтересу до застосування засобів прикладної фізичної культури в епоху Відродження

На рубежі XIV-XV ст. у розвитку культури Західної Європи настала нова епоха – Відродження (фр. «ренесанс»). У цей час надавали великого значення відродженню античної культури Греції та Риму, в якій вбачали зразок для наслідування. Через використання у військовій практиці легкоозброєних піхотинців знизилося військове значення лицарства, що призвело до послаблення ролі прикладної фізичної підготовки. Лицарське звання почало передаватися спадково та стало привілеєм закритої дворянської спільноти, що також зменшило поширення лицарства. Таким чином, військово-прикладний характер лицарської системи виховання трансформувався в формальний дворянський етикет, втративши своє значення для розвитку прикладної фізичної культури.

В епоху Відродження предметом захоплення стають майстри фехтування, на честь кращих із яких встановлювалися скульптури в багатьох італійських містах. Уміння добре володіти мечем і кинджалом стало необхідним атрибутом життя багатьох жителів італійських міст. Це призвело до необхідності практичного вдосконалення в фехтуванні, а також до розробки його теоретичних основ. Протягом XVI ст. у низці італійських міст була створена єдина система підготовки майстрів фехтування. Були написані посібники, що розкривали технічну, тактичну та психологічну сторони підготовки фехтувальника. Відомий майстер того періоду Ахілла Мароццо вважається батьком італійського фехтування. Протягом 1536–1616 рр. він

написав п'ять книг із численними ілюстраціями, де узагальнив усі види фехтування, що існували в Італії, описав позиції в ході поєдинків, радив психологічно налаштовуватися на поєдинок.

Важливий внесок у розвиток прикладної фізичної культури зробив чеський мислитель-гуманіст, протестантський діяч Ян Амос Коменський (1592–1670 рр.). Він розробив систему послідовної освіти, що включала в себе психічне, духовне та фізичне виховання, при цьому враховуючи психофізіологічні особливості організму дітей і підлітків. Крім цього, Коменський радив організовувати походи по пересічній місцевості з розбивкою табору та проведенням масових військових ігор, що імітують бойові битви, а учні повинні були самостійно призначати собі командирів.

В епоху Відродження (XIV-XVI ст.), період розвитку гуманістичних ідей, велика увага приділяється прикладній фізичній культурі. Вважається за необхідне виховувати в людині активність, ініціативність, єдність інтелекту, духовності та фізичної сили, оскільки сукупність цих якостей має важливе значення для успішної професійної діяльності людей. Цей час відзначений різноманітною творчою активністю талановитих людей практично у всіх сферах діяльності людини, в тому числі у галузі філософії, літератури, мистецтва, педагогіки, медицини.

Утопісти такі, як Т. Мор, Ф. Рабле, Т. Кампанелла висували ідеї загальної рівності, розвиток якої вони вбачали, зокрема, в турботі про здоров'я, фізичне, духовне та моральне виховання людей, які повинні стати вільномислячими, творчими й активними. З цією метою утопісти пропонували використовувати комплекси фізичних вправ: біг, лазіння, стрибки, плавання, стрільбу з лука, веслування, полювання, гру з м'ячем і багато інших засобів прикладної фізичної підготовки.

Епоха Відродження характеризується різноманітністю діяльності людей, в тому числі й у галузі прикладної фізичної культури. Популярними стають

фехтування, змагання на човнах, верхова їзда, ігри з м'ячем, а в північних країнах – біг на ковзанах і ходулях, перетягування канату, метання каменю.

У XV столітті завдяки торговим відносинам відбувається обмін народними іграми, фізичними вправами між народами різних країн (Англія, Скандинавські країни, Італія, Франція, Нідерланди, Індія). Футбол у силу своєї азартності, незважаючи на високий травматизм, отримує широку популярність у країнах Західної Європи.

Із розвитком капіталістичних відносин, зменшенням кількості сільського населення, створенням регулярної армії виникає потреба в військово-прикладному фізичному вихованні, основу якого складають запозичені в народі ігри та змагання. Невдоволення народу проти нових буржуазних порядків тягне за собою обмеження, які влада наклала на фізичний розвиток і фізичну підготовку людей, що виражалось в забороні на проведення й участі в святах, змаганнях, іграх.

У першій половині XVI століття Мартін Лютер, навпаки, закликає владу до фізичного виховання народу через різні види прикладних фізичних вправ як засобу відпочинку після трудової діяльності, підвищення працездатності людей. Спостерігається суперечлива тенденція розвитку прикладної фізичної культури, коли, з одного боку, обмежується фізичне виховання людей, які використовують свою фізичну силу для опору проти влади, а, з іншого боку, у військово-прикладній фізичній підготовці активно використовується народний досвід фізичного вдосконалення за допомогою народних фізичних вправ, ігор, розваг.

Таким чином, в епоху Відродження прикладне фізичне виховання відокремлюється від трудової та військової практики. Ця епоха подарувала світу значну кількість літературних творів діячів культури, які займалися питаннями прикладної фізичної культури.

2.3. Прикладне спрямування фізичного виховання у період Нового часу

Епоха Нового часу стала етапом подальшого розвитку прикладної фізичної культури, особливості якої були обумовлені політичними й економічними змінами, що відбувалися у Східній і Західній Європі.

У Західній Європі XVIII століття прикладне фізичне виховання було переважно спрямоване на придбання військових навичок. Переважала муштра, великого значення надавалося парадності.

У побуті дворянської знаті широко були розвинені «світські» фізичні вправи. На першому плані було полювання та стрільба. В палацах влаштовувалися тири, де проходила стрільба, обов'язкова для всіх придворних.

Серед знаті також культивувалася верхова їзда, яка була улюбленим видом спорту серед знатних дам. Спеціальні берейтори навчали їх головним чином красивій посадці при виїзді на конях.

У XVIII столітті придворна знать стала захоплюватися «каруселлю» – кінною військовою грою. Згодом вона стала популярною і серед української знаті та стала вважатися «лицарською вправою».

Прикладна фізична культура у Східній Європі розвивалася як частина національної культури поряд з такими сферами людської діяльності, як виробництво, торгівля, освіта, педагогіка, військова справа, технічні, гуманітарні та природничі науки, мистецтво, література у міру формування більш комфортних умов життя суспільства.

Реформи, проведені на українській землях на початку XVIII століття, мали істотний вплив на розвиток прикладної фізичної культури. Особливо велику роль у її розвитку відігравали перетворення в галузі освіти та військової справи. Так, проведені реформи призвели до того, що військова справа стала повинністю всіх верств населення. Нижчі верстви постачали

солдатів і матросів, дворянство ставилося на чолі збройної маси та керувало її діями й військово-прикладною підготовкою. Крім того, частина дворян повинна була присвятити себе виключно цивільній службі.

В умовах великих перетворень значно зросли потреби у кваліфікованих кадрах, почали відкриватися світські спеціальні навчальні заклади. Вони готували людей для промисловості, армії, флоту та державної служби. Так на початку XVIII ст. в провідних навчальних закладах вводиться фізична підготовка як обов'язковий навчальний предмет. В залежності від умов місць занять, наявності вчителів та специфіки навчального закладу до основних засобів прикладного фізичного виховання відносилися фехтування («рапірна наука»), верхова їзда, веслування, вітрильна справа, стрільба з пістолета, танці та ігри.

Просвітницькі, військові та інші реформи XVIII століття не зробили істотного впливу на прикладне фізичне виховання народних мас. У народних школах (парафіяльних та повітових) фізичне виховання було відсутнє. В таких обставинах одними єдиними засобами фізичного виховання незаможних верств населення залишалися самотні форми фізичних вправ та ігор.

Ігри та фізичні вправи віддзеркалювали трудову діяльність людей (полювання, землеробство, скотарство, рибальство тощо), військовий і сімейний побут народу. Життя селянства було суворим і важким. І все ж завдяки народним традиціям використання засобів прикладного фізичного виховання вони в основному вигідно відрізнялися своєю фізичною силою, витривалістю, загартуванням, мужністю та здатністю до перенесення тривалих військових походів. Особливою популярністю в народі користувалися фізичні вправи та ігри, що мали спортивну спрямованість. До них відносилися ігри та вправи без предметів (боротьба, кулачний бій, стрибки, біг наввипередки, пальники, гуси-лебеді тощо) та з предметами (городки, бабки, чижик, лапта, ігри з м'ячем, кулею, джгутом тощо). Крім того, в народному побуті широке розповсюдження мали ходьба на лижах, катання

на санках і дерев'яних з металевими полозами ковзанах. Продовжували існувати та розвиватися плавання, веслування, верхова їзда та стрільба з лука. Весь цей комплекс прикладних вправ та ігор становив самобутню народну систему фізичного виховання. Вона доповнювалася народними засобами загартовування з використанням оздоровчих сил природи: купання у холодній воді або обтирання снігом [10].

У повсякденному житті дворянської знаті широко використовувалися фехтування на еспадронах, шаблях, рапірах, мечях і кинджалах; стрільба з лука, рушниць і пістолетів; полювання піше, кінне, псяче і з птахами; верхова їзда як серед чоловіків, так і серед жінок.

Освічений клас суспільства став займатися питаннями прикладного фізичного виховання в теоретичному та практичному аспектах. Провідні вчені того часу обґрунтовували значення фізичних вправ для підтримки здоров'я військових, профілактики та лікування захворювань. Деякі військові діячі також приділяли значну увагу даному питанню. Одним з них був військовий діяч Драгомиров М. І. (8 листопада 1830 р. – 15 жовтня 1905 р.). Він народився в м. Конотоп нинішньої Сумської області та активно сприяв розвитку просвіти, культури і науки в Україні. Ним були розроблені засоби та методи навчання солдатів гімнастиці, штиковому бою, стрільбі та військовому строю. Заняття проводилися в обладнаному снарядами гімнастичному містечку, де солдати вчилися брати штурмом земляні укріплення, палісадники, рови. Найвідомішими серед його творів є: «Очерки австро-пруської війни (1866 р.)», «Курси тактики» (1872 р.), «Солдатська пам'ятка» (1890 р.) та інші. Його праці надихнули на нові звершення двох рідних братів: Бутовського О.Д. (9 червня 1838 р. – 25 лютого 1917 р.) - члена першого складу і одного із засновників МОК та сучасного Олімпійського руху, викладача Полтавського кадетського корпусу, спортивного функціонера та Бутовського М.Д. (20 січня 1850 р. – 25 лютого 1917 р.) - військового діяча, публіциста.

Бутовський Олексій Дмитрович та Бутовський Микола Дмитрович народилися в м. Кременчуг нинішньої Полтавської області. За їх безпосередньої участі було створено багато інструкцій, положень і програм із прикладної фізичної підготовки в армії та військових навчальних закладах. О. Д. Бутовський керував курсами, на яких офіцери вчилися гімнастиці, а також вперше теоретично обґрунтував необхідність отримання військовими не лише загальної, а й спеціальної фізкультурної освіти, пов'язуючи при цьому її з формуванням у них природних рухових навичок (біг, ходьба, стрибки, метання тощо), зумовлених генетичною програмою фізичного розвитку людини та прикладною фізичною підготовкою, характерною для конкретної професійної діяльності (військової, виробничої тощо) [64].

Відмінною особливістю прикладного фізичного виховання цього періоду на українських землях стало виникнення методик виховання воїнів, розроблених багатьма відомими військовими діячами другої половини XVIII століття, які були блискучими знавцями військово-прикладної фізичної підготовки, так як самі були прикладами для своїх солдатів. Вони підняли систему підготовки військ на таку висоту, на якій вона не стояла в ті часи ні в одній країні світу. В своїх наукових працях вони викладали погляди на військово-прикладну фізичну підготовку солдатів і офіцерів. Серед них і український гетьман Кирило Розумовський, який відроджував традиції українського козацтва, у тому числі військово-прикладні вправи.

У той час на українських землях активно впроваджувалася система прикладної фізичної підготовки, яка була спрямована на розвиток сили волі та витривалості моряків. Прикладна фізична підготовка матросів включала вправи в лазінні по канатах та щоглах, біг по корабельних снастях, вправи на швидкість в установці та збиранні вітрил, заняття плаванням і веслуванням, прицільною стрільбою з рухомих гойдалок, що імітували качку, навчальні абордажні бої. На той час це була одна з найбільш прогресивних систем

військово-прикладної фізичної підготовки моряків, що сприяла підвищенню боєздатності флоту.

Після війни Шостої коаліції (1813-1814 р.р.) і створення на Віденському конгресі (1814-1815 р.р.) Священного союзу, на українських землях знову наступив застій у розвитку прикладної фізичної культури. Колишні методи військово-прикладного фізичного виховання були віддані забуттю. У армії насаджувалася муштра, шагістика, вивчення безглуздих артикулів (прийомів), палична дисципліна – все це послаблювало боєздатність армії.

Починаючи з 1850–1860 років проблеми прикладного фізичного виховання як частини загальної освіти та гармонійного розвитку особистості піднімалися в філософській, педагогічній і науковій літературі.

Вагомий внесок у педагогічну теорію навчання, виховання й освіти зробив український педагог К. Д. Ушинський (1824–1870 рр.), який народився в селі Богданка на Новгород-Сіверщині. Він розвинув принципи народності та гармонійності, що і стало основою його педагогічної системи. Визначаючи засоби фізичного виховання дітей і підлітків Костянтин Дмитрович орієнтувався на принципи народності. Він вважав, що основу фізичного виховання повинні складати народні ігри та фізичні вправи в поєднанні з працею. Ігри цінувалися К. Д. Ушинським за суспільну спрямованість і відображення трудового та побутового життя народу.

Велике значення для розвитку природничо-наукових основ прикладного фізичного виховання мали роботи таких вчених, як Н. І. Пірогова, І. М. Сеченова, І. П. Павлова. Їх праці про вищу нервову діяльність, єдність фізичного та психічного, про умовні рефлекси мали значення для вивчення ролі фізичних вправ у формуванні рухових вмінь і навичок для трудової та оборонної практики.

Великий внесок у розвиток прикладного фізичного виховання зробив П. Ф. Лесгафт (1837–1909 рр.). Він працював лікарем у приватній гімназії, де дуже ретельно й із великим зацікавленням вивчав практичний досвід

гімнастичних занять. Згодом П. Ф. Лесгафт протягом двох років вивчав системи фізичного виховання в західних країнах. Свої знання в галузі анатомії та фізіології він поклав в основу наукової теорії фізичного виховання. У 1874 р. він опублікував першу свою роботу «Основи природної гімнастики», яка привернула увагу громадськості та зацікавила військове відомство.

У педагогічній діяльності П. Ф. Лесгафта важливе місце займала підготовка кадрів фізичного виховання. У 1877–1882 рр. він створює й очолює навчально-гімнастичні курси керівників фізичної підготовки військових навчальних закладів та армій. У 1896 р. за зразком цих курсів він організовує Вищі курси виховательок і керівників фізичної освіти» [10, с. 45]. На такій базі у 1918 р. був відкритий «Інститут фізичної освіти імені П. Ф. Лесгафта». Ще в 1891 р. П. Ф. Лесгафт писав: «Вводячи фізичну освіту в професійну, ми маємо на увазі досягти мистецтва в ремеслі» [64, с.6].

Напрямок професійного профілювання фізичного виховання розробляв також професор В. В. Горіневський (1857–1937 рр.). Він підкреслював: «Серед робітників поширена думка, начебто професійна фізична праця сповна може замінити робітнику фізичну культуру... Це велика помилка, адже фізична культура робітника повинна пристосовуватися до його професії: робітнику – одні вправи, ковалю – інші, поштарю – треті, слюсарю – четверті і т.д. Вчинити інакше означає діяти за шаблоном, не рахуватися з вимогами організму, з професійними особливостями роботи» [64, с.7].

На початку ХХ століття спостерігається підйом фізичного виховання та спорту в навчальних закладах. У 1908 р. з ініціативи військового міністра та за в початкових школах вводиться навчання військовому строю та гімнастиці. Викладачами були унтер-офіцери, солдати, урядники. У цей період створюються загони «потішних», де діти навчаються військовому строю, гімнастичним вправам, прийнятим в армії, військовим іграм. Протягом трьох років (1910–1912 рр.) військове керівництво проводило та було присутнім на парадах «потішних». До 1914 р. ці загони перестали існувати.

У закладах освіти на українських землях не було єдиної методики викладання гімнастики. Все залежало від підготовки вчителів. У більшості закладів освіти заняття будувалися за методом сокольської гімнастики, в деяких закладах переважала шведська або німецька гімнастика. Випускники курсів П. Ф. Лесгафта проводили уроки, використовуючи засоби та методи, розроблені нашими ученими. До цього періоду відноситься і створення «скаутських загонів», вихованці яких в подальшому поповнювали ряди офіцерів. Вчителями були «скаут-майстри» з Англії. Учні опановували розвідницьку діяльність, допомагали поліції тощо. Основними засобами були елементи сокольської гімнастики, різні види спорту та воєнізовані ігри.

Починаючи з ХХ ст., гімнастика, спорт та ігри набувають поширення й серед студентства. Щоб відвернути увагу студентів від політичної боротьби, їм дозволено було організовувати спортивні секції. В більшості університетів, у тому числі і в Києві створюються гуртки спорту, гімнастики та ігор. На початку ХХ ст. організовується Київська міська спортивна ліга студентів, що стала проводити змагання серед учнів вищих навчальних закладів.

До початку Першої світової війни в більшості закладах вищої освіти існували спортивні гуртки з фехтування, лиж, ковзанів, гімнастики, футболу, боротьби, легкої атлетики. Але, на жаль, самодіяльний розвиток професійно-прикладної фізичної підготовки не міг компенсувати відсутність фізичного виховання як обов'язкового предмета в навчальних планах вузів.

Отже, період Нового часу з утвердженням капіталізму, а разом із ним і прискоренням промислового розвитку, стрімким зростанням успіхів у військовій справі, культурі, науці тощо ознаменувався і стрімким значним прогресом у галузі прикладної фізичної культури. Під впливом ідей видатних педагогів, просвітителів, військових діячів ХVIII–ХІХ століть виникають нові погляди і на прикладну фізичну підготовку підростаючого покоління, що у подальшому знайшли своє наукове обґрунтування та практичне застосування в системі фізичного виховання колишньої УРСР.

2.4. Становлення та розвиток прикладної фізичної культури у Новітній час

2.4.1. Особливості розвитку прикладної фізичної культури на території колишньої УРСР

Становлення прикладного напрямку системи фізичного виховання на українських землях до та після Другої світової війни відбувалося на базі вже існуючих досягнень Східної, Західної Європи. На початку ХХ століття основним напрямком фізичного виховання була військово-прикладна фізична підготовка населення. Вона складалась із військово-спрямованої гімнастики, стройових вправ, рухливих і деяких спортивних ігор.

Ідея професійного профілювання фізичного виховання в подальшому знайшла своє наукове обґрунтування та практичне застосування в системі фізичного виховання в 20–30 рр. ХХ ст. В УРСР було опубліковано ряд робіт, в яких розглядалося питання цілеспрямованого використання засобів фізичної культури для швидкого та якісного освоєння виробничих операцій, підвищення працездатності, активного відпочинку та профілактики професійних захворювань, започатковане практичне впровадження системи фізичних вправ, спрямованих на підготовку молоді до праці.

Було запропоновано цілий ряд різних програм і методик із прикладної фізичної підготовки школярів, що мали тісний взаємозв'язок із фізичним і трудовим навчанням. Найбільш відома з них це «Схематична програма фізичного виховання і трудових навиків у віці від 7 до 18 років» (А. А. Зикмунд, А. І. Зикмунд, 1923 р.), де рекомендувалося активно використовувати такі засоби фізичного виховання, як ходьба, біг, стрибки, загально розвивальні вправи, коригуючі та дихальні вправи, рухливі ігри. Особливо приділяли увагу коригуючим вправам, спрямованим на зменшення несприятливих впливів умов праці, тобто розвиток тих груп м'язів, що не

розвивалися під час професійної діяльності. В той же час відкидалася буржуазна система вправ, а більше уваги приділялося звичайним вправам так званої «трудової гімнастики» з наслідуванням робочих рухів (загортання вугілля, пиляння, стругання тощо), що стало великим недоліком цих робіт. Пропонувалося також розділити уроки з фізичного виховання на два етапи: перший – загальна фізична підготовка, другий – виховання виробничих навичок. Другий етап повинен був здійснюватися на спеціально відведених уроках. Тобто, противопоставляючи загальну та спеціальну фізичну підготовку, механічно вибудовували першу над другою [10].

У 20–30 рр. ХХ ст. у УРСР заняття з фізичного виховання стали обов'язковими в дитячих садках, загальноосвітніх школах, закладах вищої освіти. Здійснювалися експерименти щодо впровадження гімнастики у виробничий процес. Так, роботами В. В. Єфімова, І. М. Коряковського та інших була доведена позитивна дія занять гімнастикою на підвищення продуктивності праці.

У Харківському інституті праці вдосконалювалася методика рухової культури в виробничому навчанні. У подальшому ідея прикладної фізичної культури була підтримана у працях В. В. Беліновича та А. В. Коробкова. Прикладна фізична підготовка розглядалася як засіб зміцнення здоров'я працюючого населення, підвищення їх фізичної та розумової працездатності. У наступних роках цей досвід використовувався при розробці основ наукової організації праці та частково при формуванні самостійного напрямку – спеціальної підготовки людини до обраного виду професійної праці. В теорії та методиці фізичного виховання такій підготовці дали назву професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП).

На початку 30-х років були здійснені заходи щодо організаційного зміцнення самодіяльного фізкультурного руху. На конференції профспілок із фізичної культури, що відбулась у 1930 р., було ухвалено рішення про перехід від клубно-територіальної побудови фізкультурних організацій до виробничої.

Замість гуртків фізкультури первинною фізкультурною організацією був визнаний колектив фізичної культури, що був створений на підприємствах, в установах, закладах вищої освіти і школах. Це була перебудова фізкультурного руху за виробничим принципом.

Колективи фізкультури здійснювали свою діяльність безпосередньо під керівництвом партійних і профспілкових організацій. Об'єктивно на той час це сприяло організаційному зміцненню колективів, допомагало у виховній роботі, сприяло зростанню масовості фізкультурного руху та підвищенню спортивної майстерності. Стало втілюватися у життя гасло «Кожний фізкультурник – ударник, кожний ударник – фізкультурник!»

На заводах Києва та інших міст були створені десятки ударних бригад, що склалися з фізкультурників. Велика група фізкультурників відгукнулася на заклик держави взяти участь у будівництві вугільних баз країни. Таких патріотичних ініціатив у той час в країні було дуже багато.

Найважливіша обставина, що у вирішальній мірі зумовила формування та розвиток системи фізичного виховання колишньої УРСР та її прикладного напрямку, зокрема полягала у тому, що створення цієї системи стало результатом запиту з боку держави. Досягнення науки в галузі фізичної культури вже в ці роки дозволили розробити програмно-нормативні основи системи фізичного виховання, що стали фундаментом фізкультурного комплексу «Готовий до праці й оборони». Велика організаційна робота зі створення єдиної системи фізичного виховання була проведена відповідною радою фізичної культури, до складу якої входили видатні вчені, воєначальники, державні діячі країни. В періодичних виданнях того часу публікувалися статті, що були присвячені комплексу «Готовий до праці й оборони» (ГПО). У березні 1931 р. комплекс ГПО був затверджений президією ради фізичної культури; II ступінь комплексу був затверджений у березні 1932 р., а у 1934 р. був введений комплекс «Будь готовий до праці й оборони» (БГПО).

Комплекс ГПО був програмною та нормативною основою системи фізичного виховання колишньої УРСР, де основоположним був принцип всебічного гармонійного розвитку особистості, оздоровчої спрямованості та принцип зв'язку з практикою трудової й оборонної діяльності. Спочатку в комплекс ГПО були включені випробування з 15 видів фізичних вправ (біг, стрибки, метання гранати, лижний спорт, плавання та ін.) і вимог (знання основ фізкультурного руху, військової справи, самоконтролю, прийомів першої допомоги, виконання санітарних вимог та участь в ударництві на виробництві) [10].

Пізніше був уведений «II ступінь ГПО», що містив більш високі вимоги до всебічної фізичної підготовленості молоді. Він містив 25 нормативів і був покликаний забезпечити більш високий рівень підготовки молоді до трудової й оборонної діяльності. У ньому ширше, ніж у I ступені, були представлені види спорту. Підготовка до здачі нормативів на значок ГПО II ступеня вимагала великих зусиль і систематичного тренування. Першими значківцями ГПО II ступеня були командири та курсанти військових освітніх закладів Києва, Харкова та інших міст.

Введення комплексу ГПО сприяло різкому покращенню фізкультурно-масової роботи в країні та як наслідок підвищення працездатності та стійкості організму до впливу несприятливих факторів виробництва. Молодь брала активну участь у змаганні за отримання почесного права стати значківцями ГПО (зростання числа значківців ГПО: 1931 р. – 24000 чоловік, 1932 р. – 465000, 1933 р. – 835000, 1940 р. – 1233200).

У ці роки молодь із захопленням займалася оборонними видами спорту. Масовим став стрілецький спорт. Великого значення набули автомобільний, мотоциклетний, парашутний, планерний і авіаспорт. Популярністю серед людей різного віку та різних професій, особливо в армії та на флоті, користувалися масові та дальні запливи.

У передвоєнні роки особливо зросла майстерність українських футболістів. Сотні нових команд із підприємств, заводів, фабрик, армійських частин, колгоспів і учбових закладів включилися в змагання на першість і кубки міст, областей. Все це сприяло не тільки розвитку масової фізичної культури на виробництві, а й дало можливість підготувати молодь до трудової й оборонної діяльності, що у подальшому позначилося на зміцненні економічного потенціалу країни та її перемозі у Другій Світовій війні.

У період війни та в перші повоєнні роки прикладне фізичне виховання було повністю спрямоване на військово-фізичну підготовку населення. У повоєнні роки гостро постає питання браку спеціалістів у галузі фізичної культури. В навчальних закладах на той час фізичне виховання в основному викладали колишні військові. Тому з 1946 року починають відкриватися або поновлювати свою роботу інститути фізичної культури в країні: Державний інститут фізичної культури України в Києві, що був заснований у Харкові та до 1944 року був провідним спортивним вишем Слобожанщини; Львівський технікум фізичної культури, що в 1946 році Постановою Ради Міністрів Української РСР і ЦККП(б) реорганізований у Львівський державний інститут фізичної культури та інші.

Важливим етапом у вирішенні проблеми підготовки науково-педагогічних кадрів стає створення факультетів фізичного виховання (ФФВ) при педагогічних закладах вищої освіти, що стали готувати вчителів фізичної культури для загальноосвітніх шкіл. У період з 1946 по 1947 роки в країні створюються перші факультети фізичної культури при педагогічних інститутах та університетах, один із них у структурі Харківського педагогічного інституту. У наступні роки їх стає все дедалі більше (1956 р. – при Вінницькому, 1957 р. – при Тернопільському педагогічних університетах; у 1956 р. на базі педагогічного училища відкривається факультет фізичного виховання Кіровоградського педінституту, у 1968 р. – у структурі Запорізького педінституту тощо).

Після Другої Світової війни завдання прикладного фізичного виховання були скореговані зі врахуванням престижу українського спорту на міжнародній арені, де були досягнуті найбільші спортивні результати завдяки науковим здобуткам у сфері фізичної культури та спорту. Це також сприяло й підтримці працездатності молодого покоління в професійній діяльності. Відбувалася пропаганда фізичного виховання на телебаченні, у журналах і газетах, де описувалися методичні комплекси фізичних вправ для підвищення фізичного розвитку, здоров'я та працездатності населення.

Розглядаючи прикладний вид фізичної культури, потрібно зазначити, що в повоєнні роки велика увага стала приділятися виробничій фізичній культурі як одному з її різновидів. Згідно прийнятих постанов уряду її повинні були проводити в школах і закладах вищої освіти на великих перервах і в режимі праці на виробництві. Кожного дня об 11:00 центральне радіо транслювало на всю країну комплекси виробничої гімнастики.

Користь виробничої гімнастики була доведена цілим рядом наукових досліджень, були проведені наукові конференції, опубліковано багато статей і тез. Її ефективність досягалася у скороченні періоду впрацювання на початку зміни, зниженні втомлюваності, підвищенні працездатності, зниженні травматизму та захворюваності робітників, що підтверджувалося багатьма дослідженнями у цій галузі.

З часом виробнича фізична культура розширила межі виробничої гімнастики доповнивши її такими видами, як післятрудова реабілітація, профілактика професійних захворювань і професійно-прикладна фізична підготовка. Вона широко застосовувалася на всій території колишнього УРСР як економічно високоефективний і оздоровчий напрям.

Паралельно з розвитком виробничої фізичної культури відбувається становлення й оздоровчо-рекреативної фізичної культури, спрямованої на оптимізацію фізичного стану людини, відновлення її сил після праці, організацію активного відпочинку та підвищення стійкості організму до

впливу несприятливих факторів виробництва та навколишнього середовища. Почали відкриватися клуби та гуртки як форми масової оздоровчо-рекреативної фізичної культури.

Уперше про формування нового напрямку згадується в навчальному посібнику «Вступ у теорію фізичної культури», що був виданий у 1984 році під загальною редакцією Л. П. Матвєєва. У наступні роки поняття, зміст і методика організації окремих форм оздоровчо-рекреативної фізичної культури вдосконалювались, розширювалося коло їх застосування.

Таким чином, становлення прикладного напрямку системи фізичного виховання колишньої УРСР відбувалося на базі наукових досягнень періоду Нового часу. Розвиток науково-методичних та організаційних основ прикладного напрямку системи фізичного виховання уповільнювався через надмірну ідеологізацію та політизацію цього процесу. І тільки після Другої Світової війни значну увагу почали приділяти виробничій фізичній культурі як одному з прикладних видів фізичної культури, що виправдала себе та показала доцільність свого існування в майбутньому.

2.4.2. Професійно-прикладна фізична підготовка в роки незалежності України

Державна політика в галузі прикладної фізичної культури на сьогодні спрямована перш за все на забезпечення прикладної фізичної підготовки до праці, оптимізацію фізичного стану людини та підвищення творчого довголіття, відновлення сил, що затрачені в процесі праці, організацію активного відпочинку та підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів виробництва та навколишнього середовища.

На сьогодні з впевненістю можна стверджувати, що прикладна фізична культура являє собою самостійний напрямок у галузі фізичної культури за своєю упорядкованою системою управління, матеріально-технічним і

кадровим потенціалом, системою спеціалізованих установ, організацій і навчальних закладів.

Питання розвитку прикладної фізичної культури на сьогодні розглядаються в тісному зв'язку з рішенням завдань розвитку економіки, культури, виховання молоді. Але разом із тим потребують негайного розгляду питання модернізації фізкультурно-спортивної бази навчальних закладів, необхідності формування у населення України потреби здорового способу життя, активізації фізкультурно-оздоровчої роботи на підприємствах, вишах, за місцем проживання, у сільській місцевості.

У даний час гостро постає питання інтенсифікації виробництва з високими вимогами до підвищення якості підготовки спеціалістів у вишах, до конкретних видів професійної діяльності. У зв'язку з цим виникає необхідність до профілювання фізичного виховання з урахуванням вимог обраної професії. В процесі виробничої діяльності у студентів розвиваються та вдосконалюються ті якості, навички, уміння, що характеризують рівень професійної майстерності. Так, майбутній піаніст чи скрипаль, відточуючи гру на відповідних інструментах, культивує розвиток руки, зокрема пальців, таким чином, що вони принципово відрізняються від розвитку руки та пальців майбутньої швачки чи продавця. При цьому розвиток пальців рук піаніста визначається відповідним спрямуванням майбутньої професії, точніше, ідеологією, мотивами, інтересами особистості, яка прагне реалізувати себе саме в цій галузі. «Всі люди зіткані з одного матеріалу», – писав М. Монтень. «Однак їхній розвиток, зумовлений спрямуванням людини на певну професію, відбувається неоднаково. Через нестачу специфічної психофізіологічної підготовки потрібні роки для того, щоб у процесі професійної діяльності ці якості досягли необхідного рівня розвитку» [64, с. 6].

На сьогодні професійно-прикладна фізична підготовка одним із розділів фізичного виховання, що ефективно забезпечує формування та вдосконалення психофізичних якостей особистості, що мають суттєве значення для обраної

професії. Загальна фізична підготовка формує готовність до трудової діяльності взагалі. Професійно-прикладна фізична підготовка спрямована на підготовку до конкретної трудової діяльності.

Як підкреслює Р. Т. Раєвський, «до недавнього часу вважалося, що професійно-прикладна фізична підготовка робітників і спеціалістів повинна бути спрямована головним чином на формування професійно важливих фізичних якостей і прикладних рухових умінь, необхідних ряду категорій працівників в особливих умовах їх професійної діяльності. Практика фізичного виховання, результати спеціальних наукових досліджень, проведених в останні роки, розширили уявлення про значення та зміст професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх спеціалістів» [64, с. 8]. Було встановлено, що в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки успішно формується великий комплекс психофізичних якостей, необхідних працівникові в його професійній діяльності. За допомогою засобів професійно-прикладної фізичної підготовки виховують і вдосконалюють психічні та вольові якості людини.

Аналогічний підхід використовується при підготовці кваліфікованих спортсменів. Теорія та практика олімпійського спорту підкреслює, що гарантом успіхів є сувора відповідність системи тренувань спортсменів високого класу специфічним умовам обраного для спеціалізації виду спорту. Загальна підготовка як неспецифічна в її традиційному розумінні перестала відігравати суттєву роль у тренуванні спортсменів високого рівня та використовується переважно як засіб активного відпочинку. Вона набуває чітко вираженого базового характеру, стає тісно взаємопов'язаною як за завданнями, так і за змістом із допоміжною (напівспеціальною) та спеціальною підготовками. Навіть на ранніх стадіях багаторічного вдосконалення необхідне суворе погодження засобів і методів тренувань, співвідношення роботи різної спрямованості при дотриманні запланованої вузької спеціалізації. Тільки спеціалізована підготовка є запорукою успіхів як

у спорті, так і у виробничій діяльності. Існує прямий зв'язок між скороченням термінів адаптації студентів до конкретних видів праці та вирішенням глобальної проблеми підвищення ефективності використання ресурсів спеціалістів [10].

Водночас реальна система фізичного виховання студентів, що склалася в державі, малоефективна. Вона не забезпечує психофізичну та професійну готовність випускників до виробничої діяльності та подальшого життя і потребує подальшого удосконалення. На думку Л. П. Пилипея, проблема полягає в тому, що «...у вищих навчальних закладах України діє національна система фізичного виховання, де є обов'язковий розділ із професійно-прикладної фізичної підготовки, що побудований на основі нормативного підходу та відрізняється від європейського. Водночас слід зазначити, що більше 50 % студентів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовки, а більше половини випускників вищих навчальних закладів фізично неспроможні якісно працювати на виробництві» [64, с. 9].

Аналіз літературних джерел і практичного досвіду свідчать про велику кількість визначень, понять щодо мети, завдань, методів, засобів професійно-прикладної фізичної підготовки учнів та студентів. Відсутня і загальна думка стосовно необхідності наукової систематизації великої кількості напрямів підготовки студентів різних спеціальностей.

На сьогодні новим підходом до вирішення проблем фізичної підготовки в закладах освіти є врахування прикладного значення фізичного виховання, формування мотивів та інтересів у міру реальної необхідності та корисності запропонованих фізичних вправ, що ретельно підібрані з урахуванням стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, подальших кар'єрних очікувань через професійне й особисте становлення молоді.

Такий стан речей потребує цілеспрямованої злагодженої роботи державних інституцій, виробничих структур, приватних організацій тощо. Тільки за умови оптимального поєднання дій всіх зацікавлених суб'єктів

управління стане реальним високий рівень професійної підготовки студентів закладів вищої освіти певного профілю.

Питання для самоперевірки та контролю

1. Яким був ідеал людини середньовічного світу та чим він відрізнявся від античного?
2. Назвіть дві найбільш помітні характерні риси прикладної фізичної культури середньовічної Європи.
3. Коли та де з'явилися перші лицарські турніри?
4. Назвіть основну мету лицарського виховання та що входило в «Сім лицарських чеснот».
5. Які особливості мали виховання та освіта жінок в епоху середньовічного феодалізму?
6. У чому полягає головна відмінність між прикладною фізичною культурою Середньовічної Європи та Середньої Азії?
7. Який різновид ігор був незмінною приналежністю свят народів Центральної Азії з нагоди перемог, урочистостей або сезонних свят?
8. Який саме вид полювання користувався популярністю в колах знаті народів Середньої Азії?
9. Що стало необхідним атрибутом життя багатьох жителів італійських міст епохи Відродження?
10. Хто вважається батьком італійського фехтування?
11. Які три складові включала в себе система послідовної освіти Яна Амоса Коменського?
12. Назвіть форми рухової активності, що стають популярними в епоху Відродження?
13. Який різновид спортивних ігор отримує широку популярність у XV столітті в країнах Західної Європи?

14. До чого закликав Мартін Лютер владу в першій половині XVI століття?
15. На що було спрямоване прикладне фізичне виховання в Західній Європі XVIII століття?
16. Які реформи на українських землях на початку XVIII століття мали істотний вплив на розвиток прикладної фізичної культури?
17. Що стало основою самобутньої народної системи фізичного виховання народів Східної та Західної Європи?
18. Хто є автором роботи «Основи природної гімнастики»?
19. Хто з відомих педагогів, вчених, військових діячів XVIII–XIX століття займалися розробкою питань прикладного фізичного виховання?
20. Назвіть складові військово-прикладної фізичної підготовки населення України на початку XX століття.
21. Ким вперше була висунута ідея стосовно професійного профілювання фізичного виховання на території колишньої УРСР?
22. Хто був автором програми прикладної фізичної підготовки школярів «Схематична програма фізичного виховання та трудових навиків у віці від 7 до 18 років»?
23. Що включав у себе комплекс «Будь готовий до праці й оборони»?
24. Які особливості розвитку прикладного фізичного виховання під час Другої Світової війни та в повоєнні роки?
25. Назвіть особливості розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки в роки незалежності України.
26. На що саме на сьогодні перш за все спрямована державна політика в галузі прикладної фізичної культури в Україні?
27. Які перспективи розвитку професійно-прикладної фізичної культури в Україні?

ЧАСТИНА II

СИСТЕМА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Розділ 1. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання. Основний понятійний апарат дисципліни

1.1. Прикладна фізична культура та її різновиди

Фізична культура – вид культури людини та суспільства. Це діяльність та її результати з формування фізичної готовності до життя. З одного боку, це специфічний процес, а з іншого – результат людської діяльності, а також засіб і спосіб фізичного вдосконалення людини [99].

Відповідно до статті I Закону України «Про фізичну культуру і спорт» **фізична культура** – це складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості [29].

Фізична культура – це частина загальної культури, сукупність спеціальних духовних і матеріальних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людини та розвитку її фізичних здібностей [99].

До складових частин фізичної культури відносять фізичне виховання, спорт, фізичну рекреацію та фізичну реабілітацію (рис. 1).

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом життя [57].

Фізичне виховання є складовою різнобічного гармонійного виховання особистості (морального, естетичного, трудового тощо), якому властиві загальні педагогічні закономірності. Специфіка цього виду виховання полягає у використанні відповідних засобів, а саме: фізичні вправи, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори.

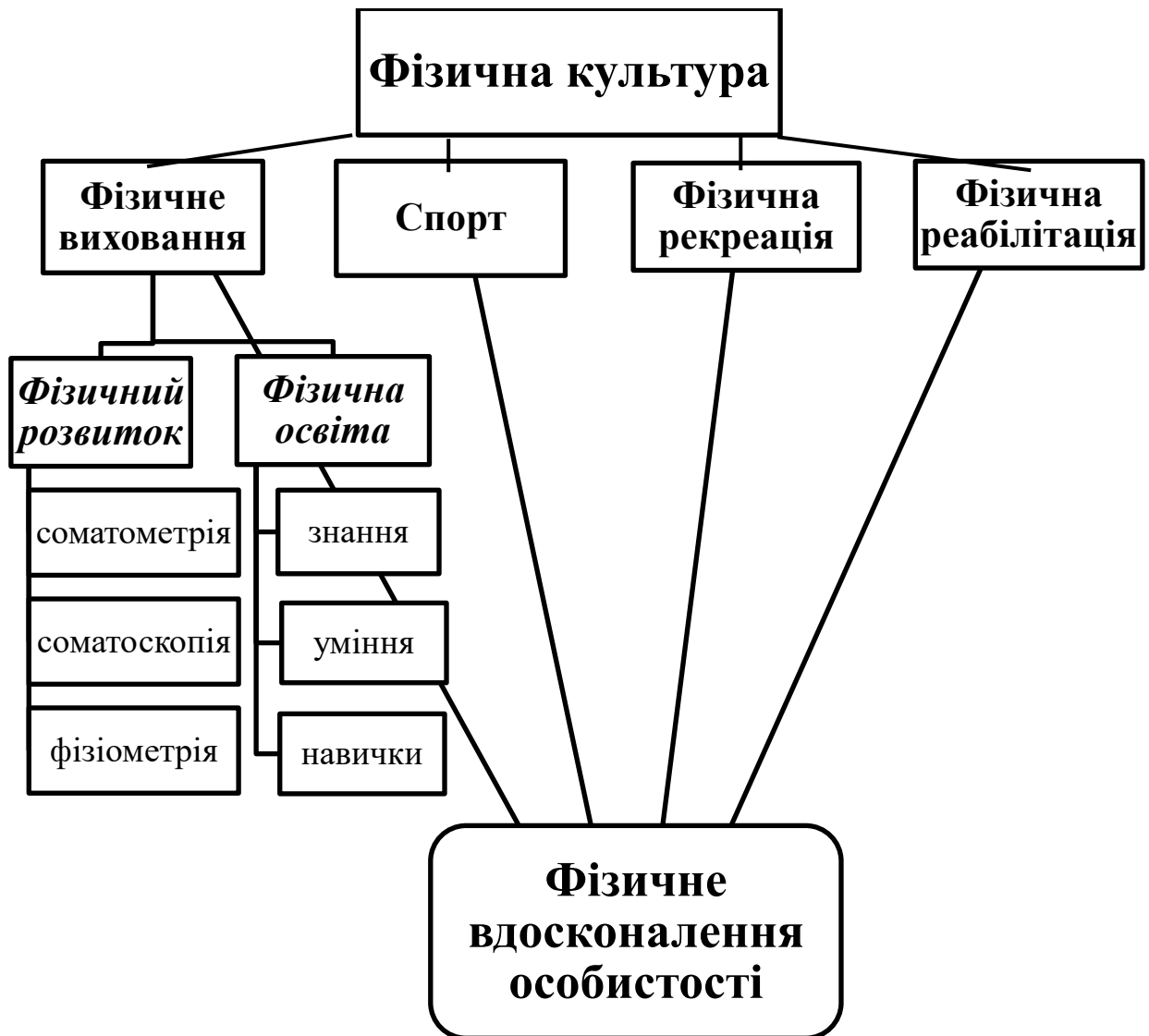


Рис. 1. Структура фізичної культури.

Педагогічно спрямований процес фізичного виховання може здійснюватися не тільки під прямим керівництвом вчителя, викладача з фізичної культури, а також самостійно, коли людина має базову фізкультурну

освіту та може реалізувати педагогічні принципи регулювання цього процесу для самовдосконалення.

Фізичний розвиток – це процес зміни форм і функцій (морфо-функціональних властивостей) організму людини протягом всього її життя. Поняття фізичний розвиток вживається у двох значеннях: як процес, що відбувається в організмі людини під час природнього вікового розвитку та під дією фізичного виховання, і як стан – комплекс ознак, які характеризують морфо-функціональний стан організму, рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних для життєдіяльності організму [99].

Ознаки фізичного розвитку умовно можна розділити на три групи: соматометричні (довжина та маса тіла, обхват грудної клітки, талії та інші), соматоскопічні (форма грудної клітки, стопи, постава та інші), фізіометричні (артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, фізична працездатність, рівень розвитку фізичних якостей та інші).

Фізкультурна (фізична) освіта – це набуття людиною в процесі соціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань.

Залежно від мети отримання знань розрізняють поняття «спеціальна фізкультурна освіта» та «неспеціальна (непрофесійна, загальна) фізкультурна освіта».

Спеціальну фізкультурну освіту отримують у закладах вищої освіти різного рівня акредитації з підготовки «молодшого бакалавра», «бакалавра», «магістра» для здійснення відповідної професійної діяльності згідно з освітнім стандартом.

Неспеціальна фізкультурна освіта – це формування у людини рухових умінь і навичок, системи знань про свій організм, засоби фізичного виховання, режим рухової активності тощо для оптимальної готовності людини до умов життєвої практики, формування цінностей здорового способу життя для

раціонального використання фізкультурної рухової діяльності щодо оптимізації свого фізичного стану, фізичного розвитку, фізичної підготовки.

На сьогоднішній день існують різні підходи стосовно визначення поняття «спорт». У законі України «Про фізичну культуру і спорт» зазначено, що *Спорт* є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, індивідуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності [29].

Розрізняють різні рівні розвитку спорту: професійний спорт, олімпійський спорт, великий спорт та масовий спорт. У контексті вивчення дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка» ми будемо розглядати саме масовий спорт.

Фізична рекреація (відновлення) – комплекс заходів, спрямований на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової праці. «Фізична рекреація» – це здійснення активного відпочинку людей із використанням фізичних вправ, отримання задоволення від цього процесу, підвищення їх працездатності.

Фізична реабілітація (відновлення здатності) – комплекс заходів (масаж, баня, водні процедури, фізичні вправи тощо), спрямований на відновлення втраченої або послабленої функції після захворювання або травми.

Фізична культура передбачає як загальну, так і спеціальну спрямованість виховання особистості. В свою чергу спеціальна спрямованість фізичної культури може бути прикладного, спортивного та оздоровчо-реабілітаційного спрямування (рис. 2).

Прикладне спрямування фізичної культури включає в себе безпосередньо прикладну фізичну культуру, виробничу фізичну культуру та військово-прикладну фізичну культуру.



Рис. 2. Спрямованість фізичної культури.

На основі різного спрямування фізичної культури виділяють відповідні її різновиди (рис. 3):



Рис. 3. Різновиди фізичної культури.

1. Базова фізична культура забезпечує широку рухову освіту та всебічний фізичний розвиток зростаючого організму з розвитком життєвоважливих фізичних якостей і пов'язаних із ними рухових здібностей як найважливішої передумови оптимального здоров'я.

2. Оздоровча фізична культура (ОФК) – складова частина фізичної культури. Це специфічна сфера використання засобів фізичної культури та спорту, спрямована на оптимізацію фізичного стану людини, відновлення сил, що затрачені в процесі праці (навчання), організацію активного відпочинку та підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів виробництва та навколишнього середовища. Включає в себе виробничу фізичну культуру (ВФК) та оздоровчо-рекреативну фізичну культуру (ОРФК).

3. Прикладна фізична культура – безпосередньо прикладна по відношенню до обраної трудової діяльності.

4. Лікувальна фізична культура – розділ відновлювальної медицини, що спрямований на відновлення ушкодженого здоров'я.

5. Адаптивна фізична культура – спеціалізований вид фізичної культури, спрямований на підвищення функціональних і адаптаційних можливостей організму того контингенту населення, рівень здоров'я якого знаходиться на межі норми та патології.

Зупинимось більш детально на прикладній фізичній культурі.

Прикладна фізична культура – безпосередньо прикладна по відношенню до обраної трудової діяльності, засоби якої активно використовуються для кращого опанування майбутньою професійною діяльністю учнівською та студентською молоддю та підвищення працездатності, професійної майстерності у вже працюючого населення. Вона включає в себе безпосередньо прикладну фізичну культуру, військово-прикладну фізичну культуру та виробничу фізичну культуру (рис. 4).



Рис. 4. Різновиди прикладної фізичної культури.

Безпосередньо прикладна фізична культура забезпечує професійно-прикладну фізичну підготовку до обраної трудової діяльності. Використання її складових передбачено програмами з фізичної культури та фізичного виховання, починаючи із закладів загальної середньої освіти та закінчуючи закладами вищої освіти.

Так, елементи безпосередньо прикладної фізичної культури представлені в інваріативній складовій навчальної програми для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура 10–11 класи. Рівень стандарту», а також окремим варіативним модулем – «Професійно-прикладна фізична культура».

Наступність у використанні елементів безпосередньо прикладної фізичної культури ми можемо спостерігати в закладах професійно-технічної та фахової передвищої освіти, де фізичне виховання має спеціалізований характер із урахуванням обраної спеціальності, а професійно-прикладна фізична підготовка є одним із обов’язкових розділів навчальної програми з фізичної культури та здійснюється з урахуванням специфічних особливостей і вимог майбутньої професії.

Спеціалізований характер фізичне виховання має й у закладах вищої освіти, комплекси програм яких орієнтовані на особливості майбутньої професії. Також «Листом МОН України від 25.09.2015 № 1/9-454 (Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах)» передбачено відповідні базові моделі викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти, серед яких пропонується і «Професійно орієнтована модель викладання фізичного виховання у ЗВО».

Військово-прикладна фізична культура забезпечує прикладну фізичну підготовку до служби в Збройних силах України. Вона використовується у військових та напіввійськових закладах освіти для підготовки відповідних фахівців: військових, пожежників, поліцейських тощо.

Окрім того, засоби військово-прикладної фізичної культури активно застосовують для підготовки майбутніх військовослужбовців у закладах загальної середньої освіти на уроках із захисту України, головним завданням яких є оволодіння базовими знаннями про Збройні сили України, юридичними основами міжнародного гуманітарного права, військово-медичної підготовки, цивільного захисту, дотримання власної безпеки під час надзвичайних ситуацій мирного та воєнного часу.

Використання окремих елементів військово-прикладної фізичної культури передбачено інваріативною складовою навчальної програми для закладів загальної середньої освіти «Фізична культура 10–11 класи. Рівень стандарту», а також у варіативних модулях: «Військово-патріотичний хортинг», «Гирьовий хортинг», «Подолання перешкод» та інші.

Виробнича фізична культура є різновидом прикладної фізичної культури, форми, методи, засоби якої включені у виробничий процес працюючого населення. Її активно використовують для швидкого впрацювання на початку робочого дня, для підвищення розумової та фізичної працездатності протягом дня та тижня, для відновлення після роботи, а також для попередження професійних захворювань. Із цією метою застосовують

вступну гімнастику до початку роботи, виробничу гімнастику під час максимального напруження м'язів, активний відпочинок у вихідні дні тощо.

Отже, на сьогоднішній день в Україні елементи прикладної фізичної культури активно застосовуються як для учнів і студентів різних освітніх галузей в закладах загальної середньої освіти, професійно-технічної та фахової передвищої освіти та закладах вищої освіти, так і для вже працюючого населення під час виробничого процесу та після нього.

1.2. Визначення поняття професійно-прикладна фізична підготовка

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) – це спеціально спрямоване та вибіркоче використання засобів фізичної культури та спорту для підготовки людини до обраної професійної діяльності.

Цільова спрямованість ППФП – розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих психічних і фізичних якостей людини, до яких висуває підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності та формування прикладних рухових умінь і навичок [100].

Термін *професійна* говорить про те, що цей вид фізичного виховання стосується конкретно обраного людиною виду професії (вчитель, лікар, швачка тощо).

Термін *прикладна* («практична», «утилітарна», «пов'язана із застосуванням на практиці знань у певній науковій галузі») наголошує на суто практичному використанні частини фізичної культури відповідно до обраної людиною професійної діяльності.

Одним із ключових термінів дисципліни є «фізична підготовка».

Термін *фізична підготовка* підкреслює прикладне значення фізичного виховання до трудової або іншої діяльності.

Фізична підготовка – це спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на формування рухових навичок, розвиток фізичних здібностей (якостей) відповідно до вирішення конкретних завдань, необхідних для забезпечення гармонійного фізичного розвитку (загальної фізичної підготовки) чи при заняттях спортом (спеціальної фізичної підготовки), чи при освоєнні професійної діяльності (професійно-прикладної фізичної підготовки) [99].

Всебічне виховання фізичних якостей і формування відповідного фонду рухових умінь і навичок гарантують загальні передумови продуктивності будь-якої професійної діяльності. Загальна фізична підготовка становить фундаментальну основу професійно-прикладної фізичної підготовки. Недостатньо розвинені фізичні здібності нерідко гальмують оволодіння професійною майстерністю, а деякі види професійної діяльності взагалі недоступні без професійно-прикладної фізичної підготовки (наприклад, в авіації, на флоті та ін.).

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку, на основі й у єдності з якими будується професійно-прикладна фізична підготовка (рис. 5).

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на підвищення рівня фізичного розвитку, широкої рухової підготовленості. Вона створює певні передумови для успішної трудової діяльності взагалі й опосередковано проявляється в ній головним чином через такі фактори фізичної працездатності, як стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, загальну витривалість, концентрацію, волю та інші якості. Тобто загальна фізична підготовка може створювати певний фундамент, умови для професійно-прикладної фізичної підготовки.

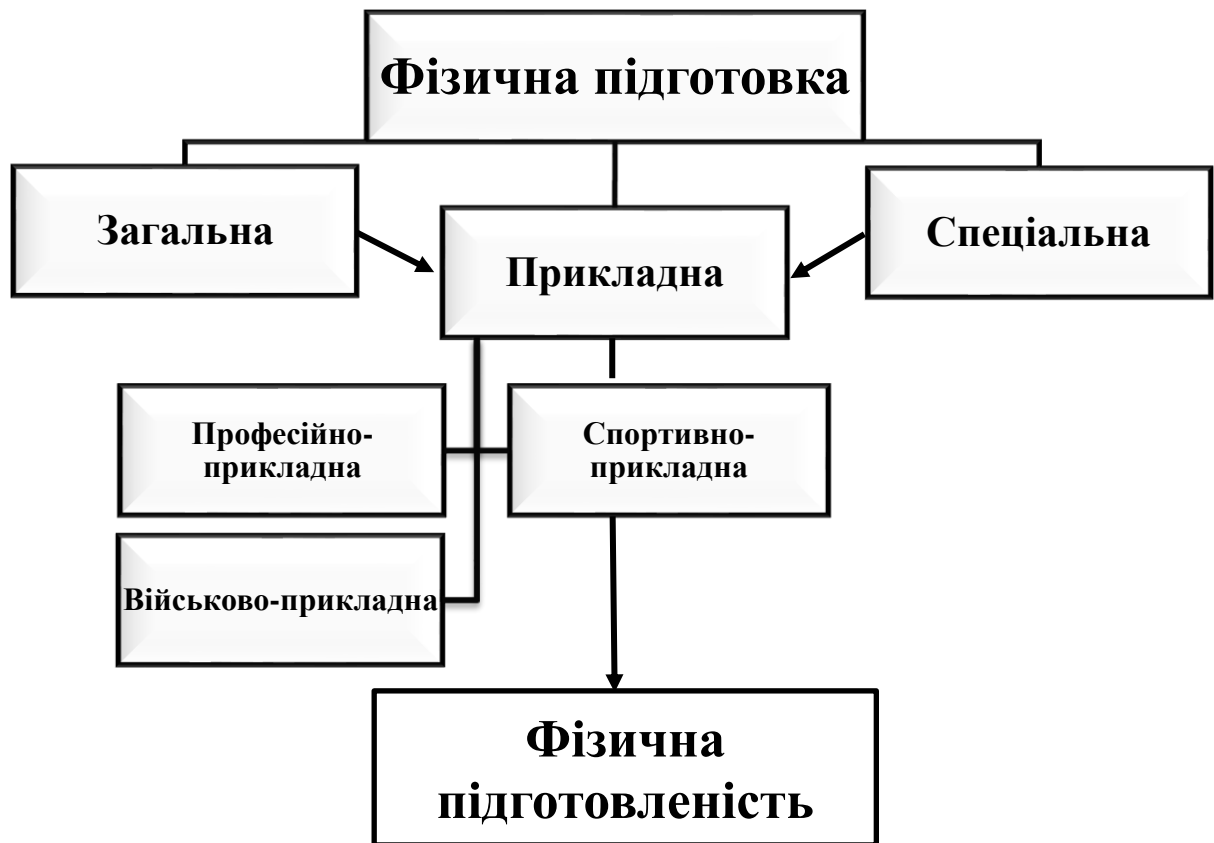


Рис. 5. Види фізичної підготовки.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) – спеціалізований процес, що сприяє успіху в конкретному виді діяльності (виробнича, спортивна діяльність тощо), що пред’являє спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини. На відміну від загальної фізична підготовка спеціальна спрямована на підготовку до конкретного виду рухової діяльності.

Результатом фізичної підготовки є *фізична підготовленість*, що віддзеркалює рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, сформованих рухових умінь і навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань (фізична підготовленість учнів, військовослужбовців, спортсменів, працюючого населення тощо).

Кожна професія висуває до людини специфічні вимоги та дуже часто надмірно високі щодо її фізичних і психічних якостей, прикладних навичок.

Тому співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки може змінюватися залежно від виду професійної діяльності.

Так, для представників гуманітарних професій високого рівня загальної фізичної підготовленості цілком достатньо для психофізичної готовності до майбутньої професії. Стосовно інших спеціальностей (юридичні, технічні, військові та ін.) загальна фізична підготовка не може забезпечити необхідного рівня готовності до обраної професійної діяльності. Виходячи з вище зазначеного виникає необхідність «профілювання процесу фізичного виховання» при підготовці молоді до праці, поєднання загальної фізичної підготовки зі спеціалізованою – прикладною фізичною підготовкою.

Прикладна фізична підготовка – це спеціалізований процес фізичного виховання, спрямований на підготовку до конкретних видів трудової та оборонної діяльності (машиніст, будівельник, пожежник, пілот-винищувач тощо).

В залежності від виду рухової діяльності розрізняють професійно-прикладну, військово-прикладну та спортивно-прикладну фізичну підготовку (рис. 5).

Професійно-прикладна фізична підготовка спрямована на формування необхідних прикладних знань, оволодіння прикладними вміннями та навичками, вихованні прикладних фізичних якостей.

Прикладні знання мають безпосередній зв'язок із майбутньою професійною діяльністю, пов'язані з закономірностями досягнення та підтримки високої професійної працездатності в трудовій діяльності, що учні чи студенти отримують на уроках (заняттях) із фізичного виховання.

Прикладні вміння та навички забезпечують швидке оволодіння необхідними трудовими операціями, потрібними в побуті та при виконанні певних видів робіт.

Прикладні фізичні якості необхідні для кожної професійної групи здатності (виходячи з повного опису особливостей певної професії – професіограми), що формуються при заняттях різними видами спорту.

Професійна діяльність сучасних фахівців висуває до них досить жорсткі вимоги, у тому числі до фізичних і психічних якостей і здібностей. У процесі загальної фізичної підготовки дуже складно сформулювати такий рівень психофізичної готовності, що забезпечив би високопродуктивну професійну діяльність. У більшості випадках необхідні спеціальні фізкультурні заняття, тобто професійно-прикладна фізична підготовка. Тому для забезпечення психофізичної готовності до успішної професійної діяльності потрібно створити у майбутніх фахівців такі передумови:

- досягнення високопродуктивної роботи в обраній професії;
- запобігання професійним захворюванням і травматизму, забезпечення професійного довголіття;
- використання засобів фізичного виховання для активного відпочинку та відновлення розумової та фізичної працездатності як в робочий час, так і після роботи та у вихідні дні;
- виконання службових і громадських функцій із впровадження фізичної культури та спорту в професійному колективі;
- прискорення професійного навчання.

Військово-прикладна фізична підготовка за своєю спрямованістю схожа з професійно-прикладною, але її засоби використовують із контингентом допризовників і служать основою фізичної підготовки військовослужбовців. Так, наприклад, військово-прикладна гімнастика є основою фізичної підготовки військовослужбовців різного роду військ.

Спортивно-прикладна фізична підготовка є складовою частиною фізичної підготовки спортсменів із використанням елементів із різних видів спорту. Так, наприклад, засоби спортивно-прикладної гімнастики широко

використовуються в тренувальному процесі в різних видах спорту для розвитку сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності.

Отже, загальна фізична підготовка забезпечує готовність людини до трудової діяльності загалом через покращення стану здоров'я, загальної працездатності, підвищення рівня психофізичних якостей тощо. На відміну від неї спеціальна та прикладна фізична підготовка формує готовність людини до обраного виду спортивної чи трудової діяльності. Тому професійно-прикладна фізична підготовка будується на основі й у єдності (у відповідних відносинах) із загальною та спеціальною фізичною підготовкою.

1.3. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки в сучасній системі фізичного виховання

Під поняттям *система* розуміють певну цілісність, що представляє собою єдність взаємопов'язаних частин, що виконують певні функції та вирішують певні завдання.

Система фізичного виховання – це історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання, що включає теологічні, науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні елементи (основи), що забезпечують фізичне вдосконалення громадян [57].

Деякі автори виокремлюють поняття «соціальна система фізичного виховання» та «педагогічна система фізичного виховання» та визначають поняття «система фізичного виховання» як сукупність соціальних і педагогічних підсистем, функціонування яких засноване на загальних закономірностях і спрямоване на досягнення мети фізичного виховання.

Система фізичного виховання включає наступні елементи:

1. Напрямки (мета, завдання, принципи системи ФВ).
2. Засоби, якими ця система користується.
3. Методи, тобто способи використання засобів і форм педагогічного

процесу.

4. Форми організації людей із метою ФВ.

5. Нормативи та програми, де викладені вимоги суспільства та держави до змісту і результатів ФВ.

Мета системи фізичного виховання – формування фізично досконалих людей.

Фізична досконалість – це історично обумовлений ідеал фізичного розвитку та фізичної підготовленості людини, що оптимально відповідає потребам життя.

У контексті професійно-прикладної фізичної підготовки людини до праці фізична досконалість передбачає досягнення людиною відповідного ідеалу фізичного розвитку та фізичної підготовленості, що буде оптимально відповідати обраній професійній діяльності.

Найважливішими конкретними показниками фізичної досконалості сучасної людини є:

1) міцне здоров'я, що забезпечує людині можливість безболісно та швидко адаптуватися до різних, у тому числі й несприятливих, умов життя, праці, побуту;

2) висока загальна фізична працездатність, що дозволяє досягнути значної спеціальної працездатності;

3) пропорційний розвиток тілобудови, правильна постава, відсутність тих чи інших аномалій і диспропорцій;

4) всебічний і гармонійний розвиток фізичних якостей, що виключають однобокий розвиток людини;

5) володіння раціональною технікою основних життєво важливих рухів, а також здатність швидко засвоювати нові рухові дії;

6) фізкультурна освіченість, тобто володіння спеціальними знаннями та вміннями ефективно використовувати власне тіло та фізичні здібності в умовах життя, праці, спорту.

У минулому фізично досконалою вважалась людина, що мала значну фізичну силу, оскільки основною її професійною діяльністю була боротьба за виживання, боротьба з ворогами.

На сучасному етапі розвитку людства основними критеріями фізичної досконалості є норми та вимоги державних програм у поєднанні з нормативами єдиної спортивної класифікації.

Всі вище згадані показники фізичної досконалості людини напряму чи опосередковано досягаються в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки людини до праці, що є основною складовою професійного напряму системи фізичного виховання.

На сьогоднішній день виділяють наступні *напрями системи фізичного виховання* (рис.6):

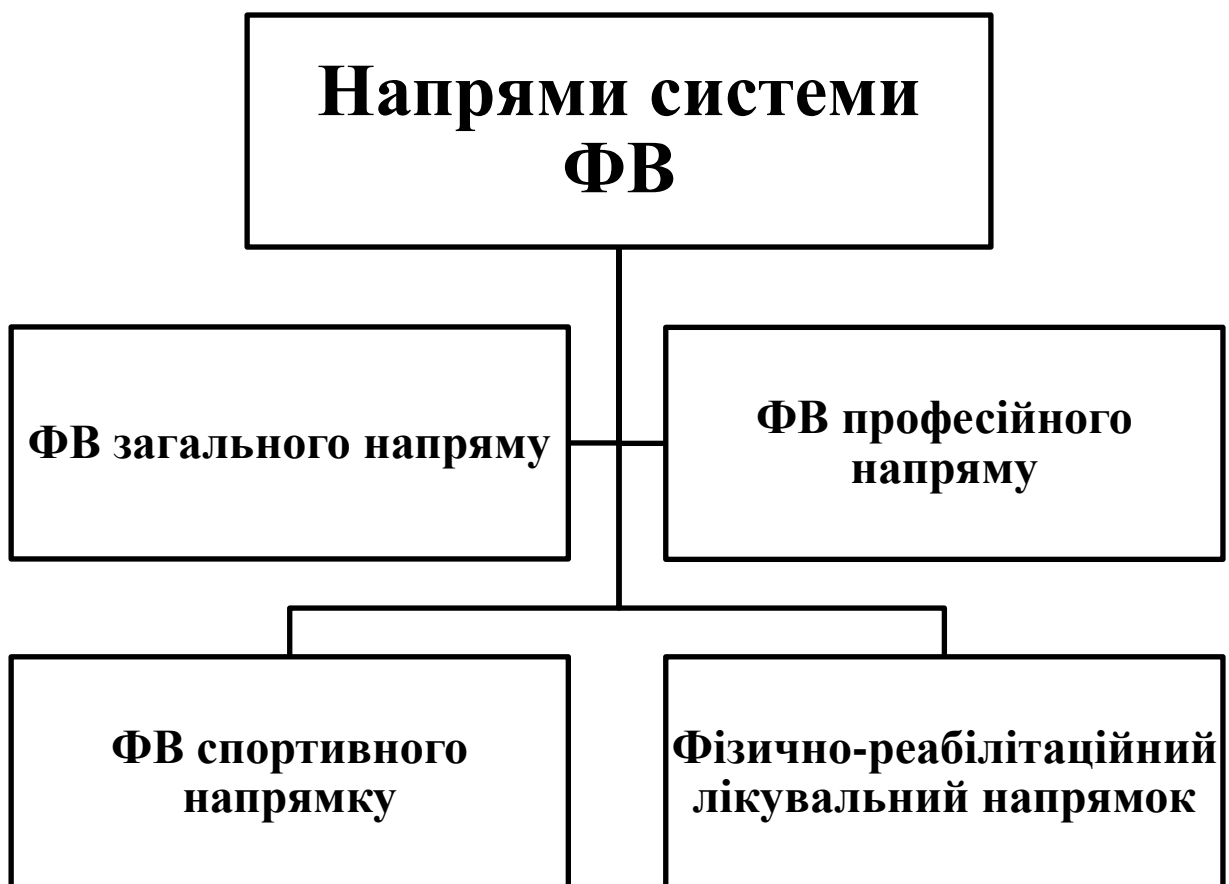


Рис. 6. Напрями системи фізичного виховання.

1. **Фізичне виховання загального напрямку (ФВЗН)** спрямоване на зміцнення здоров'я та підтримку працездатності в навчальній і трудовій діяльності. Здійснюється у загальноосвітніх навчальних закладах. Передбачає формування основного фонду рухових умінь і навичок, необхідного для життєдіяльності людини, для спеціалізації у будь-якій професійній чи спортивній діяльності.

2. **Фізичне виховання професійного напрямку (ФВПН)** забезпечує необхідний рівень фізичної підготовки в конкретному виді трудової діяльності.

До основних завдань напрямку відносять:

– на етапі оволодіння професією (в закладах загальної, професійної, фахової передвищої та вищої освіти): формування спеціальних знань, професійно важливих умінь і навичок та підтримку необхідного рівня фізичної підготовленості стосовно вимог обраної трудової діяльності;

– на етапі безпосередньої трудової діяльності (тобто під час робочого дня): зменшення часу впрацювання на початку робочого дня, підвищення та утримання на високому рівні розумової та фізичної працездатності, уповільнення темпу її зниження протягом дня;

– на етапі закінчення робочого дня та тижня шляхом організації спрямованого активного відпочинку сприяти відновленню розумової та фізичної працездатності, усуненню негативних проявів у психофізичному стані людини в результаті шкідливого впливу умов праці, профілактиці можливих професійних захворювань.

3. **Фізичне виховання спортивного напрямку (ФВСН)** забезпечує можливість спеціалізуватися з обраного виду спорту та досягати при цьому максимальних результатів.

4. **Фізично-реабілітаційний лікувальний напрямок (ФРЛН)** – відновлення втрачених функцій за допомогою фізичних вправ.

Фізичне виховання професійного напрямку поряд з іншими напрямами системи фізичного виховання покликано покращити вище згадані показники фізичної досконалості людини і, таким чином, напряму чи опосередковано вирішити завдання системи ФВ, а саме:

1. Гармонійний розвиток особистості, де центральне місце займають питання морального виховання (виховні завдання).

2. Освітні завдання спрямовані на оволодіння вміннями і навичками необхідними для повноцінного життя, озброєння людей спеціальними знаннями в галузі фізичної культури.

3. Оздоровчі завдання спрямовані на використання фізичних вправ для зміцнення здоров'я та підвищення працездатності.

Професійна складова фізичного виховання також прослідковується і в принципах державної системи фізичного виховання таких, як:

1. Всебічний і гармонійний розвиток особистості орієнтує фізичне виховання на формування всебічно розвиненої особистості в гармонійній єдності її духовних і фізичних сил. Це важливо, бо формування основ фізичного та психічного здоров'я людини в молодшому віці є запорукою успішного оволодіння будь-якою професією в майбутньому.

2. Принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою та військовою практикою орієнтує підготовку людей до професійної діяльності та військової практики (існують спеціальні розділи та модулі в програмах із фізичної культури).

3. Принцип оздоровчої спрямованості – усі форми фізичного виховання обов'язково включають оздоровчі завдання. Використання гігієнічних факторів і оздоровчих сил природи разом із фізичним вправами загартовують організм людини, зміцнюють її імунітет, готують до різних, у тому числі й несприятливих, умов життя, праці, побуту. Це в свою чергу допомагає людині в майбутньому швидко та безболісно адаптуватися до зовнішніх умов трудової діяльності, підвищити функціональну стійкість організму до несприятливого

впливу факторів, специфічних умов трудової діяльності (гіпокінезія, висока та низька температури та її перепади тощо).

Також даний принцип передбачає правильне науково-методичне забезпечення занять з фізичного виховання, що забезпечує їх оздоровчий вплив на організм людини (вміле чергування навантаження та відпочинку, використання у фізичному вихованні методів лікарсько-педагогічного контролю, профілактичні заходи для попередження професійних захворювань і травматизму).

Розглядаючи основи системи фізичного виховання, ми також можемо спостерігати реалізацію її професійної складової. Так, у вітчизняній системі фізичного виховання *світоглядні установки* спрямовані на:

- сприяння всебічному та гармонійному розвитку людини;
- реалізацію можливостей досягнення фізичної досконалості;
- зміцнення та збереження здоров'я;
- підготовку членів суспільства до професійних видів діяльності.

Науково-методичні основи системи фізичного виховання спираються на досягнення багатьох наук:

- природничі (анатомія, фізіологія, біохімія і т.д.);
- суспільні (філософія, соціологія, психологія і т.д.);
- базові для теорії та методики фізичного виховання (гігієна, біомеханіка, спортивні дисципліни і т.д.).

Все це значно розширює можливості професійно-прикладної фізичної підготовки молоді до праці.

Організаційну структуру системи фізичного виховання складають державні, суспільно-самодіяльні та комерційні форми організації, керівництва й управління, що забезпечує чітку організацію процесу фізичного виховання з різним контингентом населення, у тому числі й професійно-прикладну фізичну підготовку молоді до праці.

Програмно-нормативні основи системи фізичного виховання передбачають, що процес фізичного виховання відбувається на основі обов'язкових державних програм із фізичної культури (для закладів дошкільної освіти, закладів загальної середньої, професійно-технічної, фахової передвищої та вищої освіти, військових закладів тощо).

Ці програми включають у себе науково обґрунтовані завдання, засоби фізичного виховання, рухові уміння та навички, якими повинні оволодіти ті, хто займається, контрольні нормативи та вимоги.

Окрім того, у змісті програм обов'язково враховуються особливості контингенту тих, хто займається (вік, стать, рівень підготовленості, стан здоров'я і т.д.) та умови основної діяльності (навчання, праця, служба в армії тощо).

Програмно-нормативні основи фізичного виховання передбачають два основних напрямки реалізації:

- загальнопідготовчий, що представлений насамперед у системі загальної обов'язкової освіти та забезпечує базовий рівень фізичної підготовленості, необхідний у житті фонд рухових умінь і навичок, фізкультурних знань;
- спеціальний, що передбачає поглиблене вдосконалення в обраному виді рухової, професійної діяльності на основі загальної підготовки з можливістю досягнення високих результатів у ній (спортивне тренування, професійно-прикладна та військово-прикладна фізична підготовка тощо).

У програмно-нормативних основах знаходять своє відображення основні принципи системи фізичного виховання (всебічний і гармонійний розвиток особистості, принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою та військовою практикою, принцип оздоровчої спрямованості).

У сучасній системі фізичного виховання вагоме значення набуває професійне спрямування фізичного виховання в закладах освіти, що представлено в наступних формах (рис. 7):



Рис. 7. Спрямованість фізичного виховання у закладах освіти.

1. Уроки з фізичної культури за окремим варіативним модулем – «Професійно-прикладна фізична культура» у 10–11 класах.

2. Заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки в закладах професійно-технічної та фахової передвищої освіти, де фізичне виховання має спеціалізований характер із урахуванням обраної спеціальності, а професійно-прикладна фізична підготовка є одним із обов’язкових розділів навчальної програми з фізичної культури та здійснюється з урахуванням специфічних особливостей і вимог майбутньої професії.

3. Заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки в закладах вищої освіти, комплексні програми яких орієнтовані на особливості майбутньої професії. Також «Листом МОН України від 25.09.2015 № 1/9-454 (Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах)» передбачено відповідні базові моделі викладання фізичного виховання в

зкладах вищої освіти, серед яких пропонується й «Професійно орієнтована модель викладання фізичного виховання у ЗВО».

1.4. Значення та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки

В умовах сучасної комплексної механізації та автоматизації виробничих процесів наразі залишається мало професій і спеціальностей, де для успішного виконання робочої діяльності потрібні високий ступінь розвитку сили, витривалості, а також оволодіння прикладними навичками. На відміну від них у більшості видів професійної діяльності зростає частка швидких і точних дій, нерідко досить складних за координацією.

На сьогодні робочі дії часто пов'язані зі швидким сприйняттям обставин, переробкою отриманої інформації за короткий проміжок часу та терміновим реагуванням. Також залишаються деякі види професій, на які негативно впливають специфічні фактори й умови виробничої діяльності (перегрівання, вібрація, заколисування, переохолодження тощо).

Сучасна професійна діяльність призводить до перевантажень одних функціональних систем організму та недостатнього впливу інших, що несприятливо позначається на загальній працездатності людини. У зв'язку з цим головне призначення професійно-прикладної фізичної підготовки – спрямований розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих психофізичних якостей людини, до яких висуває підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також виховання функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності та формування прикладних рухових вмінь і навичок, переважно необхідних у зв'язку з особливими зовнішніми умовами праці.

Багаточисленні наукові дослідження доводять, що професійно-прикладна фізична підготовка суттєво впливає на підвищення якості професійного навчання, зменшення часу для оволодіння професійно

важливими вміннями та навичками, створення передумов для стійкої та високої працездатності, що у свою чергу підвищує надійність виробничого процесу, особливо в системі «людина-машина». Професійно-прикладна фізична підготовка також підвищує стійкість організму до несприятливих умов навколишнього середовища на виробництві, знижує захворюваність і сприяє професійному довголіттю кадрового складу робітників.

Все вище зазначене свідчить про те, що у професійно-прикладній фізичній підготовці найбільш конкретно відтворюється один із найважливіших принципів системи фізичного виховання – принцип органічного взаємозв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності.

Професійно-прикладна фізична підготовка спрямована на адаптацію, підготовку людини не взагалі до будь-якої праці, а до обраного виду трудової діяльності. Тому її завдання можна назвати специфічними, а їх спрямованість визначається вимогами конкретної професії.

Разом з тим необхідно підкреслити, що в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, крім специфічного тренувального ефекту, забезпечується у певній мірі й генералізований ефект. Трудова діяльність стає основною умовою забезпечення не лише життєдіяльності, але й гармонійного виховання особистості, розвитку її психофізичних здібностей. Паралельно відбувається загальне зміцнення організму та здоров'я людини, підвищується рівень її всебічного фізичного розвитку.

Всебічне виховання фізичних якостей і систематичне збагачення фонду рухових вмінь і навичок гарантують загальні передумови продуктивності будь-якої діяльності, у тому числі й професійної.

Продуктивність праці є одним із основних показників трудової діяльності працівників та ефективності виробництва в цілому. Характеризує кількість продукції, виробленої за одиницю часу, або витрати часу на виробництво одиниці продукції.

Вона залежить від окремих умов (факторів) – *об'єктивних* і *суб'єктивних*. Об'єктивні умови визначаються головним чином розвитком науки та техніки. Вони відносно стабільні та не залежать від трудових зусиль. Суб'єктивні умови визначаються свідомістю й активністю людей. Вони тісно пов'язані з рівнем освіти та системою навчально-виховної роботи в навчальних закладах, що готують майбутніх працівників (рис. 8).

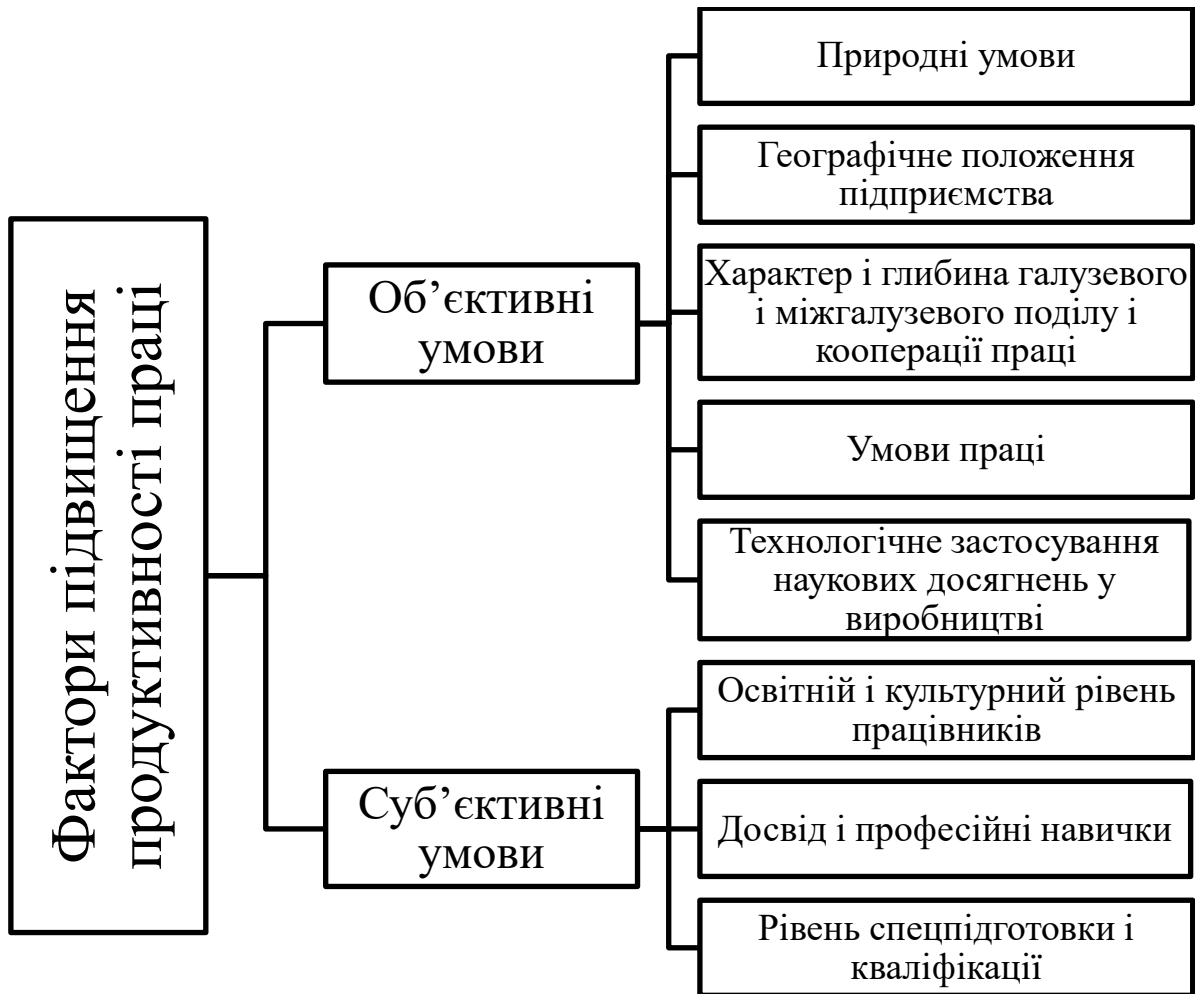


Рис. 8. Фактори підвищення продуктивності праці.

Таким чином, професійно-прикладна фізична підготовка є одним із основних факторів, що значно впливає на трудову діяльність людини в сучасному виробництві, сприяє підвищенню продуктивності праці на базі зміцнення здоров'я та всебічного фізичного розвитку працюючих.

Знання ролі професійно-прикладної фізичної підготовки в загальній системі виховання підростаючого покоління, а також її конкретних завдань і змісту дозволяє вчителю-викладачу фізичної культури правильно оцінити значення загальноосвітньої спрямованості фізичного виховання й ефективніше визначати зміст загальної фізичної підготовки як основи виховання з професійною спрямованістю.

До завдань ППФП узагальнено можна віднести наступні:

1. Спрямований розвиток фізичних якостей, специфічних для обраної професійної діяльності;
2. Виховання професійно важливих для конкретної діяльності психічних якостей (вольових, оперативного мислення, якостей уваги, емоційної стійкості, швидкості сприйняття тощо);
3. Формування й удосконалення рухових умінь і навичок, що застосовуються в обраній професії або сприяють її засвоєнню.
4. Підвищення функціональної стійкості організму до несприятливого впливу факторів навколишнього середовища (тобто специфічних умов професійної діяльності: гіпокінезія, висока та низька температури та її перепади, знаходження на великій висоті, укачування, дія токсичних речовин тощо);
5. Надання спеціальних знань для успішного засвоєння вихованцями практичного модулю чи розділу програми з фізичної культури «Професійно-прикладна фізична підготовка» та застосування отриманих знань, сформованих прикладних умінь, навичок і якостей у майбутній професійній діяльності.

Реалізація вище зазначених завдань відбувається в єдності з загальноосвітніми та виховними, що конкретизуються з урахуванням особливостей професії, а також індивідуальними особливостями учнів, студентів.

Перелічені педагогічні завдання повинні бути конкретизовані з урахуванням особливостей конкретної професії. Не всі із зазначених завдань професійно-прикладної фізичної підготовки будуть також обов'язково передбачатися, бо це визначається конкретною специфікою професії. Виконання поставлених завдань повинно забезпечувати необхідний рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості.

1.5. Фактори, що визначають загальну спрямованість професійно-прикладної фізичної підготовки

Завдання та зміст будь-якого виду професійно-прикладної фізичної підготовки можуть бути визначені, якщо відомі об'єктивні вимоги професії до людини. Ось чому науково-теоретичне обґрунтування професійно-прикладної фізичної підготовки насамперед пов'язане з вивченням факторів професійної діяльності та її умов, що переважно обумовлюють вимоги до фізичної та інших сторін прикладної підготовленості людини (до відповідних рухових і психічних якостей, функціональної стійкості організму до зовнішніх впливів, оволодіння прикладними вміннями та навичками і пов'язаних з ними завдань).

Аналіз основних факторів професійної діяльності та її умов допомагає спеціалістам у галузі фізичної культури зробити повний опис особливостей певної професії (скласти професіограму) та визначити зміст професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців.

До таких факторів відносять наступні:

- 1) форма роботи, що поділяється на два види діяльності – розумову та фізичну;
- 2) умови роботи – оптимальні тривалість робочого дня, освітленість, частота, а також запобігання шуму та іншим перешкодам, що знижують працездатність людини;

3) норма навантаження, у тому числі емоційна, що припадає на даний вид діяльності, та раціональне застосування засобів фізичної культури для зняття стресу та підвищення працездатності;

4) оптимальне поєднання режиму роботи та відпочинку (ввідні гімнастика та фізкультпаузи) є запорукою високої продуктивності праці, збереження стабільної працездатності та здоров'я;

5) одним із додаткових факторів, що визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки, є індивідуальні особливості фахівця, тип його нервової діяльності, темперамент, характер, статеві та вікові особливості, фізичний розвиток, фізична, психофізична та функціональна підготовленість та ін.;

б) геокліматичні особливості регіону можуть бути пов'язані з подоланням різних можливих труднощів і небезпек на шляху фахівця, що вимагатимуть від нього додаткових прикладних знань, умінь і навичок, а також фізичних, психофізичних і спеціальних якостей.

Трудова діяльність людини базується на постійному прийомі й аналізі інформації про дії, що виконуються, та про зовнішні умови оточуючого середовища. Прийом цієї інформації пов'язаний з переважним навантаженням окремих аналізаторів (зорового, слухового, рухового тощо) та психічних процесів таких, як увага, пам'ять, оперативне мислення, нервово-емоційне напруження та інше. Зокрема особливості психічних процесів залежать від характеру, обсягу інформації, що надходить, та умов її сприйняття людиною при виконанні трудових операцій. Мається на увазі модальність, види, інтенсивність сигналів та зміни їх інтенсивності, кількість інформації, що надходить за одиницю часу; умови сприйняття (ліміт часу, сприйняття рухомого об'єкту чи суб'єкту праці, при перешкодах тощо).

Вивчення вказаних ознак, ступінь їх прояву (критичні значення) в конкретній професійній діяльності (наприклад, операторів, водіїв

автотранспорту) дозволяють встановити її специфічні вимоги до психічних і рухових якостей людини.

Другим визначальним об'єктивним фактором професійно-прикладної фізичної підготовки є характер робочих рухів. Його відокремлення базується на аналізі структури рухової діяльності в процесі праці. У трудових діях за допомогою їх рухових компонентів – робочих рухів – відбувається перебудова предмету праці через знаряддя праці та досягається поставлена мета. До того ж багатьом видам діяльності притаманна повторюваність дій, так як багаторазово виконується одне й те ж трудове завдання. Внаслідок цього робочі рухи у своїй сукупності стереотипні й у той же час якісно різноманітні.

Саме своєрідність робочих рухів у конкретній професійній діяльності зумовлює її специфічний психофізіологічний вплив на організм. Тому виникає необхідність виділити поняття «характер основних робочих рухів». Під ним розуміють сукупність найбільш виражених (переважаючих) особливостей основних робочих рухів у трудових діях, що складають зміст даної професійної діяльності. Вказану сукупність моторних особливостей трудових дій можливо описати, вказавши тип рухів (пов'язані з натисканням, ударні, обертальні тощо), амплітуду рухів, особливості узгодженості та послідовності рухів рук, ніг, тулубу та інші характеристики, а також представити в кількісних показниках (просторових, часових та динамічних параметрах).

На сьогодні існує декілька тисяч професій і десятки тисяч спеціальностей, відмінності яких визначаються умовами праці, характером основних робочих операцій та дій. Всім цим обумовлено об'єктивно неоднакові вимоги до функціональних можливостей, фізичних і психофізичних якостей людей, які працюють у різних галузях. Тому для забезпечення психофізичної готовності до успішної професійної діяльності майбутніх фахівців, різні професії об'єднують в окремі групи за схожими ознаками (рис. 9).

1. Види праці з перевагою нервового напруження при незначному фізичному навантаженні, одноманітних робочих рухів монотонного характеру, що виконуються сидячи та пов'язані з малими операціями у серійному виробництві на конвеєрі (швачки, складальники механізмів тощо).

- Для робітників цих професій включають вправи в підтягуванні для м'язів тулуба, рук і ніг, вправи на розслаблення м'язів і координацію рухів.

2. Види праці, що характеризуються рухливістю та різноманітністю виконаних операцій при середньому фізичному навантаженні, що пов'язані з напруженням уваги, положенням стоячи (токарі, шліфувальники тощо).

- До засобів ППФП включають вправи в підтягуванні з наступним розслабленням м'язів рук, махові рухи руками та ногами, присідання, стрибки, біг на місці, вправи на розслаблення м'язів ніг, вправи на координацію.

3. Види праці, що вимагають великої фізичної напруги з різноманітними операціями, що виконуються стоячи з частою зміною робочих поз і рухів (будівельники, шахтарі тощо).

- До ППФП включають вправи в підтягуванні з глибоким диханням та наступним розслабленням м'язів плечового поясу, відпочинок сидячи або лежачи з повним розслабленням, вправи, що покращують поставу та рухливість у суглобах, вправи для м'язів рук і ніг, що сприяють переходу до роботи.

4. Види праці, що вимагають тривалої розумової напруги, зосередження уваги, одноманітної робочої пози та малорухомі (вчителі, офісні працівники тощо).

- До комплексу вправ з ППФП включають підтягування, вправи для м'язів рук, тулуба і ніг, що виконуються спочатку в повільному темпі, потім більш динамічно й інтенсивно (до середнього темпу), а на закінчення вправи на координацію рухів.

Рис. 9. Різновиди груп професій.

Так, група професій станочників – це токарі, фрезерувальники, карусельники тощо. Вимоги до фізичних здібностей і рухових навичок у цій групі приблизно однакові, хоча вузька спеціалізація буде мати деяку специфіку.

Специфічні вимоги професії до фізичної підготовленості людини зумовлені також особливими зовнішніми умовами діяльності. Під ними розуміють супутню дію факторів, що ускладнюють здійснення трудового процесу та при деяких видах робіт потребують володіння прикладними руховими вміннями та навичками.

Несприятливі зовнішні умови, враховуючи й виробничі (гіпокінезія, незручна робоча поза, підвищена температура, укачування тощо), викликають додаткове напруження функцій організму та погіршують параметри робочих рухів. У таблиці 1 представлені деякі данні про зміни в стані організму та рухової діяльності в процесі праці під впливом різних негативно діючих факторів.

Вплив деяких факторів середовища на людину носить екстремальний характер. За таких умов професійна діяльність відбувається на фоні емоційної напруги та інших стресових явищ і вимагає граничної або близько до неї мобілізації фізичних здібностей, функціональних резервів організму в процесі праці. Це такі професії, як випробувачі льотної та іншої транспортно-швидкісної техніки, професійні військовослужбовці, оперативні працівники слідчих органів, водолази, пожежники та інші (рис. 10).

У процесі багаторічної трудової діяльності формується професійний тип особистості, що характеризується окремими рисами та ціннісними орієнтаціями, специфічною структурою психічних і фізичних якостей.

Вивчення специфічних прикладних вимог професії до людини дозволяє виявити ці значимі й окремі для кожного виду праці якості, прикладні навички, уміння та знання.

Вид професійно-трудової діяльності	Професійно важливі фізичні якості (здібності), що істотно впливають на професійну діяльність
Переважно фізична робота, пов'язана з видобутком корисних копалин (шахтарська)	<ul style="list-style-type: none"> •силові та інші рухові здібності; резистентність функціональних систем організму до впливу несприятливих умов середовища (високої та низької температур, високої вологості повітря та газових домішок у ньому); різноманітні рухові навички (навички переміщення в обмеженому просторі, подолання предметних перешкод, піднімання та перенесення ваги); психічна стійкість
Різновиди сільськогосподарської та лісогосподарської роботи, що включають у великому обсязі рухову активність	<ul style="list-style-type: none"> •комплексна витривалість; підготовленість до неординарних проявів координаційних та інших рухових здібностей; здатність орієнтуватися на складно-пересіченій місцевості та в інших незвичайних умовах, раціонально розподіляти витрати енергії в процесі тривалої нерегламентованої рухової діяльності; циклічні рухові навички, що сприяють виконанню професійних завдань і потрібні в повсякденному експедиційному житті (навички в ходьбі, в пересуванні на лижах, велосипеді, човні, мотоциклі, у подоланні предметних перешкод і т.д.); загартованість організму
Різновиди рухово-активної будівельної роботи	<ul style="list-style-type: none"> •витривалість, що проявляється в динамічних режимах м'язового напруження; координаційні здібності; загартованість організму до впливу мінливих умов зовнішнього середовища; в роботі монтажників-висотників і будівельних роботах, що виконуються в аналогічних умовах, здатність зберігати орієнтування та рівновагу тіла на вузькій і нестійкій опорі, в незвичайних положеннях; стійкість функції сенсорного контролю, самовладання
Різновиди верстатної праці в металообробній та інших галузях промисловості (слюсарні, токарні, фрезерні, швейні та інші роботи)	<ul style="list-style-type: none"> •неординарно розвинена ручна спритність, здатність до миттєвих рухових реакцій; загальна, регіональна та локальна витривалість (при багаторазовому відтворенні рухових дій, в яких беруть участь деякі з ланок м'язового апарату – м'язи поясу верхніх кінцівок і м'язи, що фіксують позу); стійкість функцій зорового і тактильного контролю; навички точно налагоджених рухів руками
Операторські роботи на багатопозиційних пультах дистанційного керування	<ul style="list-style-type: none"> •здатність тонко диференціювати великий обсяг сенсорної інформації; здатність до миттєвої рухової реакції за вибором, сенсорна витривалість; м'язово-статична витривалість (проявляється переважно при тривалій фіксації робочої пози); емоційна стійкість, що базується (крім іншого) на загальній фізичній працездатності
Різновиди роботи плавкладу водного флоту, що включають у значному обсязі рухову активність	<ul style="list-style-type: none"> •різнобічна фізична підготовленість до неординарних проявів силових, швидкісних та інших рухових здібностей, особливо в екстремальних ситуаціях; стійкість функцій вестибулярного апарату до захитування; загальна резистентність організму до впливу несприятливих погодних та інших зовнішніх факторів; різноманітні рухові навички, зокрема навички пірнання, рятувального плавання, веслування, управління вітрильними плавзасобами; винахідливість, рішучість, відважність

Рис. 10. Вимоги, що висуваються до деяких видів професійної праці, до фізичних якостей, рухових здібностей і навичок людини (Т. Круцевич, 2017).

Зміни в стані організму та рухової діяльності в процесі праці під дією несприятливих факторів

Розумова втома	Фізичне стомлення	Гіподінамія, гіпокінезія	Знаходження на висоті в умовах обмеженої опори	Статичне напруження м'язів	Негативне емоційне напруження	Висока температура
Погіршення уваги, збільшення часу рухової реакції, зниження розумової та фізичної працездатності	Порушення точності дозування м'язових зусиль, відтворення інтервалів часу реагування на рухомий об'єкт, зниження фізичної працездатності	Порушення точності та швидкості рухів, зниження розумової та фізичної працездатності	Значне нервово-психічне напруження у зв'язку з безперервним контролем за станом свого тіла в просторі; підвищення сумарної амплітуди тремору та ЧСС, погіршення функціонування рухового аналізатору; прояв негативних емоцій	Порушення точності рухів внаслідок підсилення пропріоцептивної імпульсації, збільшення часу реакції	Погіршення координації та точності рухів, невідповідність зусиль, зниження здібності зберігати рівновагу	Порушення в роботі терморегуляторного апарату, напруження серцево-судинної, дихальної та нервової систем організму людини; зниження м'язової витривалості до статичної напруги, зменшення обсягу уваги

1.6. Загальні та професійні здібності в підготовці кадрів

Здібності – це одні з найважливіших якостей особистості професіонала, що чи не в першу чергу визначають успішність оволодіння професійними знаннями та вміннями, забезпечують становлення соціально-професійної компетентності.

Однією з основних умов успіху в підготовці кадрів є вивчення та розвиток загальних і головним чином професійних здібностей майбутніх працівників-спеціалістів своєї справи. Розрізняють загальні та професійні здібності.

Загальні здібності можна визначити як сукупність таких індивідуальних властивостей особистості, що полегшують оволодіння знаннями, вміннями та навичками в різних видах діяльності та удосконалення в них. Високий рівень розвитку загальних здібностей створює умови для розвитку професійних здібностей.

Професійні здібності – індивідуально-психологічні властивості особистості людини, що відрізняють її від інших людей, відповідають вимогам даної професії та є умовою її успішного виконання. Професійні здібності формуються на основі загальних, а також з опорою на спеціальні здібності. Розвиток професійних здібностей позитивно впливає на удосконалення інтелекту, покращення загальних здібностей.

Загальні професійні здібності – це психологічні властивості особистості, необхідні людині у конкретній діяльності. Вони визначаються предметом праці (людина-людина, людина-природа і т. д.).

Спеціальні професійні здібності – це психологічні властивості особистості, необхідні людині в рамках даної професії, але за більш вузької спеціалізації. Чим складніше професійна діяльність, тим важливіше розвивати спеціальні професійні здібності.

Кожен вид діяльності ставить специфічні вимоги до загальних і професійних здібностей. Тому їх розвиток у педагогічному процесі повинен

здійснюватися в розумному сполученні. Хоча розвиток професійних здібностей і має виключне значення в підготовці спеціаліста, проте навчально-виховний процес повинен передбачати всебічне вивчення та виховання особистості.

У структурі професійних здібностей виділяють *основні* та *додаткові*.

Основні здібності – це ті, без яких обрана діяльність не може ефективно виконуватися та які не можуть компенсуватися іншими здібностями даної структури.

Додаткові здібності – вагомі, але необов'язкові, що можуть замінюватися іншими компонентами.

За допомогою спеціальних фізичних вправ і методичних прийомів можна своєчасно оцінювати та розвивати як загальні, так і професійні здібності. Потрібно також враховувати, що особи з низькими вихідними даними в розвитку професійних здібностей за умов своєчасного та спеціального тренування у підсумку часто можуть досягти високих показників у розвитку своїх здібностей.

Урахування цих основних положень має принципове значення для теорії та практики професійно-прикладної фізичної підготовки як у плані індивідуалізації навчального процесу, так і стосовно зосередження уваги на вихованні професійно важливих для даної професії здібностей. Від рівня їх розвитку в більшій мірі залежить професійна працездатність.

1.7. Система заходів для розвитку здібностей до певного виду діяльності

У ряді видів діяльності спостерігається співпадання вимог до людини з характером впливу на нього. За цих умов створюються свого роду заготовки для розвитку здібностей, що необхідні в обраному виді діяльності. Такі здібності називаються потенційними. Так, у різних водійських професіях успішність оволодіння уміннями та навичками у більшій мірі залежить від

координації рухів, швидкості, точності рухових реакцій, здатності розподіляти та переключати увагу, оперативного мислення, емоційної стійкості.

У рівні здібностей відмічають великі індивідуальні розбіжності. У деяких осіб показники окремих здібностей у декілька разів перевищують середньогрупові показники. Обумовлено це природними відмінностями однієї людини від іншої. У зв'язку з цим одні особи більш здібні до певного виду діяльності, інші – менше, а треті можуть бути віднесені до числа нездібних (наприклад, до льотної діяльності).

Виділяють дві основні групи причин, що обумовлюють розвиток здібностей: *внутрішні* та *зовнішні*, що діють у тісному взаємозв'язку.

Внутрішні причини – це індивідуальні природні властивості людини та його власна свідомо активність.

Зовнішні причини – це умови життя, навчання, виховання, трудової діяльності.

Співвідношення між внутрішніми та зовнішніми причинами можна представити у вигляді відповідної схеми (рис. 11).

Певні анатомо-фізіологічні властивості особистості або індивідуальні задатки, що дозрівають і розвиваються з віком, а також виявляються у виді нахилів людини до будь-яких менш визначених видів діяльності при відповідних сприятливих умовах можуть бути розвинуті до певного виду діяльності (потенційні здібності). У ході навчальної, а потім і професійної діяльності при високій, активній і свідомій праці самої особистості потенційні здібності можуть перейти в актуальні здібності. Стан цих здібностей у значній мірі зумовлює успішність оволодіння професійними знаннями, уміннями та навичками, завдяки їм створюється певний продукт праці.

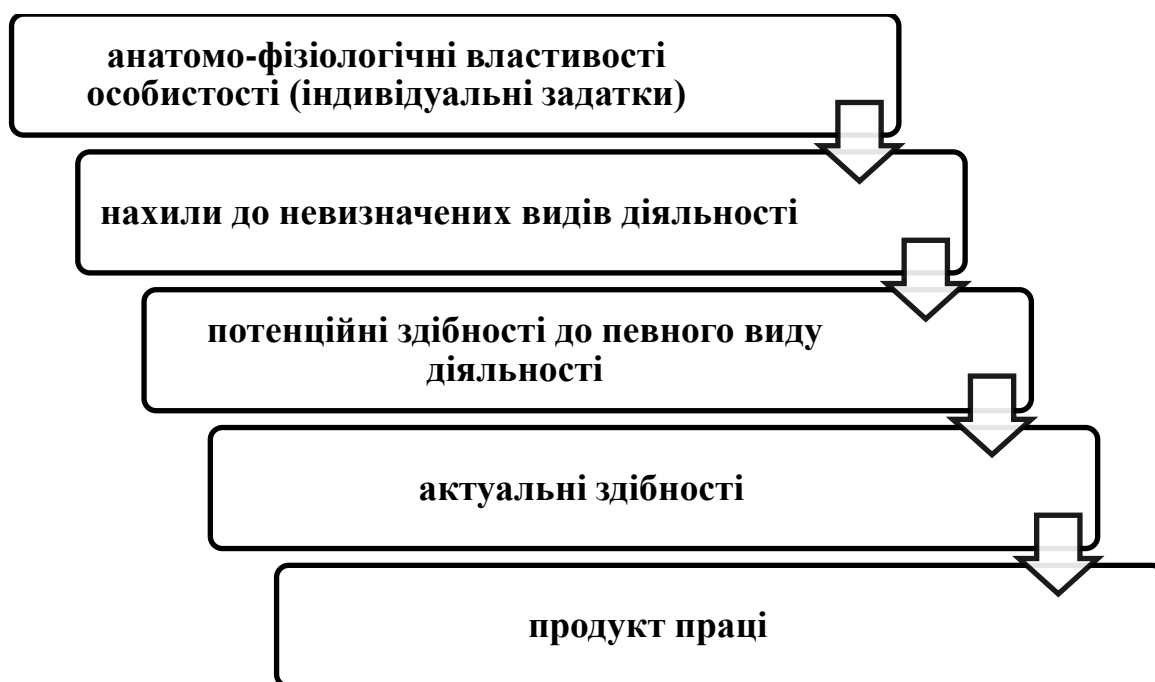


Рис. 11. Співвідношення між внутрішніми та зовнішніми причинами, що обумовлюють розвиток здібностей.

Інколи вдається виявляти з найменшою затратою часу та матеріальних ресурсів багаті потенційні можливості людини в успішному оволодінні професійними вміннями та навичками. Відбувається це в результаті позитивного переносу ефекту занять фізичними вправами, спортом на професійну діяльність. Величина та багатогранність такого переносу залежить від того, в якій мірі враховуються вимоги професійної діяльності в процесі навчально-виховної та спортивної роботи в загальноосвітніх та професійних закладах.

Ось чому нова реформа загальноосвітньої та професійної школи особливу увагу приділяє питанням професійно-прикладної фізичної підготовки, активній і свідомій діяльності молоді, яка навчається.

Заняття фізичними вправами при вузькій спортивній спеціалізації, коли усе спрямоване лише на досягнення спортивного результату, також можуть розвивати невластиві даній професії функції організму та психічні якості. У цьому випадку заняття спортом можуть не полегшити, а, навпаки, ускладнити оволодіння професійними вміннями та навичками. Відбувається так званий

негативний перенос ефекту спортивних занять на успішність оволодіння професійною діяльністю.

Отже, засоби та методи фізичного виховання повинні бути підібрані таким чином, щоб максимально сприяти трудовій діяльності.

Основними загальними умовами успішності у трудовій діяльності та у фізичному вихованні є свідоме та активне ставлення до праці, суворе дотримання дисципліни, відповідальність за доручену справу, за його якісні та кількісні показники, дотримання соціальних норм поведінки та ін.

Як і в трудовій діяльності, нахили до певних видів фізичних вправ можуть бути розвинуті в спортивні здібності.

Спортивний результат, що був досягнутий, як і продукт праці, є одним із сильних стимулів удосконалення навчально-виховного процесу з метою досягнення ще більш високих результатів як у спортивній, так і в трудовій діяльності.

1.8. Фізичні вправи як метод вивчення здібностей

У сучасному суспільстві швидко змінюються та постійно зростають вимоги до людини. Протиріччя між можливостями техніки та здібностями людини повинна невілювати педагогіка.

Педагоги повинні вивчити здібності осіб, які навчаються, індивідуалізувати підхід при професійному відборі та у ході навчально-виховного процесу.

Метод фізичних вправ у порівнянні з апаратурним має суттєві переваги. При виконанні фізичних вправ людина виявляє максимальну активність, а значить, найбільш повно розкриває свої здібності та виявляє недоліки. При вмілому методичному оформленні занять фізичними вправами можна вивчати стан окремих професійно важливих здібностей.

Вивчення структури здібностей до певного виду діяльності можна подати у виді такої системи заходів:

1. Вивчення діяльності учнів у процесі оволодіння обраною професією (виділення основних сторін підготовки, що визначають сутність професії).
2. Вивчення здібностей, що необхідні для успішного оволодіння обраною професією (аналіз літератури, опитування, психолого-педагогічна характеристика трудової діяльності, аналіз).
3. Становлення характеру взаємозв'язків між професійними здібностями (внутрішній і зовнішній взаємозв'язки).
4. Оцінка здібностей (за допомогою контрольних вправ, у лабораторіях, на приладах).
5. Розвиток здібностей (на заняттях із фізичного виховання, навчально-виробничих, з прикладних видів спорту та ін.).
6. Аналіз структури здібностей у динаміці. Вивчення структури здібностей у статиці дозволяє визначити їх склад, взаємозв'язок, ступінь професійної значущості.

1.9. Професіограма, види та основи її складання

1.9.1. Визначення понять «професіограма», «психограма», «професіографія» та їх характеристика

Для успішного здійснення професійно-прикладної фізичної підготовки фахівцям із фізичної культури потрібно мати достатньо повні дані про особливості професійної діяльності згідно обраної спеціальності. Та й самі молоді спеціалісти для успішного оволодіння обраною професією зобов'язані добре володіти знаннями про власну професію та вміти в повній мірі організувати свою професійну діяльність.

Коли фахівці говорять про особливості професійної діяльності, то насамперед мають на увазі характеристику власне виробничих рухів і дій, або професіограму. Вона складається на основі аналізу змісту професійної діяльності та містить у собі загальну характеристику професії та вимоги, що вона пред'являє до людини.

Професіограма (від лат. profession – спеціальність, gramma – запис) – повний систематизований опис особливостей конкретної професії, що розкриває зміст професійної діяльності, а також вимог і норм, які вона пред’являє до людини. Професіограма – це по суті документ, у якому подано комплексний, систематизований і всебічний опис об’єктивних характеристик професії та сукупності її вимог до індивідуально-психологічних особливостей людини.

У більшості випадків, окрім професіограми, виникає необхідність складання психограми як її структурної частини. Термін «психограма» запропонував ще у 1911 р. німецький психолог В. Штерн у своїй книзі «Диференціальна психологія в її методичних основах».

Психограма є основою професіограми, що включає повний опис власне психологічних характеристик та професійно важливих особистісних якостей спеціаліста.

Так, наприклад, секретар переважно працює в офісі та користується офісною технікою, тому такий фахівець повинен бути зосередженим, посидючим, мати високий рівень розумової працездатності. Також професія секретаря передбачає обробку великої кількості інформації, тому для даного фахівця професійно важливо мати гарну пам’ять, вміти швидко переключати увагу. Як правило, секретар взаємодіє з великою кількістю людей, а значить, повинен бути контактним, неконфліктним, привітливим тощо.

Таким чином, психограма допомагає не тільки визначити професійно важливі психічні якості людини стосовно обраної професії, а й оцінити її потенційні можливості ще на етапі професійної орієнтації та відбору.

У більш широкому розумінні психограма являє собою певний психологічний портрет професії, що висвітлює групу психофізіологічних функцій працівника, що є актуальними стосовно обраної професійної діяльності. Вона може висвітлювати мотиваційну, операційну сферу фахівця, а також включати відповідні вимоги стосовно психологічних знань, умінь та

навичок, якими повинен володіти спеціаліст для успішної реалізації в своїй професійній діяльності (рис. 12).

Вивчення поведінки, її зовнішньої картини природно переходить у вивчення внутрішніх її психологічних механізмів – внутрішньої картини праці, тобто те, що складає зміст свідомості суб'єкта праці. У внутрішньому плані трудова діяльність включає безліч завдань, що вирішуються, як правило, послідовно, відповідно до обраних або сприйнятих пріоритетів.

Отже, професіографічний опис – це спроба відтворити як зовнішню, так і внутрішню картину праці, опис всіх суб'єктивних та об'єктивних характеристик праці. Зіставлення внутрішньої та зовнішньої картин праці відбувається в психограмі, що, як було вже сказано вище, є основною частиною професіограми.

Професіограма будь-якої професії складається на основі якісно проведеного професіографічного аналізу трудової діяльності фахівця. Вона вважається успішно складеною за умови, якщо досконало вивчені всі складові професійної діяльності майбутнього спеціаліста, а саме: фізична, психофізична, психофізіологічна, особистісна, інтегральна умови праці, можливі професійні захворювання та травми тощо, тобто досконало проведені професіографічні дослідження.

Професіографія є науковим підходом опису професії в цілому з використанням відповідних методів досліджень стосовно вивчення основних складових професійної діяльності людини (теоретичні методи дослідження професійної діяльності, сукупність методів збору, аналізу, інтерпретації результатів експериментального дослідження, моделювання діяльності спеціаліста тощо).

<p>Мотиваційна сфера спеціаліста</p>	<ul style="list-style-type: none"> • мотиви, цілі, завдання, потреби, інтереси, відносини, ціннісні орієнтації людини, її психологічні позиції • професійні очікування, професійна самооцінка, усвідомлення себе як професіонала • емоції, психічні стани, емоційний вигляд спеціаліста • задоволеність працею, її процесом та результатом
<p>Операційна сфера спеціаліста</p>	<ul style="list-style-type: none"> • психологічні знання про професію • психологічні дії, способи, прийоми, вміння, техніки, психотехнології впливу на себе та інших людей • здібності до професійного навчання, до професійного зростання • професійне мислення, у тому числі й творче мислення, можливість розширити професійний досвід • професійний саморозвиток, вміння проектувати та реалізовувати плани стосовно свого професійного зростання • психологічні протипоказання стосовно даної професії (тобто несумісні з даною професією психологічні якості), а також якості, відсутність яких може бути компенсовано • лінії професійного росту та лінії розпаду професійної діяльності та особистості спеціаліста, шляхи їх реабілітації
<p>Психологічні якості спеціаліста</p>	<ul style="list-style-type: none"> • опис трудової поведінки (особливості трудової діяльності та умов праці, психологічний аналіз помилкових дій) • вимоги до особливостей психічних процесів спеціаліста (пам'ять, увага, мислення, мова та інші) • типові психологічні стани в процесі праці (перш за все які стосуються втоми), специфіка яких визначається особливостями професійної діяльності • вимоги, які висуваються стосовно особистості фахівця (моральні якості, особливості характеру та індивідуального досвіду), а також індивідуальні властивості, такі як вік, стать, темперамент тощо

Рис. 12. Складові психологічного портрету професії.

Професіографування – це достатньо трудомісткий процес, але при цьому він може бути корисним як для фахівців певної галузі, так і для майбутніх спеціалістів, які тільки визначаються в своїй подальшій професійній діяльності. У процесі складання професіограми за обраною спеціальністю учні та студенти можуть більш глибоко проаналізувати її зміст та оцінити свою профпридатність. Крім того, професіограма допоможе їм визначити професійно важливі якості, що слід розвивати для досягнення високих результатів в обраній сфері діяльності.

Професіографічні дослідження, як правило, розпочинають з огляду науково-методичної літератури щодо відповідного напрямку професійної діяльності, а також аналізу вже існуючих професіограм стосовно даної професії та тих спеціальностей, що з нею тісно пов'язані. Для складення власної професіограми використовувався системний підхід всебічного вивчення професійної спрямованості фахівця в конкретній трудовій діяльності.

Під час дослідження професійної діяльності відповідного фахівця певної галузі визначаються психофізичне навантаження та різновиди моторики в процесі його трудової діяльності, що допомагає у встановленні адекватних фізичних навантажень, що йому потрібні для удосконалення професійної продуктивності та зміцнення й збереження його здоров'я.

У професіографічних дослідженнях також часто використовують методи опитування та анкетування як спеціалістів з фахової підготовки (у тому числі й фізичної культури), так і самих учнів чи студентів з обраної спеціальності. Це допомагає у вирішенні багатьох питань, наприклад: з'ясувати, які саме, на думку респондентів, найважливіші професійні якості потрібно виховувати в майбутніх спеціалістів з обраної спеціальності, які саме засоби краще застосовувати з цією метою тощо.

Так, за даними дослідження С. А. Мельника (2021 р.), у якому брали участь 24 викладача фізичної культури закладів фахової передвищої освіти будівельного профілю, було виявлено, що для розвитку професійно-важливих

рухових якостей студентів будівельних спеціальностей застосовуються наступні засоби: 45 % опитаних вважають, що найефективнішими є вправи на витривалість; 35 % вважають, що краще використовувати вправи силового характеру; 10 % респондентів пропонують вправи на координацію; 7 % пропонують використовувати вправи швидкісно-силового характеру; 3 % виділяють швидкісні вправи. Таким чином, більшість викладачів закладів фахової передвищої освіти для розвитку професійно-важливих рухових якостей студентів будівельних спеціальностей визначають вправи силового характеру та вправи на витривалість.

Крім зазначених вище методів, у професіографічних дослідженнях також часто використовують методи дослідження умов діяльності, методи вивчення особистості спеціаліста, методи систематизації матеріалу (рис. 13).

Використання даних методів професіографії допомагає виокремити ті види діяльності, що найбільше переважають в обраній для дослідження професії. Опис визначених видів діяльності може здійснюватися через виокремлення необхідних умінь на двох рівнях:

- перший рівень передбачає опис тільки результатів діяльності;
- другий рівень передбачає опис результатів діяльності та необхідних знань.



Рис. 13. Методи професіографії.

Професіографічний опис – це найголовніше інформаційне джерело, що дає можливість спеціалістам більш глибоко ознайомитися з певною професією. Його використання може здійснюватися з різною метою, а саме:

1. Для підвищення ефективності планування підготовки спеціалістів із певної галузі, а саме формування змісту навчального матеріалу за відповідною спеціальністю, розробки документів та програм тощо.

2. При плануванні та проведенні занять із професійно-прикладної підготовки в закладах освіти, у тому числі й професійно-прикладної фізичної підготовки.

3. Для проведення психологічних досліджень. Наприклад, для визначення професійно важливих якостей керівника; для побудови психограми, тобто «психологічного портрету» певної професії (наприклад, психограма слідчого); для психокорекції поведінки тощо.

4. Щоб мінімізувати, а за можливості взагалі уникнути потенційних професійних захворювань, характерних для обраної професійної діяльності.

5. Для раціоналізації режиму та умов праці.

6. Є важливим методичним засобом для проведення профорієнтаційної роботи в закладах освіти, для професійного спрямування учнів у виборі своєї подальшої професійної діяльності (профорієнтація та профконсультація).

7. Допомагає роботодавцям у підборі персоналу (профвідбір) для ефективного виконання робочих операцій, що як наслідок позитивно позначається на продукті праці.

8. Для вирішення проблем, що виникають у працюючих людей за певною спеціальністю, що допомагає більш широко розкрити кваліфікаційні обов'язки та вимоги стосовно конкретної трудової діяльності та допомогти адаптуватися до нових умов професійного середовища (профадаптація).

Незалежно від того, з якою метою проводяться професіографічні дослідження, професіограма фахівця з певної галузі повинна включати в себе як мінімум наступну інформацію:

1. Назва професії та її синоніми.
2. Галузь господарства, де можна зустріти дану професію.
3. Стислий опис роботи в цілому, а саме:

- які дії виконує робітник у процесі праці (результати праці, які робочі дії, вимоги до продукту праці тощо);
- як саме виконується робота (за допомогою яких технологій, знарядь праці, в яких умовах тощо);
- з якою метою виконується робота (її призначення, зв'язок із іншими видами робіт, продуктами праці тощо);
- які вимоги висуваються до суб'єкту праці (професійно важливі якості, властивості особистості, здібності, стан здоров'я тощо).

Дуже часто при проведенні професіографічних досліджень, особливо в освітній галузі, виникає необхідність у проведенні більш глибокого аналізу певної професійної діяльності (наприклад, при складанні професіограми з метою визначення змісту навчального матеріалу як нормативних, так і вибіркового дисциплін за окремою спеціальністю). В цьому випадку досліджуються не тільки вище зазначені елементи професійної діяльності, а й інші складові, що більш глибоко розкривають перелік компетентностей, якими повинен володіти випускник за окремою спеціальністю (рис. 14).



Рис. 14. Основні складові професіографічного дослідження.

1.9.2. Принципи професіографії.

Процес створення професіограм базується на певних принципах, дотримання яких забезпечує наукову обґрунтованість результатів дослідження. Принципи професіографії сформулював К. К. Платонов. Основними з них є комплексність, цілеспрямованість, особистісний підхід, надійність, диференціація, типізація, перспективність і реальність.

На сьогоднішній день вітчизняними фахівцями виділені та систематизовані принципи складання професіограм і надана відповідна характеристика (рис. 15). Це насамперед комплексність, цілеспрямованість, диференціація, перспективність, надійність, науковість тощо.

Так, комплексний аналіз особливостей будь-якої професії передбачає наступні складові опису:

- виробничу характеристику професії та її спеціальностей, включаючи економічне значення, соціологічну та соціально-психологічну характеристики. Сюди також включають і педагогічну характеристику професії, до якої відносять: перелік обсягу знань і вмінь, необхідних для успішної професійної праці, термін професійної підготовки та інше;
- характеристики професії, а також санітарно-гігієнічну характеристику умов праці з детальним вивченням, так званих, шкідливих для здоров'я виробничих впливів;
- перелік медичних протипоказань для роботи в даній професії;
- психограму – перелік психологічних вимог професії до спеціаліста (внутрішня та зовнішня картина праці). Інколи під психограмою розуміють графічне співвідношення технологічних операцій і необхідних для їх здійснення психологічних якостей професіонала.

Комплексність	<ul style="list-style-type: none"> • Комплексний підхід до вивчення професійної діяльності
Цілеспрямованість	<ul style="list-style-type: none"> • Складання професіограми підпорядковується досягненню конкретної практичної мети
Типізація та диференціація	<ul style="list-style-type: none"> • Професіографічні характеристики повинні відобразити типові та специфічні ознаки професії
Реальність	<ul style="list-style-type: none"> • Реальне відображення стану професії в конкретних соціально-економічних умовах
Націленість на перспективу	<ul style="list-style-type: none"> • Врахування перспектив професійного зростання та кар'єри
Надійність	<ul style="list-style-type: none"> • Опис професії здійснюється як для штатного режиму, так і для екстремальних та нестандартних умов
Науковість	<ul style="list-style-type: none"> • Професіограма повинна розроблятися на основі системного, особистісного та діяльнісного підходів
Конкретність	<ul style="list-style-type: none"> • Диференційований підхід до вивчення професійної діяльності

Рис. 15. Принципи розробки професіограм.

З позиції принципу диференційованого підходу до вивчення професійної діяльності спеціалістами виокремлені відповідні цілі

професіографування: професійна орієнтація, консультування, відбір, професійна підготовка тощо (рис. 16).



Рис. 16. Цілі професіографування.

У контексті нашої дисципліни нас цікавить саме професійна підготовка як спеціалізований процес, спрямований на формування відповідних знань, умінь та навичок, що необхідні для виконання окремих робочих обов'язків стосовно обраної професії чи групи суміжних професій.

1.9.3. Класифікація професіограм.

Професіограми розрізняють в залежності від поставлених завдань, за часом складання, за об'ємом тощо. Найбільш цікавими, на наш погляд, є наступні класифікації: за метою складання, у міру спільності, в залежності від рівня узагальненості виокремлених ознак та в залежності від орієнтації на професію (рис. 17). Зміст і обсяг професіограми напряму залежить від того, з якою метою вивчається та чи інша професійна діяльність.

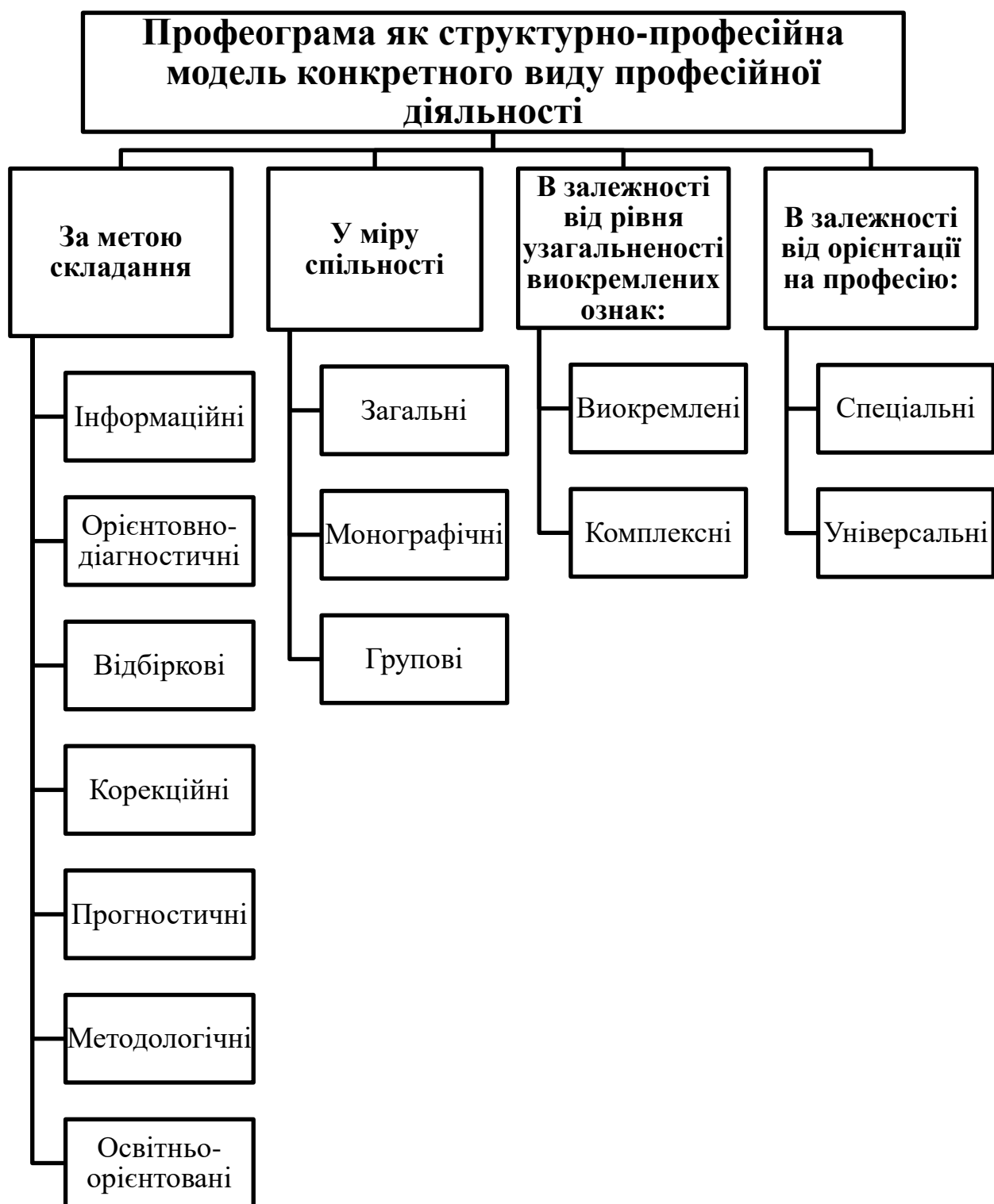


Рис. 17. Класифікація професіограм.

За метою складання професіограми розрізняють наступним чином:

Інформаційні професіограми призначені для профконсультаційної та профорієнтаційної роботи з людьми, які стоять перед необхідністю вибору професії. Вони передбачають короткий і узагальнений опис необхідних характеристик для даної посади.

Орієнтовно-діагностичні професіограми складаються в випадках з'ясування причин низької продуктивності праці, незадовільної якості продукції, аварійності, травматизму, плинності кадрів і ін. Вони забезпечують організацію професійної психодіагностики й орієнтовані на вивчення технічних, правових, психологічних, гігієнічних і соціально-психологічних характеристик праці, важливих для кінцевого результату роботи.

Діагностичні, або відбіркові, професіограми орієнтовані на підбір методик для професійного відбору, розподілу та перепідготовки кадрів.

Корекційні професіограми призначені для підвищення безпеки професійної праці та спрямовані на вирішення широкого кола завдань стосовно оптимізації умов, характеру та режимів праці відповідно до обраної професії.

Прогностичне професіографування застосовується з метою видачі обґрунтованих рекомендацій щодо вдосконалення професійної діяльності або проектування професійного зростання та кар'єри працівників. Воно включає в себе наступні складові:

1. Загальна характеристика професії – історія та перспективи розвитку професії, соціально-економічні умови виконання професійної діяльності, професійне середовище.
2. Вміст і об'єм професійного поля (професійне поле – сукупність трудових дій, що входять до складу певної професії, а також декількох родинних професій) – характеристика професійного поля,

чинники, що визначають професійне поле, прогноз розвитку професійного поля.

3. Професійна освіта, підготовка та підвищення кваліфікації – рівень професійної освіти, професійна підготовка, підвищення кваліфікації фахівця певної галузі.
4. Професійна мобільність працівника – широта профілю фахівця, рівень ключових кваліфікацій, можливості зміни спеціальності та професії.
5. Оцінка перспективності професії – професійно-психологічний потенціал особи, професійна активність працівника, професійне самовдосконалення та кар'єра.

Методологічне професіографування дозволяє підібрати або розробити адекватні методи дослідження професійноважливих якостей і станів суб'єкта праці для вивчення динаміки їх зміни та характеру функціонування. Воно включає:

1. Вміст діяльності суб'єкта праці – види дій і їх характеристика, характер планування та виконання роботи, емоційні прояви, види перешкод на робочому місці, види помилок, травм, браку, що виникають в процесі діяльності.
2. Умови праці – санітарно-гігієнічне середовище, фізичне середовище, режим праці, форма оплати праці та заохочення.

Освітньо-орієнтовані професіограми призначені для професійного навчання та включають у себе наступні складові:

- паспорт професії – тип професії та її галузева приналежність; рівень освіти та рівень (категорія) кваліфікації; суміжні спеціальності та професії; соціально-професійні обмеження;
- підготовка кадрів – форма та рівень професійної освіти та підготовки кадрів; рівень отримуваної кваліфікації; перспективи професійного зростання та кар'єри;

- характеристика провідної діяльності на кожній стадії професійного становлення – функції, конкретні види діяльності, типові професійні завдання, професійні уміння та навички;
- проспектирована професіограма на кожній стадії професійного становлення. Провідна діяльність, основні підструктури суб'єкта діяльності – професійна спрямованість, професійна компетентність, ПВК, професійно значимі психофізіологічні властивості, психологічна характеристика кожної підструктури особи;
- санітарно-гігієнічні умови праці – режим праці, нервово-психічна напруженість, сенсомоторна та перцептивна сфери, медичні протипоказання.

У міру спільності професіограми розрізняють наступним чином:

- *загальна*, що описує загальні основи професіографування для всіх або групи професій і, як правило, носить не прикладний, а науковий характер;
- *монографічна*, що описує одну певну професію;
- *групова*, що досліджує та описує групу професій, виділених на основі загальної ознаки.

В залежності від рівня узагальненості виокремлених ознак:

- *виокремлені*, що дають специфічне уявлення про професію з точки зору однієї науки чи дисципліни та аналізують лише виокремлені показники;
- *комплексні*, що представляють собою всебічний аналіз професії, де зібрані результати професіографії багатьох дисциплін, починаючи з психології, фізіології та закінчуючи економікою, технікою тощо.

В залежності від орієнтації на професію:

- *спеціальні*, що спрямовані на відбір найважливіших вузькоспеціалізованих характеристик стосовно вирішення

конкретної професійної мети, завдань (наприклад, при підвищенні кваліфікації, оплати праці тощо);

- *універсальні*, що включають у себе відомості та характеристики праці, що стосуються усіх видів роботи з певної галузі. Вони можуть вміщувати в себе достатньо великий обсяг інформації та вирішувати різні завдання.

З точки зору професійно-прикладної фізичної підготовки нас більше цікавлять саме інформаційні комплексні універсальні професіограми, що характеризують обрану спеціальність в цілому та освітньо-орієнтовані виокремлені спеціальні професіограми, що, крім детального опису певної професії, включають змістовний перелік знань, умінь і навичок, що повинні бути сформовані в процесі підготовки спеціаліста з певної галузі.

1.9.4. Особливості проведення професіографічних досліджень у сфері професійної освіти

На етапі професійної підготовки майбутніх фахівців із певної галузі необхідно обов'язково здійснювати професіографічний аналіз обраної професійної діяльності та враховувати вимоги вже розроблених професіограм для даної групи спеціальностей.

В умовах модернізації професійно-технічної, фахової передвищої та вищої освіти професіографічний аналіз найчастіше використовують з метою визначення змісту вже існуючого чи нового навчального матеріалу. Тобто професіографічний аналіз (аналіз професійної діяльності спеціаліста) є головним джерелом формування вимог щодо змісту освіти за окремою спеціальністю. Результатом такого аналізу може бути складена освітньо-кваліфікаційна характеристика (ОКХ) та професіограма.

За останні роки сфера професійної освіти зазнала значних змін у зв'язку з переходом країни на ринкові відносини, а також впровадження в освітній процес принципів, форм, методів, нових освітніх технологій, що активно

використовуються в провідних країнах світу. Закладам освіти доводиться реагувати на ці зміни, відстежувати потреби держави в нових кваліфікованих кадрах, відкривати нові спеціальності, формувати нові навчальні плани, нові дисципліни, вдосконалювати вже існуючі.

За таких умов головним орієнтиром для модернізації вже існуючого чи нового навчального курсу є модель трудової діяльності майбутнього спеціаліста. За цією моделлю розробка нового навчального курсу відбувається в декілька етапів, що зазначені на рис. 18.

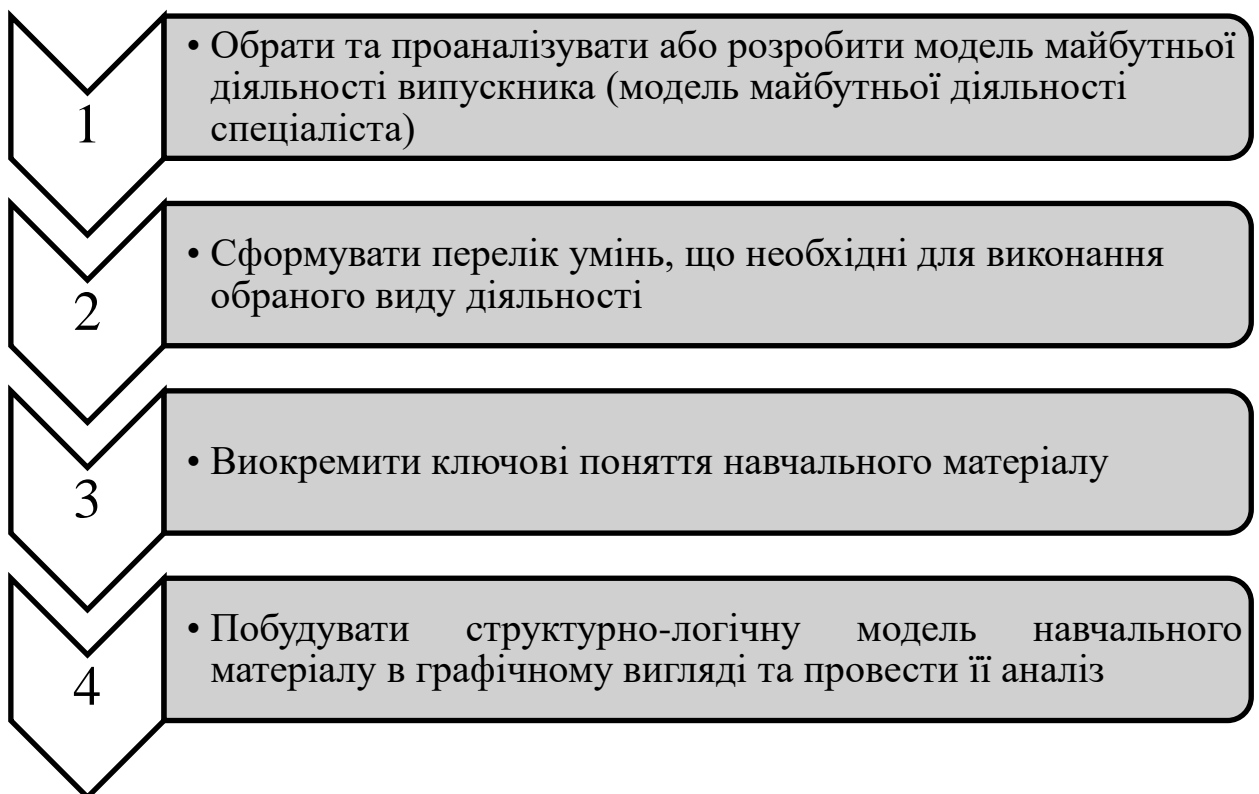


Рис. 18. Логічна схема визначення змісту навчального матеріалу та послідовності його викладення для формування вмінь в обраному виді діяльності (А. Т. Ашеров, Л. В. Горбатюк, Е. В. Самойлова, 2010 р.).

Тому дуже важливим є правильний вибір моделі майбутньої діяльності випускника.

У педагогічній практиці до об'єктів моделювання відносять: процес підготовки майбутнього спеціаліста, безпосередньо його навчальну діяльність, майбутню професійну діяльність випускника. Остання з них

включає наступні компоненти: професіограму, професійно-посадові вимоги та кваліфікаційний профіль (рис. 19).

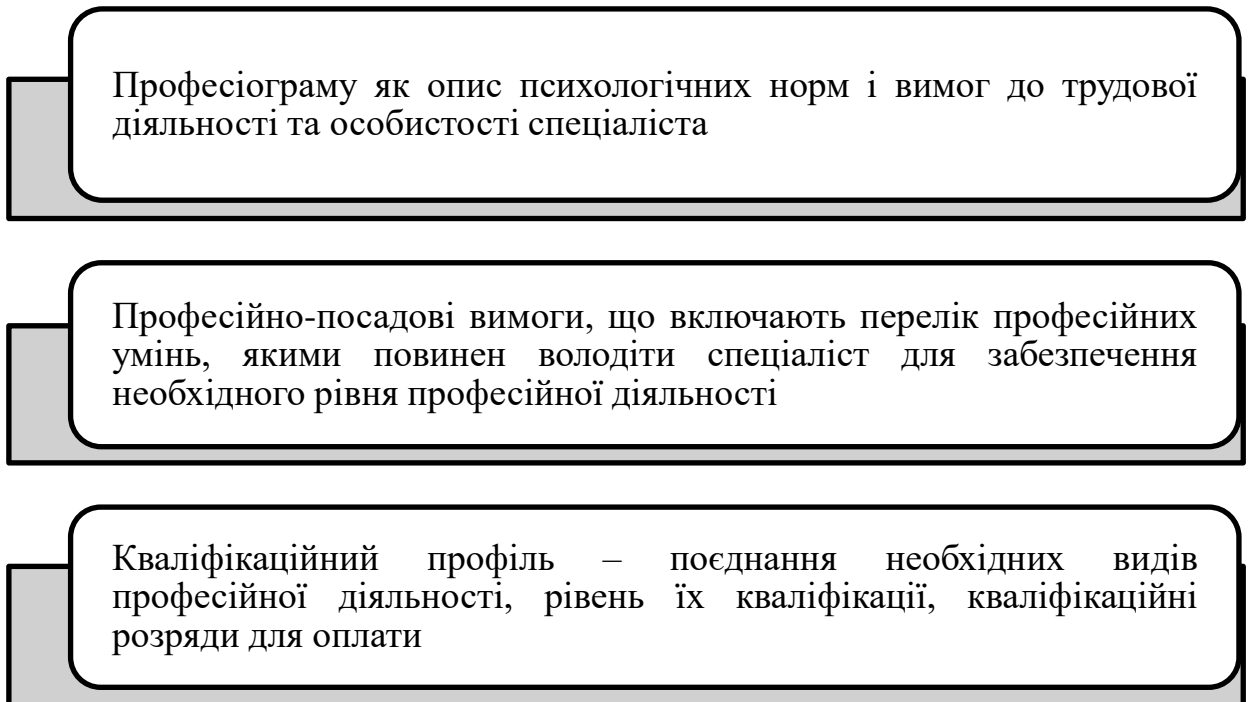


Рис. 19. Складові моделі професійної діяльності спеціаліста.

Для формування змісту навчального матеріалу з певних дисциплін фахівці виокремлюють три моделі діяльності спеціаліста: персоналізовану модель (для індивідуального навчання), освітньо-кваліфікаційну характеристику та професіограму (рис. 20).

Освітньо-кваліфікаційна характеристика випускника – це сукупність вимог, що визначають його професійні знання, уміння та навички. Це державний документ, що узагальнює зміст освіти, визначає мету навчальної та професійної підготовки спеціаліста, її місце в структурі інших кваліфікацій та вимоги до знань, умінь і навичок. Освітньо-кваліфікаційна характеристика разом із професіограмою дозволяє сформулювати зміст навчального матеріалу з певних дисциплін.

Моделі майбутньої діяльності випускника

Освітньо-кваліфікаційна характеристика

Основа моделі: основні нормативні вимоги щодо якості підготовки майбутнього спеціаліста

Мета: стандарт освіти

Переваги: еталон планування підготовки спеціалістів

Недоліки: 1) розглядається не професія або спеціальність, а певний рівень кваліфікації;

2) відображаються вимоги тільки з боку нормативних дисциплін;

3) консерватизм документу на тривалий час

Професіограма

Основа моделі: професійні вимоги до спеціаліста; професійно важливі якості та спеціальні здібності, якими повинен володіти представник певної професії

Мета: 1) для підвищення ефективності планування підготовки спеціалістів;

2) для вдосконалення профвідбору, профконсультації, профадаптації;

3) для раціоналізації режиму та умов праці

Переваги: 1) можливість відображати варіативну складову програми підготовки;

2) гнучкість, тобто можливість оперативно враховувати зміни на ринку праці та освіти

Недоліки: виконує свою роль разом із освітньо-кваліфікаційною характеристикою

Персоналізована модель

Основа моделі: вибір базових властивостей особистості

Мета: для індивідуальної підготовки

Переваги: можливість врахування індивідуальних особливостей у процесі підготовки

Недоліки: обмежена галузь застосування

Рис. 20. Характеристики моделей майбутньої діяльності випускника.

Якщо освітньо-кваліфікаційна характеристика випускника дозволяє сформулювати зміст навчального матеріалу тільки в предметній області нормативних дисциплін, то професіограма допомагає визначити зміст навчального матеріалу як нормативних, так і вибіркових дисциплін і є вагомим доповненням до першої.

Професіограма має відповідний взаємозв'язок із робочими програмами дисциплін. Ці документи мають як спільні риси, так і багато відмінностей. Так, спільним у них є те, що всі вони включають перелік вмінь, що необхідні майбутньому спеціалісту в певній галузі в його майбутній професійній діяльності. Але при цьому професіограма включає вміння, що необхідні майбутньому спеціалісту для успішного виконання своїх професійних обов'язків, а робоча програма – тільки вміння, що формуються на основі вивчення даної дисципліни. Також у робочій програмі надається перелік компетентностей, що формує окрема навчальна дисципліна, коли у професіограмі зазначається перелік вмінь, що вимагає конкретна професійна діяльність. Тобто професіограма (разом із освітньо-професійною програмою) є основою для складання робочих програм дисциплін та забезпечує міжпредметні зв'язки між ними.

1.9.5. Схеми професіографування.

Існують різні схеми професіографування. Найпростіша узагальнена схема професіограми запропонована Е. Ф. Зеєром, куди входять наступні дані: назва професії, таксономічні дані (форма, тип, клас, група, спеціальність), назва робочого поста, престижність професії, посадовий оклад, посадові обов'язки, базова освіта, діапазон кваліфікації, особливості спілкування, професійні вимоги, випадки профнепридатності, динаміка трудової діяльності (рис. 21).

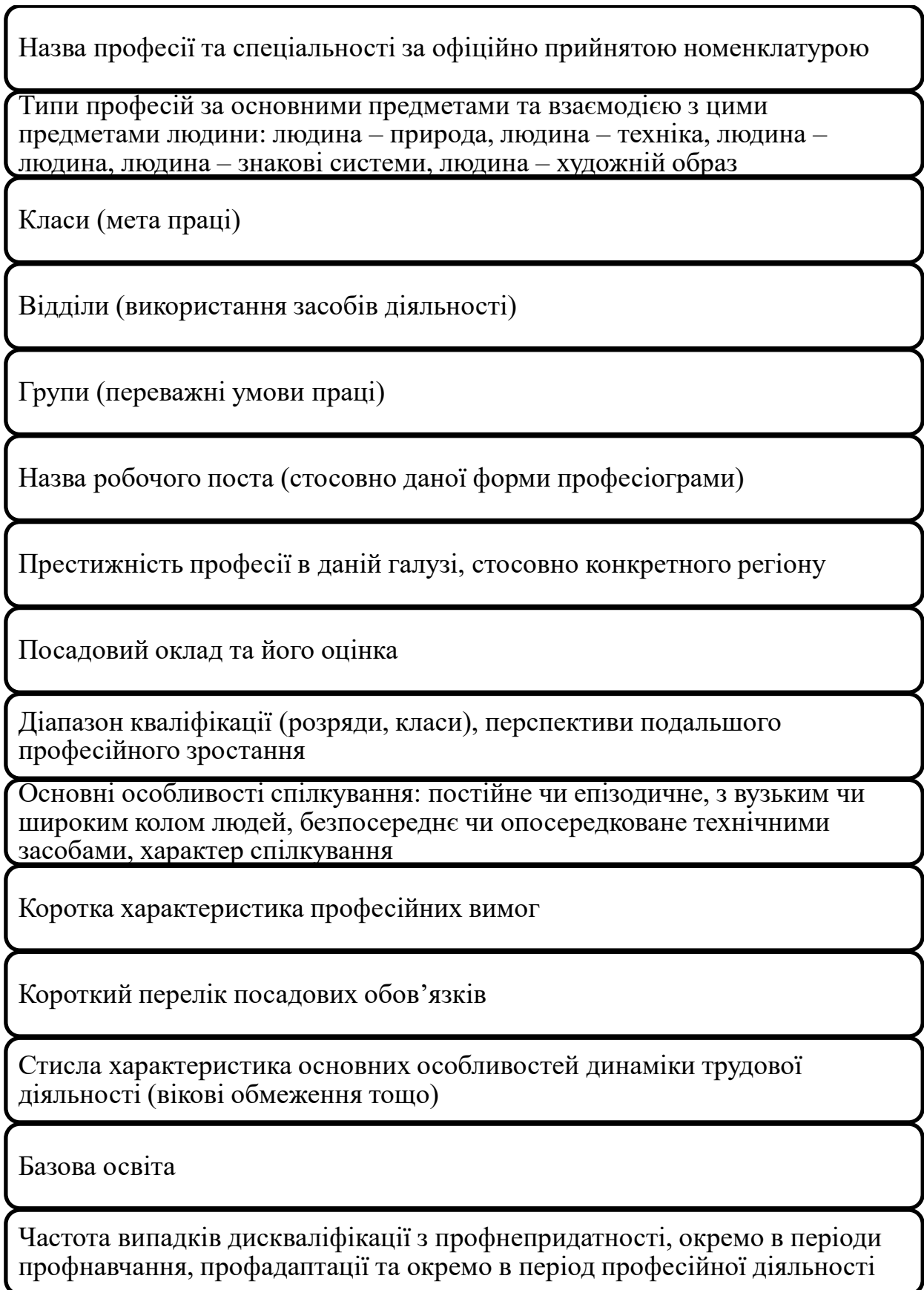


Рис. 21. Схема професіографування.

До професіограми також можуть додаватися наступні відомості:

1. Про вплив даної професії на організм людини.
2. Які фізичні здібності та рухові навички є найбільш професійно важливими (для буровика – сила, для прядильниці – спритність рук, для крановика, водія – витривалість у статичному положенні тощо).

Для того, щоб професіограма максимально віддзеркалювала особливості професійної діяльності, потрібно проаналізувати якомога більше даних стосовно обраної професії. Джерелами такої інформації можуть бути довідники, науково-методична література, де є опис обраної професійної діяльності, а також спостереження (наприклад, безпосередньо на виробництві), бесіди з фахівцями, перегляд відповідних відео тощо.

У додатку А наведено приклад професіограми продавця.

Досить важливим є підбір засобів (фізичних вправ), що найбільш ефективно можуть сприяти розвитку професійно важливих рухових здібностей і навичок. Так, наприклад, геологам, картографам, насамперед потрібно розвивати витривалість, навички ходьби по пересіченій місцевості, пересування на лижах, човнах, верхи на конях тощо. Для цього доцільно застосовувати наступні фізичні вправи: біг, гребля, ходьба на лижах, стрибки, метання, лазіння, їзда на велосипеді, на конях тощо. Буровикам – сила, тому перевагу буде віддано вправам із обтяженнями. Для будівельників, монтажників, висотників найкращі гімнастичні вправи на обмеженій площі опори та вправи, що вдосконалюють функції вестибулярного апарату.

Добираючи засоби, по можливості потрібно враховувати, щоб дана вправа мала комплексну дію та вирішувала декілька завдань одночасно:

1. Розвивала професійно важливі фізичні здібності.
2. Формувала професійно важливі рухові навички.
3. Сприяла вдосконаленню функцій організму.
4. По можливості протидіяла впливу несприятливих умов навколишнього середовища.

Це можуть бути такі фізичні вправи, як ходьба на лижах, біг по пересіченій місцевості, гребля, плавання тощо.

Питання для самоперевірки та контролю

1. Дайте визначення понять «фізична культура», «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «фізкультурна освіта», «спорт», «фізична рекреація», «фізична реабілітація».
2. Що включає в себе прикладне спрямування фізичної культури?
3. Назвіть різновиди фізичної культури.
4. Які ви знаєте різновиди прикладної фізичної культури?
5. Дайте визначення понять «фізична підготовка», «загальна фізична підготовка», «спеціальна фізична підготовка», «прикладна фізична підготовка».
6. Назвіть різновиди «прикладної фізичної підготовки».
7. Що таке «професійно-прикладна фізична підготовка»?
8. Дайте визначення понять «система фізичного виховання», «фізична досконалість».
9. Назвіть найважливіші конкретні показники фізичної досконалості сучасної людини.
10. Які ви знаєте напрями системи фізичного виховання? Які основні завдання відносять до фізичного виховання професійного напрямку?
11. Яким чином професійна складова віддзеркалюється в принципах державної системи фізичного виховання?
12. Як професійна складова реалізовується через основи системи фізичного виховання?
13. Назвіть форми професійного спрямування фізичного виховання в закладах освіти.
14. Які ви знаєте фактори підвищення продуктивності праці?

15. Назвіть значення та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки.

16. Які фактори визначають загальну спрямованість професійно-прикладної фізичної підготовки?

17. Дайте визначення понять «загальні здібності», професійні здібності», «загальні професійні здібності», «спеціальні професійні здібності».

18. Що ми відносимо до внутрішніх та зовнішніх причин, що обумовлюють розвиток здібностей?

19. Дайте визначення понять «професіограма», «психограма», «професіографія».

20. Які методи дослідження переважно використовують при проведенні професіографічних досліджень?

21. З якою метою використовують професіографічний опис?

22. Назвіть основні складові професіографічного дослідження.

23. На яких принципах базується створення сучасних професіограм?

24. Які ви знаєте класифікації професіограм?

25. Назвіть основні складові професіограми.

Розділ 2. Основи методики професійно-прикладної фізичної підготовки

2.1. Побудова методики ППФП

Під терміном *методика* розуміють систему методів, методичних прийомів, іноді форм організації занять, що застосовуються для певного контингенту.

У свою чергу *метод* – це спосіб (шлях), за допомогою якого можна вирішити задачі фізичного виховання з різним контингентом.

Методичні прийоми – це способи реалізації методів на практиці для вирішення конкретного завдання з певним контингентом.

Найбільш інформативними та важливими для побудови конкретних методик і технологій фізкультурної оптимізації професійної діяльності є наступні показники:

- характерні трудові дії, операції;
- характерні помилки;
- основні та допоміжні робочі рухи, робоча поза;
- рухова активність, фізичне навантаження та її спрямованість;
- характер психічного та психофізичного навантаження;
- кліматичні, метеорологічні та санітарно-гігієнічні виробничі умови;
- професійні захворювання;
- ключові професійно важливі психофізичні функції;
- ключові професійно важливі психічні якості та здібності, ділові та інші якості особистості.

ППФП здійснюється на основі тих же методичних положень, що й фізичне виховання в цілому. Добираючи зміст і методи роботи, враховують не тільки особливості професійної діяльності, але й особливості тих, хто

займається (вік, стать, вихідний рівень фізичної підготовленості, руховий досвід тощо).

Так, наприклад, контингент працюючих може бути переважно чоловічим (металургійна, гірничорудна, лісова промисловість), або жіночим (прядильні, ткацькі фабрики), або змішаним (радіопромисловість). За віком: або молодіжним (часові, електролампові заводи), або різновіковим (верстатобудівні заводи).

При побудові методики занять із ППФП важливим залишається диференційований підхід до тих, хто займається (вікові відмінності, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості, стаж роботи, характер і ступінь впливу професії на організм людини тощо).

Не менш важливим залишається й потреба у поєднанні занять ППФП з лікувальними і профілактичними заходами, масажем і самомасажем для профілактики професійних захворювань. З цією ж метою в залежності від характеру праці та робочої пози необхідно чергувати виконання вправ стоячи, сидячи, лежачи, вправи на розслаблення та напруження м'язових груп. Все це повинно доповнюватися роз'ясненням нескладних теоретичних положень, рекомендаціями щодо самостійних занять вдома, під час відпочинку тощо.

Принципова особливість ППФП полягає в її спрямованості на досягнення в процесі навчання та виховання безпосередньо прикладних результатів для обраної професійної діяльності. Така спрямованість знаходить своє відображення в специфічному змісті та методиці ППФП.

Наукове обґрунтування специфічного змісту та методів ППФП може бути розглянуте з позиції теорії адаптації організму людини та переносу тренуваності.

Трудова діяльність в організмі людини викликає певні пристосувальні зміни, тобто адаптаційні процеси носять спеціалізований характер. Тому постає питання адекватного підбору засобів і методів ППФП, щоб їх вплив відбувався в напрямку природнього ходу адаптації організму людини до

конкретного виду праці. Ось чому в якості засобів ППФП потрібно обирати ті з них, що дають прямий або найбільший перенос ефекту вправ.

Так, для деяких видів професійної діяльності велике значення має загальна витривалість (працівники сільського господарства, механізатори тощо); для інших – витривалість, сила, стійкість вестибулярних функцій. У цьому випадку застосовують наступні вправи: біг по пересіченій місцевості, вправи на вузькій і високій опорі, нестійкій платформі тощо.

Саме ступінь позитивного перенесення сформованих умінь, навичок і розвинутих психічних та фізичних якостей на трудову діяльність врешті й визначає практичну ефективність ППФП.

Фізична підготовка, організована поза зв'язком зі специфікою трудової діяльності, може не тільки не сприяти процесу оволодіння професією, але в ряді випадків і ускладнювати його, в силу негативного переносу формування професійно важливих якостей і навичок. Урахування цього факту має принципове значення, зокрема, для обґрунтування необхідності спеціальної фізичної підготовки стосовно професійних вимог.

Разом з тим, слід підкреслити виключно важливе значення неспецифічного компоненту адаптації. Як показали дослідження, функціональна стійкість організму до екстремальних умов діяльності та навколишнього середовища перш за все визначається загальним станом фізіологічних систем організму, їх резервами. Як уже наголошувалось, ряд професій передбачає, що у процесі трудової діяльності люди можуть відчувати на собі несприятливий вплив навколишнього середовища (загазованість, брак кисню, різкі перепади температури тощо).

Високі результати у підвищенні здатності організму до адаптації, його фізіологічні резерви забезпечуються аеробними вправами, зокрема циклічною роботою м'язів великої потужності. У цих випадках широко використовуються біг, плавання, лижні гонки, гребля та інші фізичні вправи високої інтенсивності. Вони підвищують стійкість організму до несприятливих умов навколишнього середовища, активізують розумову

працездатність, сприяють розвитку загальної витривалості, яка, в свою чергу, є основою високоефективної трудової діяльності. Так, наприклад, стійкість до гіпоксемії (кисневої недостатності) підвищують швидкісні циклічні види вправ: біг, плавання, гонки на велосипеді, біг на ковзанах, а також вправи на затримку дихання (пірнання, дихальні вправи), альпінізм, гірський туризм; стійкість до перегріву – спортивні ігри, біг у щільному одязі; до укачування – вправи зі швидкою зміною положення тіла у просторі – гімнастичні, акробатичні вправи, стрибки на батуті, вправи на зміцнення м'язів живота і ніг.

Удосконалення фізичних якостей, функцій органів і систем організму, які мають вирішальне значення для тієї чи іншої професії, досягається спеціально-прикладною підготовкою, яка включає в себе засоби і методи адекватні особливостям обраної професійної діяльності (табл. 2).

Таблиця 2.

Приклади прямого прикладного переносу рухових умінь і навичок

Рухові вміння та навички	Види рухової активності	Професії
Дії під водою	Плавання	Водолаз
Керування автотранспортом	Авто- і мотоспорт	Водій
Координаційно-складні рухи на висоті	Альпінізм, гімнастика	Монтажник-висотник
Обертальні рухи	Акробатика, стрибки на батуті	Пілот, космонавт
Оперування з картами, схемами	Спортивне орієнтування	Штурман, інженер
Використання зброї	Стрільба, біатлон	Військовослужбовець, мисливець
Рукопашна схватка	Бокс, усі види боротьби	Поліцейський, військовослужбовець, співробітник служби

2.2. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки

Засобами професійно-прикладної фізичної підготовки є загально прийняті засоби фізичного виховання, але підібрані в повній відповідності до обраної професійної діяльності, серед них: фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори (рис. 22).

Загалом, комплекс засобів для проведення занять із професійно-прикладної фізичної підготовки повинен бути підібраний таким чином, щоб він був достатнім для реалізації всіх її завдань.

У залежності від поставлених завдань, засоби професійно-прикладної фізичної підготовки розподіляються по групах за їх спрямованістю:

- розвиток професійно важливих фізичних здібностей;
- виховання волевих та інших психічних якостей;
- формування й удосконалення професійно-прикладних вмінь та навичок;
- підвищення стійкості організму до несприятливих впливів навколишнього середовища.

Підбір засобів і методів професійно-прикладної фізичної підготовки практично необмежений, що дозволяє застосовувати оптимальні навантаження, дозувати їх з урахуванням індивідуальних особливостей вихованців і досягати більшого тренувального ефекту, ніж у трудовій діяльності.

До основної групи засобів професійно-прикладної фізичної підготовки відносять фізичні вправи, які відповідають особливостям конкретної професійної діяльності. Вибір цих вправ повинен бути спрямований на вирішення конкретних завдань, а саме:

- забезпечення адаптації організму до складних факторів трудової діяльності;

- підвищення стійкості до мікрокліматичні умов виробництва;
- розширення арсеналу прикладних вмінь та навичок;
- виховання прикладних фізичних якостей.



Рис. 22. Засоби фізичного виховання.

Цілеспрямоване використання фізичних вправ, із урахуванням вище зазначених факторів, має значні переваги у порівнянні з трудовими рухами, а саме: сприяє вихованню професійно важливих фізичних і психічних якостей; формуванню прикладних рухових вмінь та навичок; дозволяє підвищити стійкість організму до несприятливих впливів навколишнього середовища (специфічних умов обраної професійної діяльності).

У залежності від особливостей фахової діяльності, у професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх спеціалістів активно використовують загально-підготовчі, спеціально-підготовчі вправи та професійно-прикладні види спорту (рис. 23).

Найважливішим фактором забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовленості є загальна фізична підготовка, яка складає фундаментальну основу системи фізичного виховання в цілому та основу професійно-прикладної фізичної підготовки зокрема. Таке органічне їх поєднання дає можливість досягти більш високого рівня розвитку прикладних фізичних здібностей в обраній професії на тлі вже досить високого ступеня розвитку всіх основних фізичних якостей, який забезпечує загальна фізична підготовка. У цьому випадку, загальна фізична підготовка виступає тим самим комплексом різноманітних рухових умінь і навичок, який забезпечує більш легке і швидке засвоєння нових форм рухів. Тому загальна і спеціальна прикладна фізична підготовка повинні складати основу занять із фізичного виховання з професійною спрямованістю.

Основу загально-прикладної фізичної підготовки на заняттях із ППФП складають вправи загально-підготовчого характеру. Вони можуть бути досить різноманітними. Головним критерієм відбору таких вправ є їхня вибіркова здатність позитивно впливати на рівень загальної працездатності організму, покращувати його адаптаційні можливості до несприятливих впливів навколишнього середовища і, таким чином, створювати передумови успішної професійної діяльності. З такою метою можуть бути використані насамперед

вправи для виховання загальної та інших видів витривалості, вправи на координацію, вправи для загального зміцнення рухового апарату тощо.

Загально-підготовчі вправи	<ul style="list-style-type: none">• сприяють підвищенню рівня загальної працездатності організму, стійкості до чинників, які погіршують здоров'я (вправи на розвиток загальної та інших видів витривалості, координаційних здібностей і всебічне зміцнення опорно-рухового апарату)
Спеціально-підготовчі вправи	<ul style="list-style-type: none">• вправи, що спрямовано діють на окремі фізичні якості з розповсюджених видів спорту; вправи, що включають елементи рухового складу обраної діяльності або вправи, які моделюються за аналогією з обраною діяльністю для відтворення характерних вимог до фізичних і психічних здібностей людини: прикладні вправи пожежника, поліцейського, військового тощо; спеціально-підготовчі вправи на тренажерах, зняряддях (спеціальні смуги перешкод для виховання витривалості й удосконалення прикладних навичок; вправи на підвищеній опорі, малостійкій платформі для спрямованого впливу на вестибулярні функції і виховання здатності підтримувати рівновагу в складних умовах тощо)
Професійно-прикладні види спорту	<ul style="list-style-type: none">• їх широко застосовують для виховання професійно важливих фізичних здібностей. Це спрямовано діючі на окремі фізичні якості фізичні вправи (у залежності від особливостей професії) з розповсюджених видів спорту (спортивне пожежно-прикладне багатоборство, самбо для оперативних працівників тощо)

Рис. 23. Основні засоби професійно-прикладної фізичної підготовки.

Розуміючи всю важливість загально-прикладної фізичної підготовки для майбутніх спеціалістів, можемо зауважити, що в деяких випадках вона не може замінити спеціально-прикладну фізичну підготовку, основу якої складають спеціально-підготовчі вправи та професійно-прикладні види спорту.

Спеціально-підготовчі вправи в ППФП, як і в інших видах прикладної фізичної підготовки (спортивно-прикладна, військово-прикладна), включають в себе вправи, що спрямовано діють на окремі фізичні якості з розповсюджених видів спорту. Так, на практиці широко застосовуються вправи професійно-прикладної гімнастики (вправи без предметів і з предметами, на гімнастичній стінці, лаві, драбині, канаті, жердині, колоді тощо) і масових видів спорту. Найбільш ефективними при підготовці фахівців більшості профілів є заняття з легкої атлетики, лижного спорту, плавання, спортивних ігор, туризму та ін. Широке застосування у практиці ППФП засобів масових видів спорту пов'язане з їхньою доступністю й високою прикладною ефективністю. При їхньому виборі враховується професійно-прикладне значення виду спорту для конкретної професії.

Крім того, на заняттях із ППФП часто використовують вправи схожі за своєю структурою на професійні дії або вправи, які так само діють на організм людини (фізично, психологічно), як і професійні дії. Тобто створюються такі умови, які повністю або частково моделюють рухові дії та умови праці за аналогією з обраною професійною діяльністю. Це можуть бути спеціальні естафети для пожежників; дзюдо і самбо для працівників поліції; тренажерні пристрої для льотчиків у вигляді спеціальних центрифуг, гойдалок, які обертаються у різній площині тощо.

Якщо виникають складнощі у створенні відповідних умов та підборі засобів відносно специфіки обраної професійної діяльності, тоді вправи підбираються за принципом перенесення тренувального ефекту з підготовчих вправ на професійну діяльність. Насамперед це стосується функціональних можливостей організму та прикладних фізичних якостей. Так, у випадку, коли обрана професійна діяльність передбачає високий рівень розвитку витривалості, у підготовці майбутніх спеціалістів активно використовують циклічні вправи, що ефективно покращують аеробні можливості організму.

Деякі професії потребують підвищеної стійкості організму до несприятливих умов навколишнього середовища (висока чи низька

температура повітря, шум, вібрація, недостатність кисню тощо). У цьому випадку підбираються вправи, що не тільки удосконалюють прикладні фізичні якості, а й підвищують адаптаційні можливості організму до несприятливих професійних умов. Наприклад, це можуть бути циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді тощо), що підвищують стійкість організму до «кисневого голодування». Тобто створюються умови аналогічні штучній гіпоксемії.

У професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх спеціалістів важлива роль відводиться різним видам спорту, зокрема професійно-прикладним, що спрямовано діють на виховання професійно-важливих фізичних якостей. Так, підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України з 2019 р. передбачає обов'язкове включення таких прикладних видів спорту, як спортивне пожежно-прикладне багатоборство, самбо для оперативних працівників та інші. Для майбутніх професійних водіїв автотранспорту власне прикладними є автомобільний, мотоциклетний та аналогічні види спорту; для рульових водного транспорту – водно-моторний і вітрильний; для льотчиків – планерний, вітрильний, парашутний; для геологорозвідників, а також всіх тих, хто обрали інші професії, що вимагають розвиненої здатності точно орієнтуватися на місцевості, – спортивний туризм і відповідні різновиди спортивного орієнтування; для військовослужбовців – ряд прикладних спортивних багатоборств та єдиноборств тощо.

Для забезпечення ефективності процесу професійно-прикладної фізичної підготовки, удосконалення професійно важливих фізичних якостей у практиці фізичного виховання активно використовують допоміжні засоби. До них відносять різні тренажери, спеціальні технічні пристрої та пристосування, за допомогою яких можна моделювати окремі умови та характер майбутньої професійної діяльності. Наприклад, для спрямованого впливу на вестибулярний апарат і виховання здатності підтримувати рівновагу в складних умовах застосовують вправи на підвищеній опорі, малостійкій платформі тощо; для виховання витривалості й удосконалення прикладних навичок – тренуються в подоланні спеціалізованих смуг перешкод.

У процесі професійно-прикладної фізичної підготовки важливе значення має вдосконалення сенсомоторних здібностей. До них відносяться швидкість сприйняття та відповідна реакція на інформацію, що отримується через органи чуття (дотик, зір, слух), ступінь точності оцінки просторових і часових показників, вміння володіти собою в гострих ситуаціях (емоційна стійкість) та інші. Особливо цінними в цьому випадку, як і в вище зазначених розділах ППФП, будуть ті засоби, що пред'являють підвищені вимоги до виховання професійно важливих якостей. Це можуть бути відповідні спортивні та прикладні вправи в залежності від специфіки обраної професії. Так, за необхідності удосконалення здатності орієнтуватися в раптово мінливих ситуаціях і доцільно реагувати на них активно використовують спортивні ігри, а саме: настільний теніс, волейбол, баскетбол тощо. У випадку, якщо майбутня професійна діяльність пов'язана з ризиком, найчастіше використовують спортивну боротьбу, гімнастичні й акробатичні вправи на зменшеній чи підвищеній опорі та інші.

Помилково було б вважати, що до засобів професійно-прикладної фізичної підготовки відносяться тільки фізичні вправи. Не менш важливими для успішного вирішення завдань професійно-прикладної фізичної підготовки є допоміжні засоби фізичного виховання, а саме оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори.

Оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори є обов'язковими засобами професійно-прикладної фізичної підготовки для майбутніх спеціалістів. Особливо це стосується виховання спеціальних прикладних фізичних якостей, що забезпечують продуктивну роботу в різних кліматогеографічних умовах. За допомогою спеціально організованих занять можна досягти підвищеної стійкості організму до холоду, спеки, сонячної радіації, різких коливань температури повітря. Зміст таких занять пов'язаний із навчанням прийомів загартовування та виконання гігієнічних заходів, а також заходів, що стосуються прискорення відновлюваних процесів в організмі людини (спеціальні водні процедури, різні лазні тощо). Застосування в процесі

професійно-прикладної фізичної підготовки оздоровчих сил природи та гігієнічних факторів у поєднанні з відповідними фізичними вправами надає найбільший загартовуючий вплив на організм людини.

2.3. Форми професійно-прикладної фізичної підготовки

Професійно-прикладна фізична підготовка, як вже було зазначено вище, будується на основі та в єдності (у відповідних відносинах) із загальною фізичною підготовкою. Зміст загальної фізичної підготовки в закладах освіти визначається державними й авторськими програмами з фізичної культури та фізичного виховання. Витрата часу в годинах на професійно-прикладну фізичну підготовку залежить від складності та об'єму професійних вимог.

У сучасній системі фізичного виховання велике значення набуває професійне спрямування фізичного виховання в закладах освіти, що представлено у наступних формах (рис. 24):

1. Уроки з фізичної культури за окремим варіативним модулем «Професійно-прикладна фізична культура» в 10–11 класах.

2. Заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки в закладах професійно-технічної та фахової передвищої освіти, де фізичне виховання має спеціалізований характер із урахуванням обраної спеціальності, а професійно-прикладна фізична підготовка – є одним із обов'язкових розділів навчальної програми з фізичної культури та здійснюється з урахуванням специфічних особливостей і вимог майбутньої професії.

3. Заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки в закладах вищої освіти, комплексні програми яких орієнтовані на особливості майбутньої професії. Також «Листом МОН України від 25.09.2015 № 1/9-454 (Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах)» передбачено відповідні базові моделі викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти, серед яких пропонується і «Професійно-орієнтована модель викладання фізичного виховання у ЗВО».



Рис. 24. Професійне спрямування фізичного виховання в закладах освіти.

У закладах загальної, професійно-технічної, фахової передвищої та вищої освіти переважно використовують наступні організаційні її форми (рис. 25):

1) академічні навчальні заняття, що можуть бути комплексні та спеціалізовані.

Комплексні навчальні заняття можуть включати:

а) засоби загальної й елементи професійно-прикладної фізичної підготовки;

б) тільки засоби професійно-прикладної фізичної підготовки з різних її розділів (відповідно до державної або авторської програми з фізичної культури, фізичного виховання).

Спеціалізовані заняття мають більш вузьку, вибіркочу спрямованість (навчання прикладним діям, удосконалення окремих якостей). Відносна односпрямованість таких занять дозволяє забезпечити значний вплив на окремі функціональні системи для того, щоб отримати найкращий ефект у їх розвитку.

<p>Навчальні заняття</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ППФП на заняттях із фізичної культури • ППФП на заняттях із фізичного виховання • ППФП у період навчальної практики
<p>ППФП у режимі дня</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ранкова гімнастика • загартовуючі процедури • гімнастика перед заняттями • фізкультхвилинки та фізкультпаузи • прогулянки, рухливі ігри • секційні заняття з прикладних видів спорту • самостійні тренувальні заняття
<p>ППФП при проведенні фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів</p>	<ul style="list-style-type: none"> • спортивно-прикладні змагання • спортивні свята • туристичні збори, походи

Рис. 25. Організаційні форми професійно-прикладної фізичної підготовки.

2) заняття у період навчальної практики (студентів, учнів професійно-технічної, фахової передвищої та вищої освіти);

3) різні форми ППФП у режимі дня учнів та студентів. Насамперед це спеціалізована ранкова гімнастика (із застосуванням окремих прикладних вправ), загартовуючі процедури (для підвищеної стійкості організму до несприятливих впливів професійних умов), гімнастика перед заняттями з виробничого навчання (для зменшення періоду впрацювання, попередження травматизму), фізкультхвилинки та фізкультпаузи під час навчальних занять. прогулянки, рухливі ігри, секційні заняття з прикладних видів спорту, самостійні тренувальні заняття за завданням викладача або з прикладних видів спорту та інші;

4) ППФП при проведенні фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів включає насамперед спортивно-прикладні змагання. Висока дієвість спортивно-прикладних змагань (особливо з багатоборства) пов'язана з їх максимальним психофізичним навантаженням, можливістю удосконалення прикладних умінь та навичок і перевірки їх в екстремальних ситуаціях, наближених до звичайних умов професійної діяльності.

Додатковими формами ППФП при проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів є туристичні збори, походи за встановленими маршрутами з виконанням відповідних навчальних завдань; лижні переходи; масові запливи; походи на байдарках та човнах тощо.

2.4. Планування професійно-прикладної фізичної підготовки

У закладах професійно-технічної, фахової передвищої та вищої освіти планування професійно-прикладної фізичної підготовки повинно відбуватися з урахуванням вирішення її завдань не на кінець терміну навчання, а до початку виробничої практики вихованців. До цього часу потрібно забезпечити необхідну професійно-прикладну фізичну підготовленість; руховий режим вихованців за енергозатратами та іншими показниками повинен відповідати виробничому. За умов недотримання цих вимог у вихованців під час практики спостерігається значна втома та зниження працездатності, що несприятливо позначається на оволодінні професією. Крім цього, проходження курсу професійно-прикладної фізичної підготовки підвищує безпеку праці, пов'язану з різними екстремальними умовами.

Заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки з особами зрілого віку (більше 40 років) повинні носити характер кондиційного тренування. При визначенні їх змісту необхідно враховувати вікові зміни організму, зокрема гетерохронне вікове зниження фізичних якостей.

2.5. Педагогічний контроль у професійно-прикладній фізичній підготовці

Перевірка й оцінка спеціальної фізичної підготовленості – обов'язкові умови здійснення професійно-прикладної фізичної підготовки. На її початковому етапі першочерговим є визначення вихідного рівня розвитку професійно важливих якостей і навичок у вихованців. З урахуванням отриманих даних розробляють документи планування, комплектують підгрупи, встановлюють індивідуальні завдання особам, які мають низький рівень за даними показниками.

У подальшому систематична перевірка й оцінка професійно-прикладної фізичної підготовленості повинні надати об'єктивну інформацію про ефективність вирішення поставлених завдань.

Критеріями ефективності вирішення поставлених завдань професійно-прикладної фізичної підготовки можуть бути затрати часу на вивчення окремих трудових дій і якісні результати їх засвоєння, або показники професійної працездатності. На практиці ж орієнтуються на виконання спеціальних нормативів, що встановлюються з урахуванням високого ступеню кореляції з означеними показниками.

Система нормативів і вимог із професійно-прикладної фізичної підготовки у залежності від специфіки професії може включати як контрольні вправи у вигляді рухових завдань, так і спеціальні функціональні проби.

У вигляді контрольних вправ застосовують ті, у яких проявляються професійно важливі здібності та перш за все передуючі в структурі професійних якостей. За допомогою деяких функціональних проб можна виявити ступені розвитку психофізіологічних функцій і стійкості організму до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища.

На основі даних педагогічного контролю за необхідності вносять відповідні корективи у зміст і методику професійно-прикладної фізичної підготовки.

Питання для самоперевірки та контролю

1. Дайте визначення понять «методика», «метод», «методичний прийом», «фізкультурна освіта», «спорт», «фізична рекреація», «фізична реабілітація».
2. Які показники вважаються найбільш інформативними та важливими для побудови конкретних методик і технологій фізкультурної оптимізації професійної діяльності?
3. У чому полягає індивідуальний і диференційований підхід до тих, хто займається, при побудові занять із професійно-прикладної фізичної підготовки?
4. З якими оздоровчими заходами поєднують заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки для профілактики професійних захворювань?
5. У чому полягає позитивний і негативний перенос у формуванні професійно важливих рухових якостей і навичок?
6. Назвіть основні засоби професійно-прикладної фізичної підготовки.
7. Які групи засобів професійно-прикладної фізичної підготовки в залежності від їх спрямування, ви знаєте?
8. Назвіть допоміжні засоби професійно-прикладної фізичної підготовки.
9. Які основні форми організації занять із професійно-прикладної фізичної підготовки переважно використовують у закладах освіти?
10. Що відносять до додаткових форм професійно-прикладної фізичної підготовки при проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів?
11. Назвіть особливості планування професійно-прикладної фізичної підготовки.
12. Що включає в себе педагогічний контроль при здійсненні професійно-прикладної фізичної підготовки?

Розділ 3. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів закладів професійно-технічної, фахової передвищої та вищої освіти

3.1. Значення та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів

Сучасне виробництво з його механізацією й автоматизацією виробничих процесів характеризується зменшенням важливості фізичної праці, іншим її ритмом, збільшенням його складності й інтенсивності. Такі обставини вимагають від спеціалістів більшого психофізичного напруження, підвищеної координації та культури рухів, високої працездатності.

Чим досконаліша техніка та вища технологія виробництва, тим вищі професійні вимоги пред'являються до людини, яка керує цим процесом. Якість підготовки, як психічної, так і фізичної, до майбутньої професійної діяльності для кожного майбутнього спеціаліста набуває не тільки особистого, але й соціально-економічного значення.

Дослідження показують, що загальна фізична підготовка спеціалістів не може повністю вирішити цих завдань, оскільки сучасна висококваліфікована праця вимагає певного профілю фізичного виховання відповідно до особливостей професії [10]. Тому фізичне виховання студентів повинно здійснюватися із урахуванням умов і характеру їх майбутньої професійної діяльності, а отже містити в собі елементи професійно-прикладної фізичної підготовки, використовувати засоби фізичної культури та спорту для формування в майбутніх спеціалістів професійно-важливих знань, фізичних якостей, умінь та навичок, а також для підвищення стійкості організму до впливу зовнішнього середовища. В зв'язку з цим професійно-прикладна фізична підготовка включена самостійним розділом у програму з предметів «Фізична культура» та «Фізичне виховання» студентів закладів професійно-технічної, фахової передвищої та вищої освіти. Цей розділ включає такі

основні аспекти: теоретичний, методичний, практичний і контрольний (рис. 26).



Рис. 26. Змістове наповнення програми з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Таке змістовне наповнення спеціального розділу програми з професійно-прикладної фізичної підготовки сприяє комплексному вирішенню відповідних завдань, що є загальними, незалежно від специфіки обраної професії (рис. 27).



Рис. 27. Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів покликана сприяти підготовці фахівців тієї чи іншої професії. Саме тому завдання професійно-прикладної фізичної підготовки доцільно розглядати в двох напрямках:

- покращення якості виконання виробничих операцій;
- забезпечення високої працездатності.

Перший напрямок спрямований на вирішення наступних завдань:

1. Сприяти розвитку професійно важливих здібностей та фізичних якостей.
2. Підвищувати функціональні можливості організму людини, що проявляються у процесі виробничої діяльності.
3. Підвищувати стійкість організму людини до негативних впливів виробничої діяльності.
4. Розширювати арсенал рухових умінь та навичок, які схожі за структурою руху з виробничими діями.
5. Виховувати вольові якості, що проявляються у процесі виробничої діяльності.

Другий напрямок спрямований на вирішення наступних завдань:

1. Сприяти формуванню знань про закономірності зміни працездатності людини в умовах конкретної професійної діяльності.
2. Сформувати вміння використовувати фізичні вправи для підвищення фізичної та розумової працездатності в процесі виробництва.
3. Сформувати вміння застосовувати фізичні вправи після виробничої діяльності для підвищення працездатності.

Вирішення вище зазначених завдань допоможе створити гарні передумови для ефективної роботи на виробництві в більш стислі терміни і з меншими енерготратами.

3.2. Чинники, що впливають на професійно-прикладну фізичну підготовку студентів

Спрямованість професійно-прикладної фізичної підготовки студентів в більшій мірі залежить від характеру їх майбутньої праці. За характером виробничих операцій трудову діяльність представників різних спеціальностей можна поділити на фізичну, розумову та змішану працю. Враховуючи ці особливості, спрямованість фізичної підготовки майбутніх спеціалістів буде різною. В одних професіях більше проявляється статична сила великих м'язових груп, в інших – міжм'язова координація пальців рук і статична рівновага, ще в інших – динамічна рівновага, швидкість реагування та точність рухів.

Слід також відмітити, що фізичні якості та здібності можуть розвиватися не тільки в процесі занять фізичними вправами, але й під час виконання трудових операцій. Проте така підготовча роль самої праці проявляється лише на перших етапах професійної діяльності та лише до певного рівня, що затримує професійне вдосконалення людини [10]. Тому зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів до їх майбутньої професійної діяльності тісно пов'язаний із розвитком тих майбутніх функцій і якостей, що відповідають критерію придатності людини до цих професій. В цьому випадку враховується те, що розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей та здібностей людини може відбуватися на різних етапах онтогенезу більш чи менш ефективно. Потрібно пам'ятати, що ступінь їх прояву визначається не тільки функціональними можливостями організму, але й психічними особливостями, зокрема вольовими, оскільки головна роль у цих процесах належить нервовій системі.

На думку провідних фахівців, для всіх видів розумової праці проблема втоми представляється значно більшою, ніж для фізичної праці, оскільки робота, пов'язана із фізичним навантаженням, може продовжуватись і на фоні значної втоми. Наростання розумової втоми, на відміну від м'язової, не

призводить до автоматичного призупинення роботи, а лише викликає психологічне виснаження та неврологічні зсуви, порушення сну, оскільки «робоча домінанта», що виникла в нервовій системі, з часом не руйнується та може ще довго (години, дні, тижні) зберігатись, не переставати діяти навіть в періоди сну та відпочинку. Подібні зміни, що постійно накопичуються, ще поглиблюються та можуть набувати патологічного характеру.

З цього приводу І. С. Кондор пише, що «...безсумнівно фізична втома з фізіологічної точки зору явище нормальне, що утворилося в процесі еволюції як біологічне пристосування, яке оберігає організм. Розумова ж робота – досягнення природи на самих вищих ступенях її розвитку. Можливо, відповідні реакції, що охороняють ЦНС від перенапруження, ще не встигли виробитись» [10, с. 90]. Однак, на думку вчених, механізми адаптації до професійної діяльності в умовах сучасної техніки такі, як і при інтенсивній руховій діяльності. У робітників сучасних професій, які не висувають, здавалося б, підвищених вимог до функціональних систем, відмічаються виразні функціональні реакції, типові для фізичної роботи: підвищення АТ, збільшення частоти дихання, пульсу (в результаті перенапруження ЦНС). Це вимагає розробки нових методик визначення ступеня важкості та напруженості сучасних видів професійної діяльності.

У наш час багато з сучасних видів розумової, фізичної та змішаної праці характеризується підвищеними вимогами до психічної стійкості спеціаліста та значних і тривалих нервових напружень, окремих видів уваги, відчуття часу, здатності до опрацювання великого обсягу інформації (при не завжди позитивному емоційно-психологічному мікрокліматі). Це змушує дослідників звертати свою увагу на вивчення психологічних особливостей при різних видах праці. Наприклад, автоматизованої, розумової праці, а також при управлінні виробництвом, оскільки такі психічні процеси, як сприйняття, увага, пам'ять, мислення, управління набувають у людини форми самостійної діяльності. Зміни основних фізіологічних і психологічних характеристик, які відбуваються у цих видах професійної діяльності, передбачають вивчення

втоми певних м'язових груп при мікрорухах, а також «функціональної втоми», тобто такого стану, під час якого здатність виконувати тільки окремі конкретні завдання падає нижче визначеного рівня.

Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів також залежить від умов праці, адже виробнича діяльність ряду професій проходить у негативних умовах навколишнього середовища. До них можна віднести гірську гіпоксію, вплив холоду, спеки, вологи, шуму тощо. Тому для досягнення вищого рівня продуктивності праці стає важливою спеціальна психофізична підготовка людини до праці. В процесі спеціальної професійно-прикладної підготовки можуть вдосконалюватися не тільки фізичні, але й психічні, вольові якості, різні види уваги, пам'яті, мислення, швидкість і точність реакції тощо. В результаті в осіб формується стійкість як до різноманітних навантажень, так і до несприятливих умов праці.

Провідними фахівцями встановлено, що успішність навчання та підготовки людини до професійної діяльності в обмежені терміни залежить від наявності в неї відповідних задатків і здібностей. При цьому необхідно розрізняти актуальні здібності людини (тобто такі, що вже проявилися), а також потенційні (тобто ті, що ще не проявилися, але мають всі передумови для цього на основі наявних здібностей, які близькі за своєю структурою до певних видів діяльності). Отже, якість підготовки фахівців пов'язана зі своєчасним визначення професійної придатності абітурієнтів для певних професій і спеціальностей. Бо на сьогодні існує широкий перелік професій, що пред'являють підвищені вимоги до професійно важливих стійких якостей особистості. Професійна придатність повинна визначатися відповідністю психофізичних можливостей організму людини вимогам певної професії. Виявлення професійної придатності складає комплексну та недостатньо розроблену проблему. Стосовно професій, які не висувають особливих вимог до фізіологічних функцій, мова буде йти не про абсолютну професійну придатність, а лише про прогнозування відносної успішності в формуванні

професійно важливих навичок і оволодіння відповідним фахом. Досить важливою є розробка професіограм.

Реалізація професійно-прикладної фізичної підготовки в системі фізичної культури студентів у зв'язку з суттєвою різницею в умовах і характері праці представників багатьох спеціальностей та спеціалізацій на виробництві пов'язана з необхідністю різноманітного змісту цього розділу програми фізичного виховання для студентів кожного закладу вищої освіти. Тому конкретний зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів розробляють кафедри фізичного виховання разом із профілюючими кафедрами закладів освіти. Проте рівень кваліфікації викладачів фізичного виховання не завжди достатній для виконання зазначеної роботи, що має негативний вплив на розробку програми професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів.

3.3. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів

До основних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки відносять ті ж фізичні вправи, проте спеціально відібрані й організовані в повній відповідності до її завдань:

1. Прикладні фізичні вправи й окремі елементи з різних видів спорту.
2. Прикладні види спорту.
3. Оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники.
4. Допоміжні засоби, що забезпечують раціоналізацію навчального процесу з розділів професійно-прикладної фізичної підготовки.

Підбір *«прикладних фізичних вправ»* повинен проводитися виходячи з принципу адекватності психофізіологічного впливу окремої вправи прикладним і спеціальним якостям, що розвиваються, та мати досить схожу структуру та динаміку рухів із тим рухом, що вивчається. Акцентований розвиток професійно важливих фізичних і спеціальних якостей повинен знайти відображення й у деякому підвищенні відповідних нормативних вимог.

Спеціально підібрані прикладні фізичні вправи не є спеціально відібраними «виробничими» вправами, оскільки існуючого арсеналу фізичних вправ достатньо для вирішення завдань професійно-прикладної фізичної підготовки. Так, у закладах вищої освіти, випускники яких працюють у польових і експедиційних умовах, оволодівають прикладними навичками з веслування й управління парусними човнами тощо. Проблемним питанням є виділення з комплексу елементів підготовки спортсмена-веслувальника чи яхтсмена саме того розділу й у відповідному обсязі, які будуть забезпечувати професійно-прикладну фізичну підготовку при мінімумі годин навчального часу.

Одним із ефективних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів є **прикладні види спорту**. Так, для студентів низки факультетів спортивний туризм і його різновиди є прикладним видом спорту. Він формує в студентів відповідний комплекс прикладних знань, умінь, навичок, фізичних якостей. Акробатика, гімнастика, стрибки у воду та на батуті є прикладними для студентів навчальних закладів громадянської авіації.

Оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники відіграють самостійну роль при вихованні спеціальних якостей студентів. Найбільший вплив цих засобів проявляється при підготовці студентів в умовах знижених температур, спекотного клімату тощо. В процесі застосування зазначених засобів професійно-прикладної фізичної підготовки можна забезпечити підвищену стійкість до холоду, спеки, сонячної радіації та коливання температур.

Допоміжними засобами, що забезпечують раціоналізацію навчального процесу з розділу професійно-прикладна фізична підготовка, виступають фізичні вправи, що застосовуються в режимі робочого дня для підвищення працездатності.

3.4. Особливості формування прикладних рухових вмінь і навичок у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів

Механізм *формування рухових професійних навичок* впритул до його автоматизації в наш час трактується з позицій умовно-рефлекторної діяльності. Під час виконання вправ, тренувальної діяльності формується *«динамічний стереотип»* – навичка. Для засвоєння нових форм рухової діяльності використовується увесь фонд рефлекторних зв'язків, отриманих людиною протягом життя (в результаті переносу). Нові робочі навички будуються на основі різноманітного сполучення засвоєних раніше. Таким чином, чим більший руховий досвід людини, тим швидше вона оволодіє новою для неї навичкою [10].

Для проведення занять з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів дуже важливою є різниця між руховим вмінням і навичкою. Під час навчання трудовим діям і особливо професійно важливим рухам різної складності *не завжди вимагається доводити їх виконання до рівня автоматизму*. Це обумовлено багатогранністю видів праці навіть у представників однієї професії, а також необхідністю в зміні праці фахівців у процесі трудового життя.

Із питанням змісту професійно-прикладної фізичної підготовки тісно пов'язана проблема *послідовності* формування окремих прикладних умінь і навичок. Позитивний перенос вже надбаних навичок із подібною структурою рухових актів допомагає формуванню нових вмінь і навичок. У протилежному випадку навчання набирає форму перенавчання та значно уповільнюється. Принцип позитивного переносу використовується в спортивному тренуванні при підбиранні підвідних вправ [10].

Ефективність взаємодії вмінь та навичок залежить від формування певних знань у студентів. Вони сприяють правильному формуванню ідеомоторної уяви простих і складних рухів.

3.5. Особливості розвитку рухових якостей у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів

Професійно-прикладна фізична підготовка передбачає тісний взаємозв'язок загальної та спеціальної фізичної підготовки. Спеціальне тренування повинно базуватися на загальній фізичній підготовці. Весь комплекс професійно-прикладної фізичної підготовки – це загальноприйняті теоретичні та методичні положення системи підготовки спортсменів, що дозволяє підготувати людину до максимальної нервово-м'язової діяльності. Отже, науково-методичні основи розвитку фізичних якостей, розроблені в системі фізичного виховання, можуть бути повністю застосовані й у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

У більшості видів трудової діяльності людині доводиться долати вагу власного тіла. Тому вирішальне значення має не абсолютна, а відносна м'язова сила. На сьогодні більшість спеціалістів схиляються до того, що максимальні величини прояву сили знаходяться в залежності від умов тренування. Тому засоби та методи силового тренування повинні бути адекватними режиму діяльності на виробництві. Таким чином, потрібно підбирати вправи, подібні за структурою, величиною та характером нервово-м'язових зусиль, кутовій амплітуді до виробничих рухів. Важливість акцентованого розвитку окремих м'язових груп передбачає вивчення топографії м'язів, зайнятих у виробництві.

Заціорський В. М. вважає, що м'язи, що визначають нормальну життєдіяльність організму людини поза трудовою спеціалізацією, повинні бути добре розвинуті. До таких груп він відносив: розгиначі хребта, згиначі ніг, розгиначі рук, великий грудний м'яз, а також м'язи живота та поперекової області.

Враховуючи те, що в професійній діяльності більшості сучасних професій не зустрічаються ситуації, що вимагають максимальних проявів сили, на тлі тривалого статичного напруження відбувається суттєве динамічне навантаження дрібних м'язових груп у мікрорухах. Тому з метою професійно-

прикладної фізичної підготовки можна рекомендувати застосування ізометричних вправ.

Процес розвитку *швидкості* повинен базуватися на особливостях її прояву у виробничих умовах, оскільки перенос швидкості відбувається лише в координаційно-подібних рухах. Відомо, що всі три прояви швидкості (латентний час рухової реакції, швидкість поодинокого руху та частота рухів) незалежні один від одного. Враховуючи вище сказане, для більшості сучасних професій потрібні не максимальна швидкість рухів і їх досконала точність, а близькі до оптимальних поєднання їх обох. У цьому випадку рухи не вимагають значних м'язових зусиль. До того ж при розвитку швидкості та точності рухів майбутніх спеціалістів потрібно моделювати умови, в яких їм доведеться працювати, оскільки встановлено в спортивній практиці, що ідентичність відповідних реакцій зменшується при несподіваній зміні умов діяльності.

Для розвитку швидкості складних реакцій можна використовувати рухливі та спортивні ігри.

У наш час розрізняють різні види втоми: розумову, емоційну, фізичну тощо. Високі показники *витривалості* в одному виді ще не гарантують високої витривалості в іншому. Найбільше значення в професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх спеціалістів має розвиток аеробних можливостей організму, що забезпечують тривалу продуктивну роботу невисокої потужності. Як стверджує Заціорський В. М., чим нижча потужність роботи, тим менше її результат залежить від досконалості рухової навички та більше від аеробних можливостей людини. При дуже низькій потужності (що найчастіше зустрічається на виробництві) найбільше значення набуває загальна витривалість. Даний різновид витривалості визначає можливості й спеціальної витривалості в специфічних трудових операціях. Тому що в таких умовах відбувається перенос тренуваності та підвищення функціональних можливостей вегетативних систем організму особи на всі прояви витривалості. Тому до того як перейти до формування спеціальної

витривалості, необхідно попередньо створити в студента певну базу загальної витривалості.

На думку фахівців, «... методика покращення аеробних можливостей організму в процесі фізичного виховання передбачає рішення трьох завдань: підвищення максимального рівня поглинання кисню, розвиток здатності підтримувати цей рівень тривалий час, збільшення швидкості розгортання дихальних процесів до максимальних величин. Засобами є тривалі (від 6 хвилин) низькоінтенсивні (ЧСС > 134 уд/хв) вправи» [10, с. 97].

Розвиток *спритності та гнучкості* з метою професійно-прикладної фізичної підготовки студентів не має самостійного значення в силу особливостей характеру й умов праці більшості спеціалістів. Гнучкість і спритність визначають швидкість оволодіння новими трудовими рухами, а також ступінь використання досягнутого рівня сили, швидкості та витривалості, отже й успішності професійної освіти та продуктивності трудових дій. Тому в процесі фізичного виховання потрібно приділяти увагу розвитку цих якостей. Таким чином, процес фізичного виховання постійно повинен бути забезпеченим достатньою кількістю та новизною фізичних вправ. Методика розвитку гнучкості визначається умовами та вимогами трудового процесу.

Спеціалісти вважають, що велика кількість сучасних професій потребують від виконавців підвищеної здатності до тривалої концентрованої чи розподіленої уваги, стійкості до гіпоксії, до високих чи низьких температур, підвищеної стійкості до вестибулярних подразників та ряду інших чинників, що в певній мірі лімітують працездатність і продуктивність професійної діяльності. Дослідженнями доведено, що спеціальні якості можна вдосконалювати шляхом спрямованого підбору засобів фізичного виховання та методик їх застосування. Так, заняття спортивними іграми сприяє збільшенню кута зору, просторовому орієнтуванню, заняття гімнастикою, акробатикою, стрибками в воду – стійкості до навантажень і сильнодіючих подразників вестибулярного апарату, а заняття альпінізмом – стійкості до

висотної гіпоксії, тобто під впливом занять фізичними вправами відбувається неспецифічна адаптація до інших різноманітних сильнодіючих подразників [10].

3.6. Форми організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів

У сучасній системі фізичного виховання велике значення набуває професійне спрямування фізичного виховання, що забезпечує професійно-прикладну фізичну підготовку до обраної трудової діяльності. Використання її складових передбачено програмами з фізичної культури та фізичного виховання, починаючи із закладів загальної середньої освіти та закінчуючи закладами вищої освіти.

Професійне спрямування фізичного виховання студентської молоді в закладах освіти представлено в наступних формах (рис. 28):

1. Заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки в закладах професійно-технічної та фахової передвищої освіти.
2. Заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки в закладах вищої освіти.



Рис. 28. Професійне спрямування фізичного виховання студентів.

У закладах професійно-технічної та фахової передвищої освіти фізичне виховання має спеціалізований характер із урахуванням обраної спеціальності, а професійно-прикладна фізична підготовка – є одним із обов'язкових розділів навчальної програми з фізичної культури та здійснюється з урахуванням специфічних особливостей і вимог майбутньої професії. Спеціалізований характер фізичне виховання має й у закладах вищої освіти, комплексні програми яких орієнтовані на особливості майбутньої професії.

Процес фізичного виховання в закладах професійно-технічної, фахової передвищої та вищої освіти регулюється відповідними законодавчими та нормативно-правовими актами: Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – ЗСЖ – здорова нація» (2016 р.), Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року» (2017 р.), Наказ МОН, Мінмолодьспорт № 1141/4088 від 27.10.2021 року «Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти», Закони України «Про освіту» (2017 р.), «Про фахову передвищу освіту» (2019 р.), «Про вищу освіту» (2014 р.), «Про фізичну культуру і спорт» (1994 р.) та інше.

Листом МОН України від 25.09.2015 № 1/9-454 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» передбачено відповідні базові моделі викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти, серед яких пропонується й «Професійно-орієнтована модель викладання фізичного виховання у ЗВО».

Всі вище зазначені законодавчі документи та нормативно-правові акти створюють основу системи фізичного виховання молоді в Україні та регулюють державну політику в галузі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів в закладах професійно-технічної, фахової передвищої та вищої освіти. Крім того, в результаті їх аналізу можна встановити основні сфери регулювання відповідних відносин та ключові проблеми фізичного

виховання студентської молоді, зокрема: нормативне визначення термінів «фізична культура», «фізичне виховання», «ЗСЖ», «фізичний розвиток», «фізкультурно-оздоровча діяльність», «оздоровча рухова активність» та ін.; основні напрямки впровадження фізичної культури в Україні; державні вимоги до системи фізичного виховання в закладах освіти; низку заходів для популяризації фізичної культури та масового спорту серед молоді; основні форми організації освітньо-виховного процесу за допомогою засобів фізичної культури; зміст діяльності кафедр фізичного виховання, правила планування навчальних занять, форми та види контролю, оцінювання, регламентацію діяльності учасників навчального процесу з фізичного виховання та інше.

На сьогодні визначається кілька **форм** професійно-прикладної фізичної підготовки в системі фізичного виховання закладів професійно-технічної, фахової передвищої та вищої освіти, що можуть бути згрупованими за таким принципом:

- навчальні (аудиторні) заняття (теоретичні та практичні);
- фізичні вправи в режимі дня;
- фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи;
- самодіяльні заняття.

Кожна з них має одну або кілька форм реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки, що можуть бути вибірково використані для всього контингенту студентів або його частини.

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів на навчальних заняттях проводиться у формі теоретичних і практичних (навчально-тренувальних) занять (рис. 29). Програмою з фізичного виховання передбачається проведення теоретичних занять у формі лекцій (традиційні лекції, проблемні лекції, лекції-візуалізації, лекції-бінари, лекції-бесіди, лекції-настанови, лекції з помилками тощо) та семінарських занять.

Проблемна лекція	її особливістю є постановка проблеми, що потребує вирішення. Основне завдання викладача полягає не тільки в передачі інформації, а й у залученні студентів до розв'язання суперечностей під час інтеграції знань із ППФП. Для проблемного викладання відбираються найважливіші положення, що складають основний концептуальний зміст навчальної дисципліни та є важливими для майбутньої професійної діяльності майбутніх фахівців і найбільш складними для засвоєння
Лекція-візуалізація	дає можливість візуалізувати отриману інформацію за рахунок виділення ключових елементів змісту лекції. Для цього використовують наступні форми візуалізації: символи, образи, рисунки, а також поєднання словесної та наочної інформації тощо. Форма візуалізації обирається залежно від змісту навчального матеріалу. Найкраще використовувати лекцію-візуалізацію на початковому етапі вивчення нової теми чи модуля. Підібраний та структурований матеріал доцільно подавати за допомогою мультимедійної апаратури (у вигляді слайд-шоу, презентацій тощо)
Лекція-бінар	під час лекції навчальний матеріал проблемного змісту подається студентам у діалогічному спілкуванні викладачів між собою. Така лекція доцільна, коли існують різні підходи до вирішення проблемних питань і кожний із викладачів відстоює власні позиції або коли одна проблема стає інтегрованою для викладачів різних кафедр (міжпредметні зв'язки)
Лекція-бесіда	передбачає безпосередній діалог викладача з аудиторією. До участі в лекції-бесіді слухачів можна залучати різними прийомами, наприклад, запитаннями на початку лекції та в її процесі. Запитання можуть бути інформаційного та проблемного характеру. Окрім запитань, така лекція передбачає викладення ними своєї думки. Лектор ставить запитання студентам, щоб почути їхню думку щодо досліджуваної проблеми
Лекція з помилками	сутність такої лекції полягає у викладенні навчального матеріалу із запланованими неточностями у формулюванні понять. На лекції студентам пропонується знайти ці помилки, проаналізувати та прокоментувати їх, обґрунтувати свої думки під час колективного обговорення навчального матеріалу. Підготовка до лекції з помилками передбачає попереднє ознайомлення студентів із лекційним матеріалом
Семінарське заняття	призначене для поглибленого вивчення проблем ППФП. Головна мета семінарських занять – сформулювати у студентів уміння та навички використовувати теоретичні знання в своїй подальшій професійній діяльності. Традиційно семінар є розгорнутою бесідою за задалегідь відомим планом або передбачає невеликі доповіді студентів з їх подальшим обговоренням. До його різновидів відносять тематичні, орієнтаційні, системні семінари, семінар-прес-конференція тощо
Навчально-тренувальне заняття	його метою є досягнення певного спортивного результату, необхідного для подальшої професійної діяльності студентів. Навчально-тренувальні заняття забезпечують формування у майбутніх фахівців умінь підтримувати високий рівень фізичної підготовленості, упевнено діяти в критичних ситуаціях професійної діяльності тощо. Значна увага на таких заняттях приділяється виконанню практичних вправ

Рис. 29. Аудиторні форми організації занять із професійно-прикладної фізичної підготовки.

Частина лекційного матеріалу стосується загальних основ професійно-прикладної фізичної підготовки, частина – викладається окремо для студентів певної спеціальності. Оскільки неможливо викласти всю інформацію під час лекційних чи семінарських занять, частина матеріалу викладається під час практичних занять із фізичного виховання. У такому випадку можна використовувати форму короткої бесіди під час виконання вправ.

При виконанні самостійної роботи (підготовка до семінарських занять, виконання домашніх завдань тощо) майбутні фахівці можуть проходити декілька етапів оволодіння навчальним матеріалом, а саме: опрацювання методичних матеріалів для кращого засвоєння теоретичного матеріалу; підготовка доповіді, повідомлення, реферату, презентації тощо; аналіз проблемної ситуації та шляхів її вирішення (рис. 30).

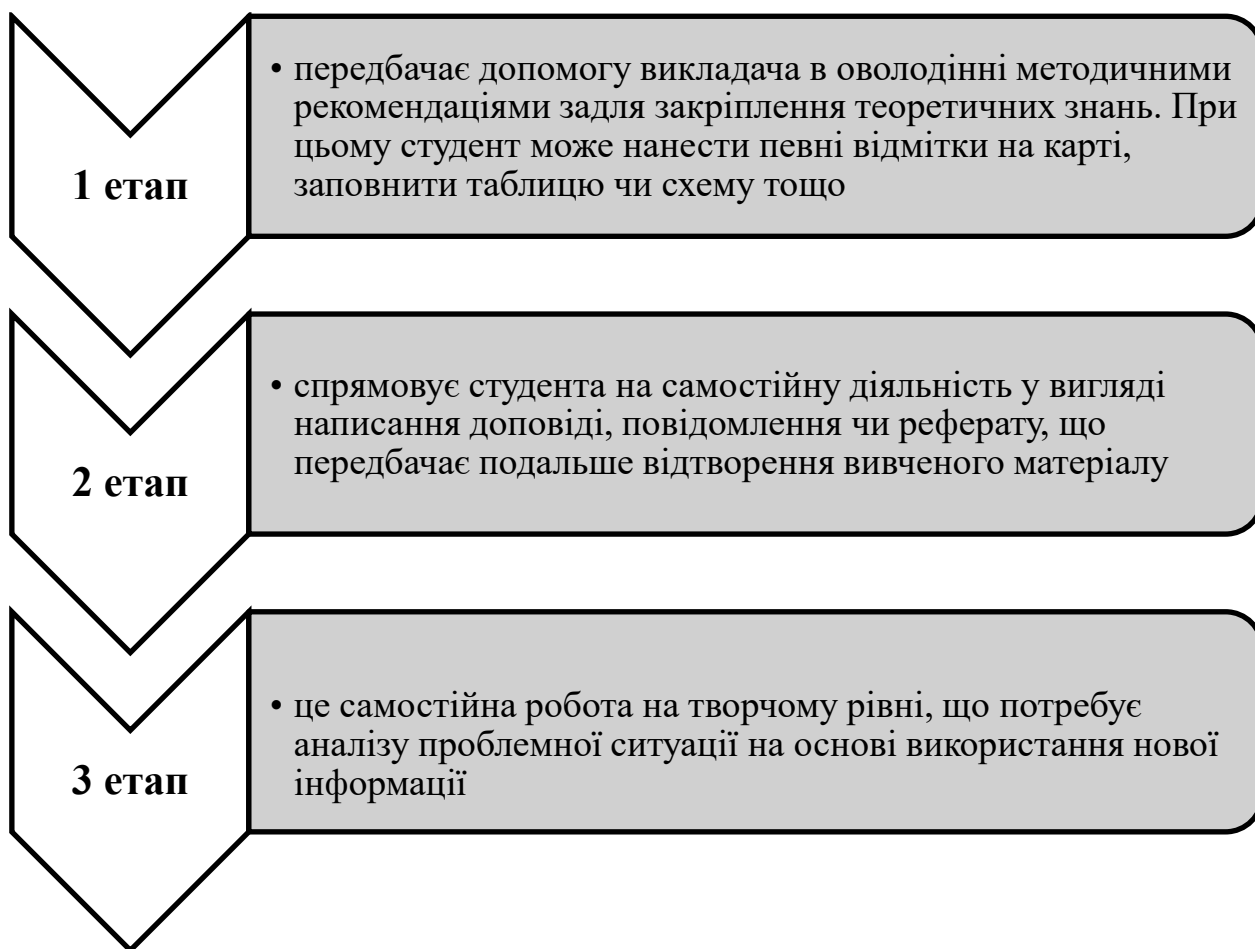


Рис. 30. Етапи оволодіння навчальним матеріалом студентів при виконанні самостійної роботи.

При проведенні теоретичних занять зі студентами доцільно використовувати такі загальноприйняті методи навчання, як дидактичне оповідання, евристична бесіда, діалог, дебати, диспут, переконання, метод ситуативних завдань, рефлексивні ситуації, тренінг, ділова гра, «мозковий штурм», круглий стіл, демонстрація, ілюстрація, ігрові методи тощо.

Навчально-тренувальні заняття передбачають використання словесних методів (пояснення, розповідь, бесіда), наочних (пряма та непряма наочність) та практичних методів навчання (метод розучування в цілому, метод розучування по частинам, ігровий і змагальний методи).

Окрім аудиторних занять, набувають поширення навчальні заняття з професійно-прикладної фізичної підготовки під час виробничої практики; оздоровче та спортивне тренування; спортивні змагання; ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні паузи та хвилинки, мікропаузи, туристичні походи; дні та години здоров'я; профілактичні та відновлювальні вправи, оздоровчо-рекреаційні та реабілітаційні заходи після фізичних навантажень тощо (рис. 31).

ППФП у режимі дня	ППФП при проведенні фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів
<ul style="list-style-type: none">• ранкова гімнастика• загартовуючі процедури• гімнастика перед заняттями• фізкультхвилинки та фізкультпаузи• секційні заняття з прикладних видів спорту• самостійні тренувальні заняття• профілактичні та відновлювальні вправи	<ul style="list-style-type: none">• спортивно-прикладні змагання• дні здоров'я• спортивні свята• туристичні збори, походи• оздоровчо-рекреаційні та реабілітаційні заходи

Рис. 31. Види позанавчальних занять, що використовують у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Однією з найбільш ефективних форм організації спортивно-масових заходів у закладах професійно-технічної, фахової передвищої та вищої освіти є спортивні змагання. Вони можуть бути внутрішніми (першість навчальної групи, курсу, інституту тощо) та зовнішніми (районні, міські, обласні тощо). Насичення календаря змагань прикладними видами спорту чи їх елементами, регулярність їх проведення сприяє підвищенню якості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

В окремих закладах освіти різного профілю практикується самостійне виконання студентами завдань викладача фізичного виховання. Виконання таких завдань потребує певних прикладних знань, що сприяють вихованню та формуванню прикладних фізичних і спеціальних якостей, умінь і навичок. Їх виконання контролюється викладачем, в окремих випадках вони включаються в залікові семестрові вимоги.

Професійно-прикладна фізична підготовка при самостійних заняттях студентів в позанавчальний час також має кілька форм:

- заняття прикладними видами спорту в спортивних секціях;
- самостійні заняття фізичними вправами та видами спорту, що сприяють професійно-прикладній фізичній підготовці протягом навчального року та практики.

З метою забезпечення викладання фізичного виховання в закладах вищої освіти на високому рівні Міністерством освіти і науки України запропоновані відповідні базові моделі викладання фізичного виховання та різні форми їх поєднання (Лист МОН України від 25.09.2015 № 1/9-454 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах»): секційна, професійно-орієнтована, традиційна, індивідуальна (рис. 32).

Для підвищення мотивації студентів денної форми навчання до занять із фізичного виховання за запропонованими базовими моделями заклади вищої освіти можуть застосовувати різні види стимулів, зокрема: рейтинг, стимул, змагання, сертифікати, медійна підтримка тощо (рис. 33).

<p>Секційна</p>	<ul style="list-style-type: none"> • створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, що працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня)
<p>Професійно орієнтована</p>	<ul style="list-style-type: none"> • розроблення низки комплексних програм із фізичного виховання, що прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами ЗФП
<p>Традиційна</p>	<ul style="list-style-type: none"> • збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір
<p>Індивідуальна</p>	<ul style="list-style-type: none"> • закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, що виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні й оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо, і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності

Рис. 32. Базові моделі викладання фізичного виховання в ЗВО.

Рейтинг

- врахування спортивної активності в рейтинговому оцінюванні освітніх, науково-дослідницьких та інноваційних досягнень учасників освітнього процесу, що має проводитись відповідно до статті 32 Закону

Стимул

- визначення вимоги фізкультурно-спортивної активності як обов'язкової чи дуже пріоритетної для висування студентів для участі в програмах академічної мобільності та доступу до обмежених ресурсів навчального закладу, надання знижок в оплаті додаткових освітніх послуг

Змагання

- у разі розширення спектру університетських спортивних змагань (на рівнях країни, регіону, міста, вищого навчального закладу, факультету, інституту, студентського містечка тощо) постане можливість мотивувати більше студентів до регулярної організованої фізичної активності. Зазначені заходи можуть бути підтримані органами студентського самоврядування у самих різних формах, включаючи матеріальне стимулювання переможців

Сертифікати та кваліфікації

- фіксація успіхів студентів у заняттях фізичною культурою та спортом шляхом видачі відповідних сертифікатів про досягнення, а в більш просунутих випадках присвоєння додаткової кваліфікації із записом у додаток до диплома, навіть видача вищим навчальним закладом диплома власного зразка про додаткову фізкультурно-спортивну або прикладну кваліфікацію (тренери та судді аматорських змагань, парамедики тощо) за умови виконання відповідних офіційних вимог із видів спорту

Медійна підтримка

- що може формувати культуру фізичної активності, ставлення до власного тіла та формування фізичного здоров'я, рекламувати успіхи студентів-спортсменів на змаганнях усіх рівнів тощо

Рис. 33. Види стимулів для підвищення мотивації студентів денної форми навчання до занять із фізичного виховання.

3.7. Концепція проектування інноваційних технологій професійно-прикладної фізичної підготовки студентів

Л. П. Пилипеєм (2011) було сформовано концепцію проектування інноваційних технологій професійно-прикладної фізичної підготовки студентів шести груп спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців у закладах вищої освіти. Ця підготовка має проводитись за цілісною інтегрованою системою, спрямованою на формування готовності до діяльності в рамках не окремої спеціальності, а групи спеціальностей.

На основі аналізу досліджень у сферах психології, біології, анатомії, фізіології, біохімії, об'єднавши практичну діяльність, теорію та методіку фізичного виховання з об'єктом роботи в одне ціле, на основі предметної професійної діяльності визначено та згруповано напрями спеціальностей для системи професійно-прикладної фізичної підготовки.

Різні напрями підготовки спеціалістів відповідно стандартам вищої освіти в результаті аналізу схожості та відмінності професійних вимог було систематизовано й об'єднано спеціальності у такі групи: інформаційно-логічну, комунікативну, творчо-образну, технічну, екстремальну, природничо-аграрну (рис. 34).



Рис. 34. Групи спеціальностей за схожістю професійних вимог (Л. П. Пилипей, 2011).

Професійні вимоги для інформаційно-логічної групи спеціальностей представлені на рисунку 35.

Спеціальності	Їх характеристика
<p>музейна справа, бібліографія, документознавство, видавнича справа та редагування, економіка підприємства, управління персоналом, бізнес і право, облік і аудит, комп'ютерна інженерія, програмна інженерія, управління інформаційною безпекою, математика, механіка, фізика, інформатика та ін.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • характерні переважно інформаційні технології: аналіз, координація, визначення можливостей і використання вже існуючих алгоритмів завдань, робота з інформацією, числами, текстами, умовними знаками, формулами. Професійній діяльності фахівців, які працюють у закритих приміщеннях, властива робота в умовах нестачі кисню, недостатнього освітлення, надмірної концентрації уваги, напруження зорового аналізатора. Вкрай обмежена рухова активність з характерною одноманітністю, вимушеною позою сидячи, з напруженими м'язами шиї, плечового поясу і спини. Протягом дня спостерігається переважно розумова, нервова, змішана втома. Більш за все втомлюються нервова система і зоровий аналізатор, настає втома м'язів тулуба, рук, ніг. Доцільне проведення фізкультпауз для оптимізації зорового аналізатора і м'язів тулуба.

Рис. 35. Професійні вимоги для інформаційно-логічної групи спеціальностей.

Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки для інформаційно-логічної групи спеціальностей:

1. Сприяти розвитку загальної та статичної витривалості, сили м'язів шиї, верхнього плечового поясу та спини, витривалості рук, особливо кистей і пальців.

2. Враховуючи постійне отримання інформації через зоровий аналізатор необхідно виконувати комплексну програму для тренування, розвитку, оптимізації стану м'язів ока: верхнього і нижнього прямого, верхнього і нижнього косого, присереднього та бічного прямого.

3. Сприяти розвитку психофізичних якостей функції уваги та психічних процесів у прийомі інформації, пам'яті, мисленні та мозкових операціях.

4. Розвивати вміння розслабляти м'язи, оптимізувати дихання та психологічний стан, слідкувати за поставою для збереження загальної працездатності при тривалому перебуванні в стані гіподинамії.

Для вирішення завдань професійно-прикладної фізичної підготовки інформаційно-логічної групи спеціальностей доцільно використовувати такі засоби, які будуть спрямовані на розвиток функцій зорового аналізатора, загальної, спеціальної та статичної витривалості, координації, психічних якостей (рис. 36).

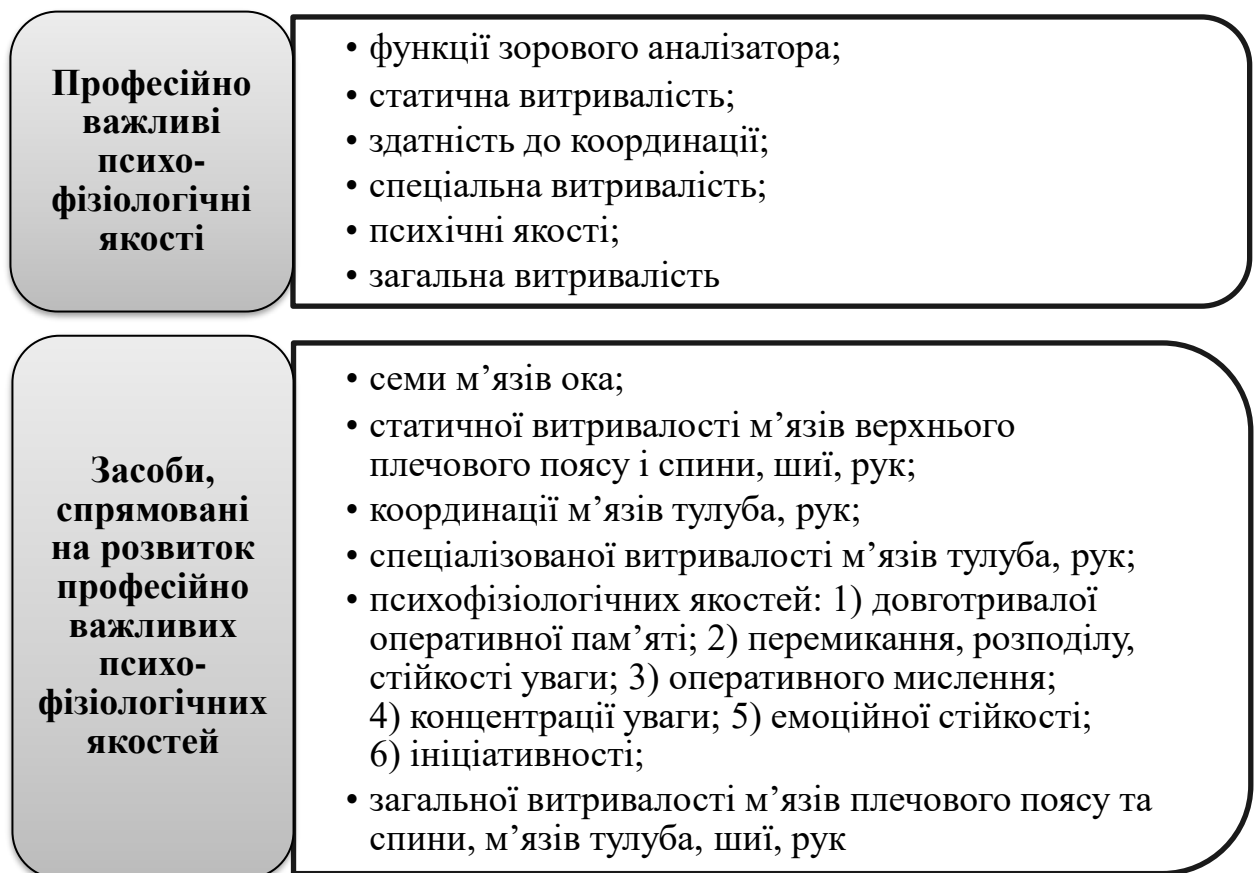


Рис. 36. Рекомендації з професійно-прикладної фізичної підготовки для інформаційно-логічної групи спеціальностей.

Професійні вимоги для комунікативної групи спеціальностей представлені на рисунку 37.

Спеціальності	Їх характеристика
дошкільна та початкова освіта, технологічна, професійна, корекційна (за нозологіями) освіта, фізичне виховання і спорт, здоров'я людини, культурологія, туризм, менеджмент, історія, філософія, соціологія, психологія, політологія, міжнародні відносини, журналістика, реклама, правознавство, державне управління, соціальна допомога та ін.	<ul style="list-style-type: none">• використовують здебільшого соціальні, спортивні, економічні технології. Підвищені вимоги висуваються до комунікативних умінь, розвиненості каналів вербального та невербального спілкування, тілесної координації, професійної компетентності. Спеціалісти даного напрямку належать до категорії фізичної праці середньої інтенсивності, але постійне спілкування з людьми відносить їх до найбільш складних і напружених – за витратами психофізіологічної енергії. Цей напрям спеціальностей характеризується великим розумовим навантаженням, потребує високого рівня розподілу та переключення уваги, здатності приділяти увагу, концентрувати її на декількох об'єктах одночасно, зберігати її стійкість впродовж значного проміжку часу. Діяльність відбувається в умовах великих навантажень на зоровий і слуховий аналізатори.

Рис. 37. Професійні вимоги для комунікативної групи спеціальностей.

Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки для комунікативної групи спеціальностей:

1. Сприяти розвитку фізичних якостей, загальної та статичної витривалості, сили верхнього плечового поясу, спритності та координації рук, м'язової чутливості.

2. Розвивати психофізіологічні якості: удосконалення функцій рухового, зорового, вестибулярного аналізаторів (точність просторового та

силового диференціювання, швидкість зорового розрізнення, функції уваги, вміння розслабляти м'язи та оптимізувати стан для забезпечення загальної працездатності при тривалому перебуванні в стані гіпоксії).

3. Оптимізувати спеціальні знання з теорії та практики професійно-прикладної фізичної підготовки.

4. Вміти застосовувати прикладні вправи з легкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних ігор: настільного тенісу, бадмінтону, сквошу, тенісу, хокею.

5. Враховуючи постійне отримання інформації через зоровий аналізатор необхідно виконувати комплексну програму для тренування, розвитку, оптимізації стану м'язів ока: верхнього та нижнього прямого, верхнього та нижнього косого, присереднього та бічного прямого м'язів.

Для вирішення завдань професійно-прикладної фізичної підготовки комунікативної групи спеціальностей доцільно використовувати такі засоби, які будуть спрямовані на розвиток функції зорового аналізатора, загальної, статичної, силової витривалості, спритності, здатності до реакції, психічних якостей (рис. 38).

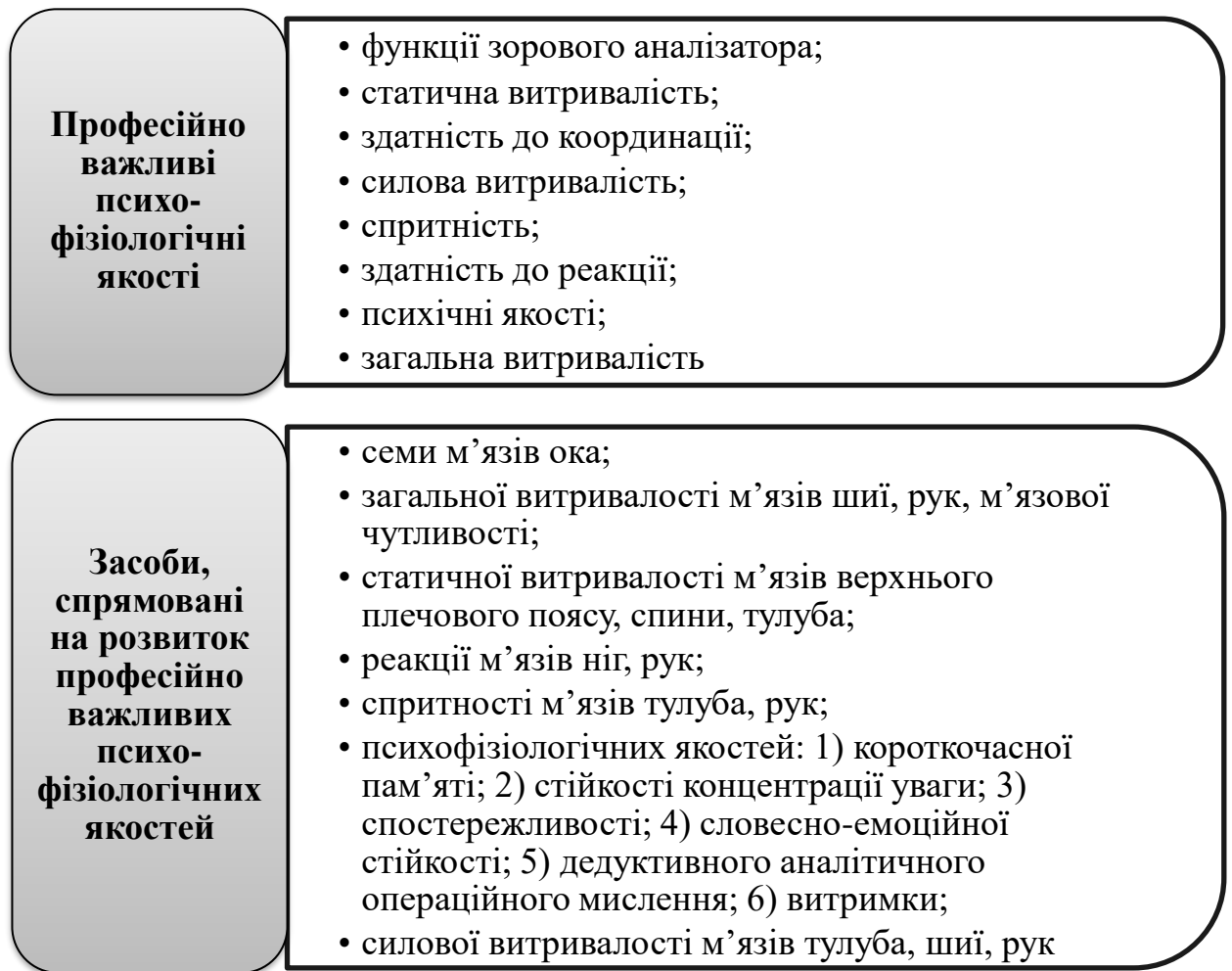


Рис. 38. Рекомендації з професійно-прикладної фізичної підготовки для комунікативної групи спеціальностей.

Професійні вимоги для творчо-образної групи спеціальностей представлені на рисунку 39.

Спеціальності	Їх характеристика
<p>Хореографія, театральне, музичне, образотворче та естрадно-циркове мистецтво, реставрація творів мистецтва, дизайн, кіно- та фото-мистецтво</p>	<ul style="list-style-type: none"> • особливо для хореографії, естрадно-циркового мистецтва характерні чергування періодів дій незначного навантаження та досить високої рухової активності. Професійна діяльність фахівців даного напрямку проходить переважно в закритих приміщеннях, властива робота в умовах нестачі кисню, недостатнього, а іноді неадекватного, дискомфорту, сценічного освітлення та звуку, і відповідно цьому високий рівень напруження зорового та слухового аналізаторів. Ритм і режим праці часто відсутні. Професійна діяльність характеризується переважно зміною робочих позицій – від вільних переміщень тіла до вимушених обмежених, незручних, тривалих перебувань в одній і тій самій позі. Основні причини професійних стресів: неадекватна освітленість робочого місця, шумові впливи, запиленість, наявність у повітрі шкідливих механічних і хімічних сполук, професійні інфекції, неадекватні вестибулярні подразнення, нервово-м'язові напруження. Під час професійної діяльності значне навантаження отримують центральна нервова система, система терморегуляції, органи дихання. Особливе навантаження помітне за напрямками: хореографія, естрадно-циркове мистецтво – на серцево-судинну систему, а в окремих випадках – на опорно-руховий апарат, органи зору та слуху, вестибулярний апарат. Спостерігається розумова, нервова, змішана в тому м'язів рук, ніг, тулуба. Під час творчо-мистецької діяльності особливо втомлюються органи зору та слуху.

Рис. 39. Професійні вимоги для творчо-образної групи спеціальностей.

Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки для творчо-образної групи спеціальностей:

1. Сприяти розвитку фізичних якостей загальної та статичної витривалості, сили верхнього плечового поясу, спритності та координації рухів рук, м'язової чутливості.

2. Сприяти розвитку психофізіологічних якостей – удосконалення функцій рухового, зорового, вестибулярного аналізаторів (точність просторового та силового диференціювання, швидкість зорового розрізнення, функції уваги, вміння розслабляти м'язи й оптимізувати стан для збереження загальної працездатності при тривалому перебуванні в стані гіпокінезії).

3. Отримувати спеціальні знання з теорії та практики професійно-прикладної фізичної підготовки: художньої гімнастики, ритміки, аеробіки, степ-аеробіки, пілатесу, калланетики, шейпінгу, сучасних силових видів спорту.

4. Використовувати прикладні вправи з легкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних ігор: настільного тенісу, бадмінтону, сквошу, тенісу, хокею.

5. Враховуючи постійне отримання інформації через зоровий аналізатор необхідно виконувати комплексну програму для тренування, розвитку, оптимізації стану м'язів ока: верхнього та нижнього прямого, верхнього та нижнього косого, присереднього та бічного прямого.

Для вирішення завдань професійно-прикладної фізичної підготовки творчо-образної групи спеціальностей доцільно використовувати такі засоби, які будуть спрямовані на розвиток функції зорового аналізатора, загальної, статичної, силової витривалості, гнучкості, координації, спритності, інтегральних якостей, здатності до реакції на дії, психологічної здатності до виконання професійної діяльності (рис. 40).

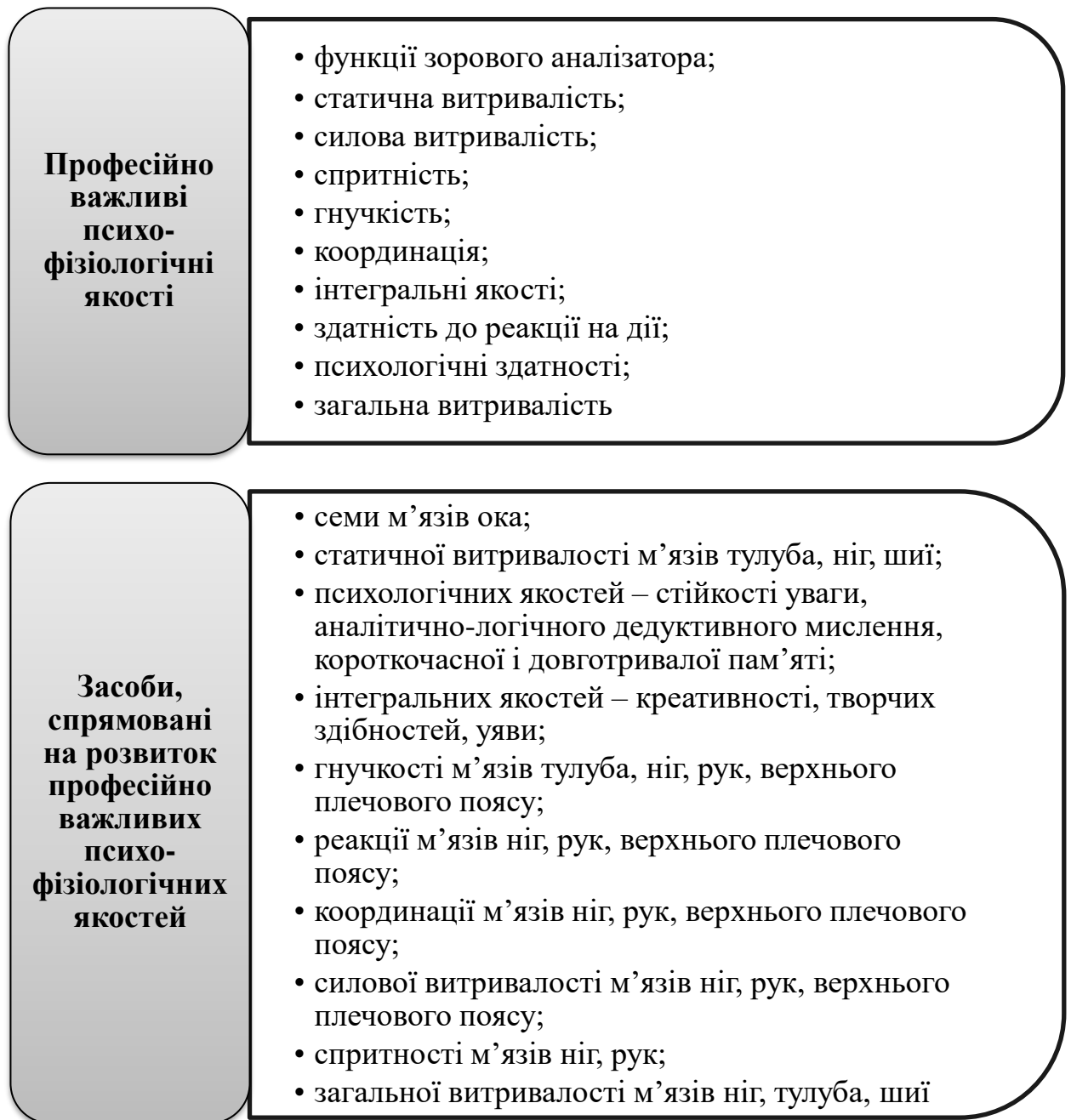


Рис. 40. Рекомендації з професійно-прикладної фізичної підготовки для творчо-образної групи спеціальностей.

Професійні вимоги для технічної групи спеціальностей представлені на рисунку 41.

Спеціальності	Їх характеристика
<p>Гірництво, нафтогазова справа, металургія, інженерна механіка, машинобудування, зварювання, гідроенергетика, атомна енергетика, мікроелектроніка, наноелектроніка, телекомунікації, авіа- та ракетобудування, авіоніка, суднобудування та океанотехніка, хімічна інженерія, технологія та дизайн текстильних матеріалів, архітектура, гідротехніка, транспортні технології, аеронавігація, морський та річковий транспорт, залізничний транспорт, автомобільний транспорт та ін.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • характерні переважно виробничі технології. Управління не тільки технікою, але і висококваліфікованими колегами вимагає постійного вдосконалення професійних знань і пошуку ефективних форм керівництва колективами, групами спеціалістів. Для спеціалістів технічної групи властиве чергування періодів незначного фізичного навантаження та періодів достатньо високої рухової активності. Умови праці представників даної групи досить різноманітні: як в приміщенні, так і на відкритому повітрі, на висоті та під водою, у різному мікрокліматі. Режим праці та відпочинку передбачає своєрідні робочі пози, межі зон робочих місць, наявну професійну шкідливість. За складом моторних дій робота рідко буває однотипною, але часто вирізняється малорухливими положеннями стоячи, сидячи. Виконуються операції, пов'язані з маніпулюваннями невеликими предметами, інструментами, що супроводжується напруженням зорового аналізатора, значним емоційним напруженням, зумовленим високою відповідальністю за прийняття рішень.

Рис. 41. Професійні вимоги для технічної групи спеціальностей.

Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки для технічної групи спеціальностей:

1. Поліпшення функціонування серцево-судинної та нервової систем шляхом поєднання оптимальних навантажень для розвитку загальної витривалості в аеробному режимі з використанням засобів циклічних видів спорту.

2. Сприяти розвитку силової, статичної, швидкісної витривалості, загальної спритності, координації, спритності та сили верхнього плечового поясу, диференціації рухів рук, ніг, тулуба.

3. Розвиток психофізичних якостей, процесів відчуття, сприйняття, уваги, мислення, пам'яті, опрацювання інформації.

4. Вдосконалення функцій зорового та рухового аналізаторів, вестибулярного апарату, системи терморегуляції. Оптимізація психофізичного стану для збереження загальної працездатності.

Для вирішення завдань професійно-прикладної фізичної підготовки технічної групи спеціальностей доцільно використовувати такі засоби, які будуть спрямовані на розвиток функції зорового аналізатора, загальної, силової, статичної, швидкісної витривалості, спритності, гнучкості, спеціальних інтегральних якостей, здатності до координації, до реакції, психологічної здатності до виконання професійної діяльності (рис. 42).

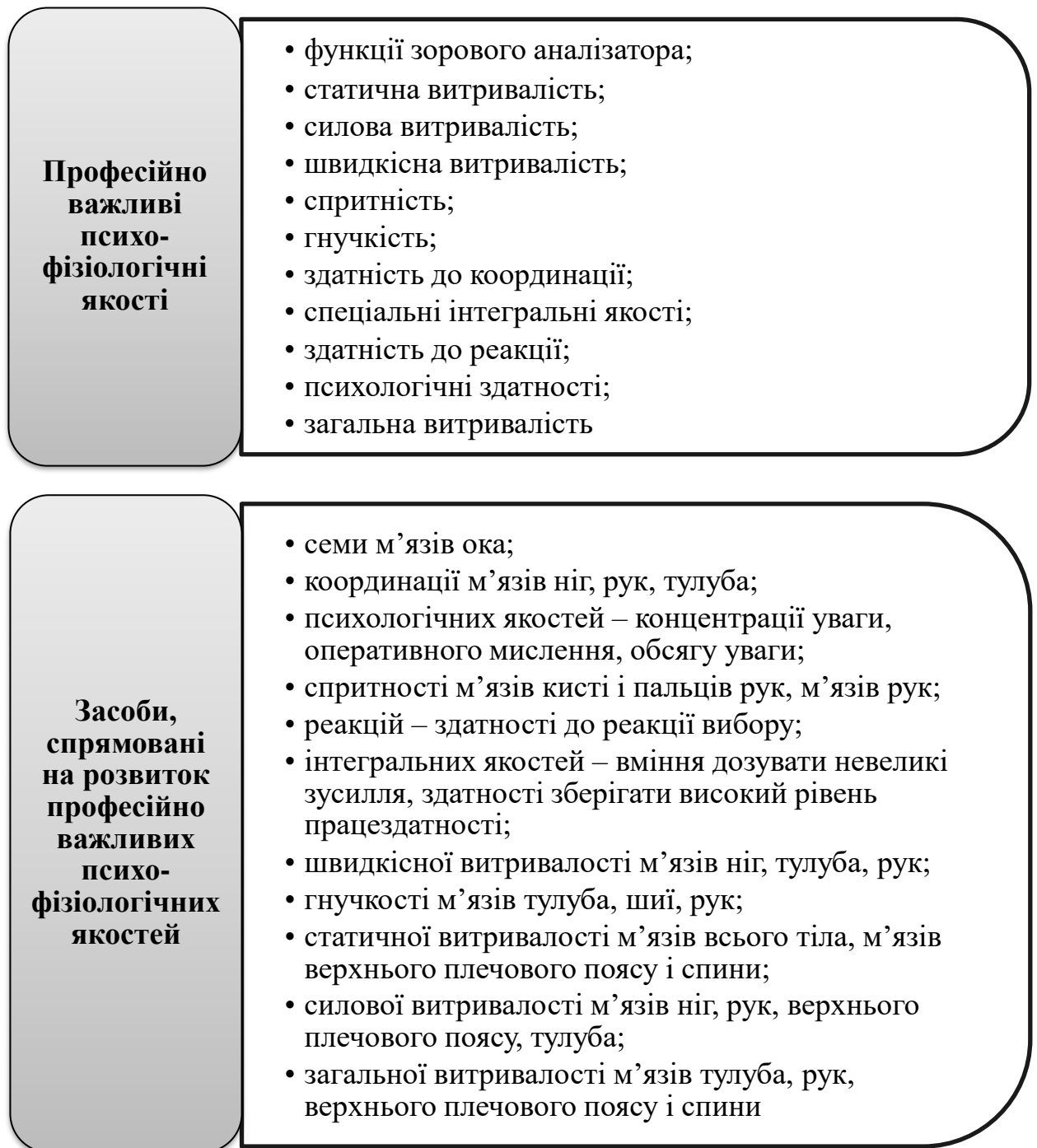


Рис. 42. Рекомендації з професійно-прикладної фізичної підготовки для технічної групи спеціальностей.

Професійні вимоги для екстремальної групи спеціальностей представлені на рисунку 43.

Спеціальності	Їх характеристика
<p>Військові науки – конкретний перелік напрямів, за якими здійснюється підготовка фахівців, визначається відповідними органами виконавчої влади за погодженням з Міністерством освіти і науки України; безпека – цивільний захист, пожежна безпека.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • характерні підвищені вимоги до рівня фізичної, психофізіологічної, морально-вольової підготовки. Вимоги до представників військових спеціальностей посилюються через поступовий перехід (наприклад, Збройних сил України) на контрактну основу, за програмою їх реформування. Робота та служба проходять у приміщеннях, на відкритому повітрі, під землею, під водою, на висоті, в обмеженому просторі з частими змінами. Службу виконують – залежно від обставин – в респіраторі, скафандрі, часто в дискомфортних умовах температури, вологості, сильного вітру, шуму, загазованості, теплового випромінювання, радіації. Ритм, режим праці та відпочинку нерегламентовані. Основні види шкідливості – висока та низька температури, що викликають відповідно перегрівання, переохолодження, а часто й обмороження, коливання атмосферного тиску, висока вологість, сильне намокання спецодягу, шуми, ультразвук, вібрація, загазованість шкідливими хімічними сполуками, вплив різноманітних опромінь, вестибулярні розлади, підняття та перенесення важких предметів, нервові та м'язові перенапруження. Для даного напрямку професійної діяльності характерна наявність ризику небезпеки в ході несення служби, велика кількість екстремальних і стресових ситуацій, що вимагають витримки та самовладання. Фізичні та психічні напруження, негативні емоції, що пов'язані з умовами служби і праці, вимагають терпіння та стійкості, вольових зусиль.

Рис. 43. Професійні вимоги для екстремальної групи спеціальностей.

Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки для екстремальної групи спеціальностей:

1. Сприяти розвитку рухових якостей:

- загальної, силової, статичної витривалості всіх груп м'язів;

- сили, вибухової сили, швидкості, швидкісної витривалості м'язів верхнього плечового поясу, тулуба, ніг;
- гнучкості, координації, м'язової чутливості;
- якостей, необхідних для самооборони, атакуючих і наступальних дій індивідуального та колективного характеру.

2. Удосконалення психофізіологічних якостей, особливо функцій зорового та рухового аналізаторів, терморегуляторного та вестибулярного апарату, швидкості зорового розрізнення, точності просторового та силового диференціювання функцій уваги, стійкості до гіпоксії, вміння оптимізувати свій стан для збереження загальної працездатності в екстремальних умовах професійної та службової діяльності.

3. Отримання спеціальних знань із теорії та практики професійно-прикладної фізичної підготовки. Використання прикладних вправ з легкої атлетики, гімнастики, єдиноборств, спортивних ігор, плавання, сучасних силових видів спорту.

4. При виконанні спеціальних вправ і операцій у процесі професійної діяльності (кульової стрільби, напруженого спостереження екранів, моніторів і різних сучасних пристроїв) важливо виконувати комплексну програму або окремі комплекси, вправи для тренування, розвитку, оптимізації стану м'язів ока та психологічного стану.

Для вирішення завдань професійно-прикладної фізичної підготовки технічної групи спеціальностей доцільно використовувати такі засоби, які будуть спрямовані на розвиток функцій зорового аналізатора, спеціальної, статичної, швидкісної, силової витривалості, гнучкості, спритності, вибухової сили, інтегральних якостей, здатності до координації, психічних якостей (рис. 44).



Рис. 44. Рекомендації з професійно-прикладної фізичної підготовки для екстремальної групи спеціальностей.

Професійні вимоги для природничо-аграрної групи спеціальностей представлені на рисунку 45.

Спеціальності	Їх характеристика
<p>Геологія, географія, гідро- метеорологія, екологія, геодезія, картографія, агрономія, лісове і садово- паркове господарство, водні біоресурси, рибальство, лісозаготівля, ветеринарна медицина та ін.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • характерні екологічні, аграрні, водоземельні технології. Більшість робочого часу представники професій цього напрямку проводять у населених пунктах і місцевостях, де відсутні елементарні побутові зручності. Ритм і режим роботи нестабільні, робота, як правило, неритмічна, ненормована та нерегламентована. Працювати доводиться в спецодезії, залежно від спеціальності – в контакті з людьми, природою, тваринами, птахами, землею. Основні професійні недоліки: висока та низька температура, що спричинює перегрівання та переохолодження організму, високий і низький атмосферний тиск, підвищена вологість, зашлакованість повітря та навколишнього середовища хімічними сполуками та іншими продуктами органічного та неорганічного походження. Діяльність супроводжується довгостроковим і короточасним напруженням м'язів всього тіла у поєднанні зі статичним напруженням, складною координацією рухів під час виконання операцій. Властиві різноманітні змінні робочі пози: сидячи, стоячи, лежачи, зігнувшись, при яких можливе вимушене тривале перебування в одному і тому самому положенні, вплив випромінювань, професійних інфекцій, вестибулярних, нервових, м'язових перенапружень.

Рис. 45. Професійні вимоги для природничо-аграрної групи спеціальностей.

Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки для природничо-аграрної групи спеціальностей:

1. Сприяти розвитку витривалості, силової витривалості всіх м'язових груп. Оптимальний розвиток статичної витривалості всіх м'язових груп, сили верхнього плечового поясу, тулуба, ніг, спритності, гнучкості, координаційних здібностей, швидкості рухів рук, ніг, тулуба.

2. Розвиток психофізичних якостей, що має особливо велике значення при удосконаленні механізмів терморегуляції. Вміння розслабляти м'язи й оптимізувати стан для збереження загальної працездатності при відсутності ритму та режиму праці, в умовах природних і професійних шкідливостей, в умовах відсутності елементарних побутових зручностей.

3. Отримання спеціальних знань із теорії та практики професійно-прикладної фізичної підготовки. Використання прикладних вправ з легкої атлетики, гімнастики, плавання, спортивних ігор: настільного тенісу, бадмінтону, сквошу, лижних гонок, а також велосипедного, кінного, автомобільного, вертолітного та водного видів спорту.

4. Враховуючи великий обсяг отримання інформації через зоровий аналізатор необхідно виконувати комплексну програму для тренування, розвитку, оптимізації стану м'язів ока: верхнього та нижнього прямого, верхнього та нижнього косого, присереднього та бічного прямого.

Для вирішення завдань професійно-прикладної фізичної підготовки природничо-аграрної групи спеціальностей доцільно використовувати такі засоби, які будуть спрямовані на розвиток функцій зорового аналізатора, загальної, статичної, швидкісної, силової витривалості, координації, вибухової сили, інтегральних якостей, здатності до реакції, психічних якостей (рис. 46).

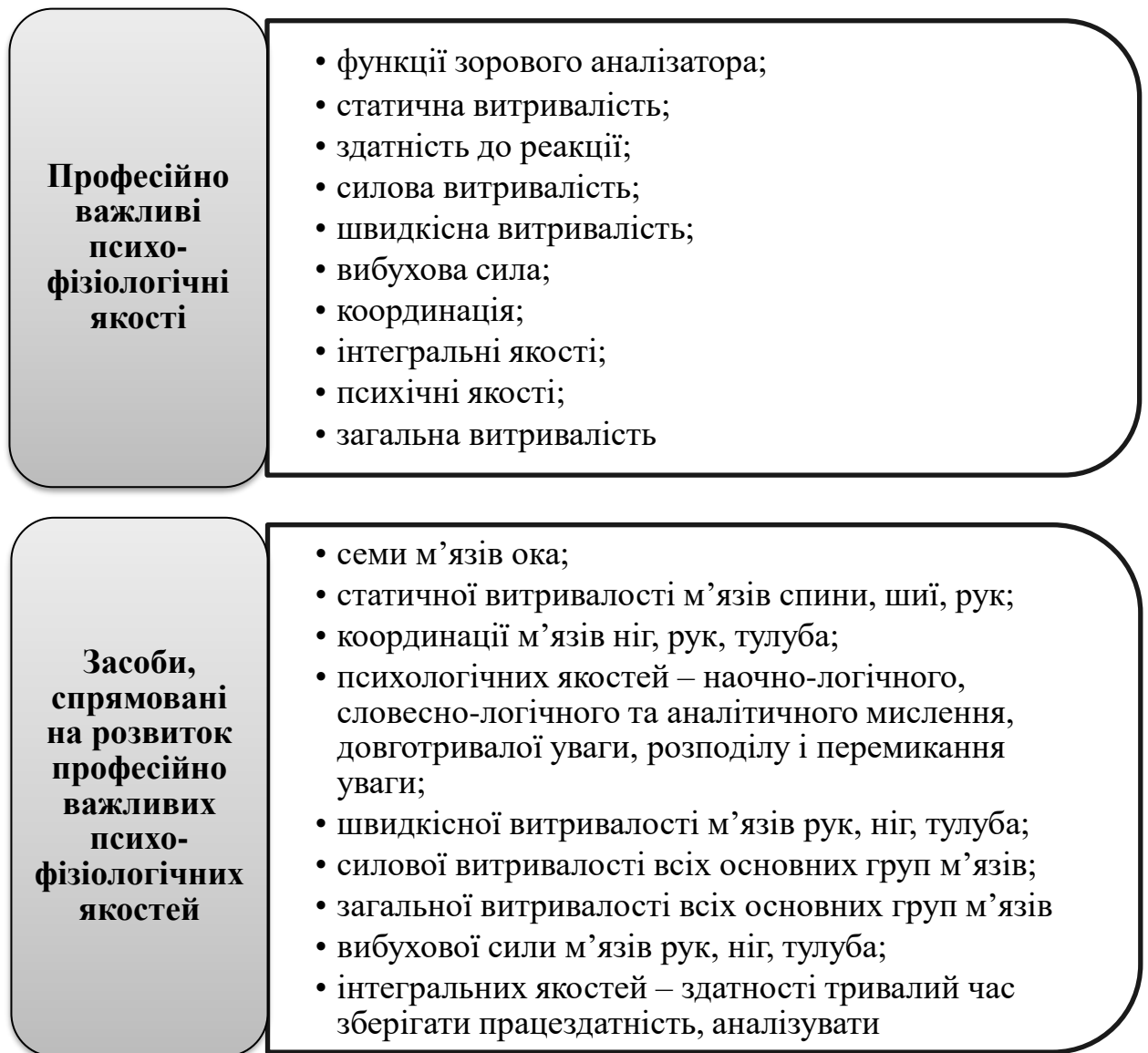


Рис. 46. Рекомендації з професійно-прикладної фізичної підготовки для природничо-аграрної групи спеціальностей.

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів не повинна закінчуватися в закладах вищої освіти, а повинна продовжуватися протягом всього її професійного життя. На думку спеціалістів, необхідність подальшого вдосконалення та реалізацію професійно-прикладної фізичної підготовки в закладах професійно-технічної, фахової передвищої та вищої освіти та сферу професійної діяльності визначають певні причини та обставини, які зазначені на рисунку 47.

Час, що витрачається на освоєння сучасних практичних професій і на досягнення професійної майстерності, залежить від рівня природних функціональних можливостей організму, від ступеня розвитку фізичних здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь і навичок.

Продуктивність багатьох видів професійної діяльності (незважаючи на те, що в сучасному матеріальному виробництві швидко зменшується потреба в грубих м'язових зусиллях) прямо або опосередковано обумовлена фізичною дієздатністю виконавців трудових операцій, тому продовжує бути важливою.

Запобігання ймовірним негативним впливам певних видів професійної діяльності на фізичний стан працівників усе ще є проблематичним.

Перспективні тенденції загально-соціального та науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно розвивати та вдосконалювати свої рухові здібності.

Рис. 47. Причини та обставини що визначають подальше вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки в закладах освіти.

При диференційованій розробці програм професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вся сукупність особливостей трудової діяльності та її умов підлягає ретельному аналізу стосовно вимог, що вона висуває до фізичної підготовленості майбутніх працівників. Разом із тим при визначенні цих програм важливо враховувати перспективні зміни характеру

роботи та її умов і при цьому керуватися головним напрямом вдосконалення загальної соціальної системи виховання, що покликана забезпечувати необмежений розвиток людини в суспільстві.

Питання для самоперевірки та контролю

1. Яке значення має професійно-прикладна фізична підготовка студентів закладів професійно-технічної, фахової передвищої та вищої освіти?
2. Що в себе включає спеціальний розділ програми з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів?
3. Назвіть завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
4. Які чинники впливають на професійно-прикладну фізичну підготовку студентів?
5. Назвіть засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
6. Які особливості формування прикладних рухових вмінь і навичок у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів?
7. Назвіть особливості розвитку рухових якостей у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів.
8. Якими законодавчими та нормативно-правовими актами регулюється процес фізичного виховання в закладах професійно-технічної, фахової передвищої та вищої освіти?
9. Назвіть форми професійно-прикладної фізичної підготовки в системі фізичного виховання закладів професійно-технічної, фахової передвищої та вищої освіти.
10. Які етапи оволодіння навчальним матеріалом можуть проходити майбутні фахівці при виконанні самостійної роботи (підготовка до семінарських занять, виконання домашніх завдань тощо)?

11. Назвіть методи навчання, що найчастіше використовують при проведенні теоретичних і навчально-тренувальних занять зі студентами.

12. Які види позанавчальних занять переважно використовують у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів?

13. Назвіть форми професійно-прикладної фізичної підготовки при самостійних заняттях студентів в позанавчальний час.

14. Які базові моделі викладання фізичного виховання запропоновані Міністерством освіти і науки України з метою забезпечення викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти на високому рівні?

15. Назвіть види стимулів, що застосовують заклади вищої освіти для підвищення мотивації студентів денної форми навчання до занять з фізичного виховання.

16. За якими групами було систематизовано й об'єднано спеціальності різних напрямів підготовки спеціалістів відповідно стандартам вищої освіти в результаті аналізу схожості та відмінності професійних вимог?

17. Хто є розробником концепції проектування інноваційних технологій професійно-прикладної фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти?

18. Назвіть професійні вимоги для інформаційно-логічної групи спеціальностей.

19. Які завдання вирішують на заняттях з професійно-прикладної фізичної підготовки для комунікативної групи спеціальностей?

20. Назвіть засоби фізичного виховання, які доцільно використовувати для вирішення завдань професійно-прикладної фізичної підготовки для творчо-образної групи спеціальностей?

21. Розвиток яких професійних здібностей передбачає технічної групи спеціальностей?

22. Які завдання вирішують на заняттях з професійно-прикладної фізичної підготовки для екстремальної групи спеціальностей?

23. Назвіть засоби фізичного виховання, які доцільно використовувати для вирішення завдань професійно-прикладної фізичної підготовки для природничо-аграрної групи спеціальностей.

24. Які причини та обставини обумовлюють необхідність впровадження та подальшого вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки в систему освіти та сферу професійної діяльності?

ЛІТЕРАТУРА

1. Антикoвa В.А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ; Луцьк: Вежа, 1996. С. 209–213.
2. Антошків Ю.М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України. Львів, 2006. 70 с.
3. Басанец Л.М., Иванова О.И. Оценка показателей психофизических функций у студентов первых курсов в процессе адаптации к учебным нагрузкам. *Індивідуальні психофізичні властивості людини та професійна діяльність*: матеріали наукової конференції. Київ; Черкаси, 1997. 410 с.
4. Бейгул І.О. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів усіх спеціальностей: методичні рекомендації. Дніпродзержинськ, 2012. 15 с.
5. Белкова Т.О. Підготовка студентів вищих медичних закладів до формування особистого здоров'я засобами фізичної культури: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Кропивницький, 2018. 316с.
6. Белкова Т., Малахова Ж., Якушевський В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів медичних університетів – реалії сьогодення. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка*. 2021. № 170-171 (14-15). С. 55-59.
7. Борейко Н.Ю. Алгоритм системної професійно-прикладної фізичної підготовки студента технічного ВНЗ в особистій концепції здоров'я. Актуальные проблемы физического воспитания и спорта, здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки: Материалы междунар. электронной науч.-практ. конф.: зб. наук. праць: /за ред. В.В.Букаев. Одеса, 2013. С.400–404.

8. Бутовський О.Д. Вибрані твори / уклад. В.В. Дрига, М.Д. Зубалій; 2-е вид., перероб. і доп. Київ : Поліграфкнига, 2007. 288 с.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Київ: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
10. 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.
11. Гвоздецька С.В., Чередніченко С.В. Історія оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник для спеціальності 6.010203 «Здоров'я людини (фізична реабілітація)». Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. – 212 с.
12. Глазунов С.І. Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ: дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Київ, 2003. 205 с.
13. Глядя С.А. Змістовні аспекти фізичної культури з силовою спрямованістю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2005. № 9. С. 37–39.
14. Губка П.І. Психофізична підготовка у фізичному вихованні студентів-медиків спеціальної медичної групи. *Світ медицини та біології*. 2015. № 1 (48). С 24-26.
15. Губка П.І., Ємець А.В., Скріннік Є.О. Вплив психофізичної діяльності на працездатність та інтелектуальну діяльність студентів медиків. *Світ медицини та біології*. 2016. № 1 (55). С 32-34.
16. Губка П.І., Лупало О.В., Копчикова С.Г. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-медиків на основі оцінки рівня рухової та психофізичної підготовленості. *Світ медицини та біології*. 2012. № 1. С. 55-58.

17. Гузар В.М. Шляхи удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки морських фахівців. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали VI Всеукр.наук.-практ. конф. (Луцьк, 9 грудня 2020 р.). Луцьк, 2020. С. 54-57.
18. Гузар В.М., Юськів С.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. *Спортивні ігри*. Харків: ХДАФК, 2019. 2 (12). С. 13- 22.
19. Гусак В.В., Слобожанінов П.А., Слобожанінов А.А. Проблеми розвитку фізичного виховання в Україні. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання спорт і здоров'я людини*. 2015. №8. С. 117–122.
20. Данилюк В.М., Назарова І.І. Актуальні проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів України. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. № 5. С. 51-56.
21. Дерєка Т. Г., Мельник С. А. Професіограма фахівців будівельних спеціальностей та стан здоров'я студентів спеціальності «Будівництво та цивільна інженерія». *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. Вип. 2 (82). С. 70-75.
22. Дерєка Т.Г., Мельник С.А. Професійно-прикладна фізична підготовка як ефективний засіб розвитку психофізичної готовності студентів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2020. Випуск 3. (123). С.135-139.
23. Дідух В.В., Федірчик Т.Д. Реалізація ідей педагогіки партнерства у освітньому просторі закладів вищої освіти. *Наука і навчальний процес: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції*. 2019. Т.1. С. 557–561.
24. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Львів: ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2001. 20 с.

25. Дяченко П.С., Колоколов В.О. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів та курсантів. *Проблеми та перспективи забезпечення цивільного захисту*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції молодих учених. (Харків, 15 квітня 2020 р.). Харків: НУЦЗУ, 2020. С. 167-168.
26. Єфремова А.Я. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю: навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 164с.
27. Жуков А.С. Направленное использование средств физической подготовки операторов сложных систем управления в условиях изменения режима профессиональной деятельности. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: матеріали міжнародної наук.-практ. конф. Вінниця, 1994. С. 38–40.
28. Завидівська Н.Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф. дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. Київ, 2002. 20 с.
29. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/3808-12#Text> (дата звернення: 19.03.2020).
30. Закон України «Про вищу освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18> (дата звернення: 20.09.2021).
31. Зязюн І.А. Гуманізм освіти ХХІ століття: філософсько-психологічний аспект. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2002. № 2. С. 23-34.
32. Карabanов Є.О. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх інженерів-механіків з обслуговування та ремонту техніки сільського господарства. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Випуск 4 (47). С. 46-51.

33. Клеха І., Латчук В., Базюк В. Організація професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. №. 3 (15). С. 61-63.
34. Ковальчук Н.П. Самовдосконалення студентської молоді в умовах освітньо-виховного середовища педагогічного коледжу. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи: збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. 2006. №17. С. 163-168.
35. Ковальчук О.В., Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Основні чинники які визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. *Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи*. 2016. №1. С. 263-265.
36. Ковальчук Р., Гнидюк О., Кравченко С. Необхідність професійно-прикладної фізичної підготовка студентів-філологів для формування майбутнього фахівця. *Наукові перспективи*. 2022. № 11(29). С.358-368.
37. Кожевникова Л. Вплив занять з фізичного виховання на зв'язок між фізичною підготовленістю і професійно-прикладною педагогічною спрямованістю студентів педагогічного факультету. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація: матеріали міжнародної наук.-практ. конф. Миколаїв : МДПУ, 2002. С. 100-105.*
38. Кокарева С.М., Щербій С.А. Стренфлекс у фізичному вихованні та фізичній підготовці студентів технічних університетів. *Сучасні проблеми спорту, фізичної культури та фізичної реабілітації: зб. статей II міжнар. наук.-практ. конф. Донецьк, ДІЗФКС, 2015. С.82-86.*
39. Краснов В.П., Поляков Н.Д. Професійно-прикладна фізична підготовка: метод. реком. Київ: УСХА, 1981. 48 с.

40. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 224с.
41. Круцевич Т.Ю., Нестеренко А.Н. Мотивация приоритеты здорового образа жизни студенток вузов. *Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доповідей IX Міжнародного наукового конгресу, 20-23 вересня 2005 р.* С. 607.
42. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. Київ: Черкаський ЦНТЕІ, 2006. 395 с.
43. Максименко С. Психологія проблеми модернізації освіти в Україні. *Педагогічна газета.* 2004. № 2. С. 1.
44. Малахова Ж.В., Белкова Т.О. Професійно-прикладна фізична підготовка в освітньому процесі студентів вищих медичних закладів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2019. № 66. Т. 2. С. 43-47.
45. Малахова Ж.В., Круцевич Т.Ю., Сокрут В.М. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів вищих медичних закладів при дистанційному навчанні. *Фізичне виховання: навчальний посібник.* Лиман, 2020. 72с.
46. Маляр Е.І. Розвиток професійно важливих якостей студентів спеціальності «Оподаткування» засобами футболу : автореф. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Львів, 2008. 22с.
47. Маляр Е.І., Будний В.Є. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої професійної освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2009. № 12. С. 120-123.
48. Мельник С. А. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців будівельних спеціальностей у процесі професійно-

прикладної фізичної підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. №2 (54) С. 25-31.

49. Мельник С. А., Дерєка Т. Г. Вплив засобів, форм та методів авторської програми професійно-прикладної фізичної підготовки на рівень теоретичних знань студентів. *Theoretical-methodological and scientific aspects of physical education: Collective monograph*. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», 2021. С. 79-108.
50. Мельник С. А., Дерєка Т. Г. Теоретичні засади професійно-прикладної фізичної підготовки студентів закладів фахової передвищої освіти: навчальний посібник. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 120 с.
51. Мицкан Б.М., Римик Р.В., Маланюк Л.Б. Професійно-прикладна фізична підготовка у технічних закладах освіти. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. Івано-Франківськ. 2014. Вип.20. С. 122-127.
52. Москалець В.П. Проблема вивчення поняття «готовність до професійної діяльності» у психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. №4. С. 268–273.
53. Ничкало Н.Г. Розвиток професійної освіти і навчання в контексті європейської інтеграції. *Педагогіка і психологія: Вісник АПН України*. 2008. № 1 (58). С. 57–69.
54. Осипенко Т.В. Методичні вказівки з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів: методичні вказівки для студентів. Київ : КНУБА, 2009. 64 с.
55. Осіпцов А., Пристленська Т., Трададюк А. Аналіз сучасного стану та перспективи оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальних закладах різних типів і рівнів акредитації. *Молода спортивна наука України: НВФ «Українські технології»*. Вип. 10. 2006. С. 313–318.
56. Павлов Ю.О. Психолого-педагогічні аспекти формування професійного здоров'я майбутніх фахівців. *Науково-методичне забезпечення*

професійної освіти і навчання: матеріали звітної науково-практичної конференції. Київ: ІІТО НАПН, 2013. С. 167–170.

57. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 128 с.
58. Петелько В.В. Професійно-прикладна фізична підготовка у професійно-технічних навчальних закладах: методичні рекомендації. Вінниця, 2016. 43 с.
59. Петришин А.В. Авторская технология профессионально-прикладной физической подготовки студентов высших учебных заведений. *Știința Culturii Fizice*. Chisinau: Editura USEFS, 2015. № 21/1. С. 52–60.
60. Петришин О.В. Методика професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих медичних навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Харків: Харківський нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна, 2017. 20 с.
61. Петришин О.В. Формування професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-медиків засобами спортивно-ігрових технологій. *Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту: матеріали VI Міжнар. заочн. наук.-практ. конф./за ред. В. Букаева. Одеса, 2015. С.192–197.*
62. Пилипей Л.П. Актуальність теорії функціонування зорового аналізатора в руслі проектування системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. *Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2008. С. 21–26.
63. Пилипей Л.П. Використання антропних технологій для організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2006. № 2. С. 61–65.
64. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.
65. Пилипей Л.П. Професіограма спеціалістів банківської справи як модельно-цільова характеристика фізичної підготовки студентів. *Збірник*

статей Харківського художньо-промислового інституту. Харків, 2006. № 9. С. 9.

66. Пилипей Л.П. Систематизація напрямків підготовки спеціалістів у ВНЗ згідно з вимогами до професійно-прикладної фізичної підготовки. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 1. 2008. С. 56–64.*
67. Пилипей Л.П., Остапенко Ю.О. Експериментальна оцінка проектування засобів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів УАБС НБУ *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків: ХДАДМ, 2007. № 11. С. 172–175.*
68. Пилипей Л.П., Петренко Н.В. Дослідження актуальності та перспектив розвитку аеробіки і фітнесу в УАБС НБУ. *Слобожанський науково-спортивний вісник. 2005. № 8. С. 19–24.*
69. Пилипей Л.П., Петренко Н.В. Ефективність особистісно орієнтованої програми зі степ-аеробіки для професійно-прикладної фізичної підготовки. *Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. № 8. С. 121–124.*
70. Півень О. Гордієнко О. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. № 2 (10). С. 70–73.*
71. Пічурін В.В. Психологічна і психофізична підготовка як складова фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. №11. С. 44–48.*
72. Подлесний О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної підготовки студентів-судноводіїв: автореф. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2008. 26 с.
73. Полухін Ю., Сичов С. Психофізіологічні основи наукової організації та їхнє значення при визначенні змісту професійно-прикладної фізичної

підготовки. *Актуальні проблеми. Теорія і методика фізичного виховання*. Львів, 2005. С 189–193.

74. Приставський Т.Г., Ковбан О.Л., Бабич А.М., Стахів М.М. ППФП та її місце в системі фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах. *Науковий вісник ЛНУВМБТ імені С.З. Гжицького*. 2013. Том 15. № 3 (57). Частина 4. С. 419-422.
75. Прокопів Х., Марчук С.А., Римик Р.В. Рівень розвитку професійно важливих якостей у студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму, майбутніх кухарів. *Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення: матеріали регіонального науково-методичного семінару*. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2019. С. 122-128.
76. Прокопова Л.І., Лоза Т.О., Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Жуков В.Л., Наскрізна програма практик для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. 211 с.
77. Психофізіологія: словник основних понять / упорядник Ігор Галян. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2018. 68 с.
78. Раевский Р.Т., Филенков В.И. Профессионально-прикладная психофизиологическая и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей: учебное пособие для вузов. Краматорск: ОНПУ, ДГМА, 2003. 100 с.
79. Рибалко П.Ф. Професійна підготовка учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти: монографія. Суми: Цьома С.П., 2019. 380 с.
80. Рибалко П.Ф., Гриб Т.О., Клименченко Т.Г. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі не фізкультурного профілю. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: наукове видання*. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний

університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 217-221.

81. Рибалко П.Ф., Гриб Т.О., Клименченко Т.Г., Мелюшкіна В.В. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми: ФОП Цьома С.П., 2018. 171 с.
82. Рибалко П.Ф., Жуков В.Л., Красілов А.Д. Самостійне оздоровче тренування: навч. - метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 106 с.
83. Рибалко П.Ф., Козерук Ю.В., Лисюк С.М., Гончар В.В. Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко*. Серія: Педагогічні науки. Чернігів: ЧНПУ, 2016. С. 213-216.
84. Рибалко П.Ф., Хоменко С.В. Козерук К.В.. Ващенко О.І. Залучення студентської молоді до здорового способу життя під час занять в позааудиторний час. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Вип. 149. Чернігів: ЧНПУ, 2017. С. 63 - 67.
85. Рибалко П.Ф., Хоменко С.В., Хоменко О.С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання : навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми: ФОП Цьома С.П., 2018. 146 с.
86. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних навчальних закладів радіотехнічного профілю. Івано-Франківськ, 2005. 100 с.
87. Римик Р.В., Маланюк Л.Б. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. Фізичне виховання і спорт; уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. 2017. Вип. 28. С. 52-57.

88. Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Лещак О.М. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»*. 2019. Випуск 5 К (113) 17. С. 277-279.
89. Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В. Рівень фізичної підготовленості учнів центру професійно-технічної освіти. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді* : матеріали п'ятого регіонального науково-методичний семінару. (Тернопіль, 18-19 грудня 2018 року). Тернопіль : Тайп, 2020. С. 141–146.
90. Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В., Лещак О.М., Римик В.Р. Педагогічні умови формування рівня рекреаційної активності у студентів вищої школи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. 2017. Вип. 5 К (86) 17. С. 272–275.
91. Рой І.В., Русанова Т.Є. Визначення критеріїв професійної орієнтації, впровадження заходів профілактики у дітей та підлітків зі сколіотичною хворобою за допомогою методів скринінг-тестування. Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». Київ: Олімпійська література, 2010. С. 281.
92. Салатенко І.О. Кравченко І.М. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів закладів вищої освіти : методичні рекомендації щодо проведення самостійних занять з фізичного виховання. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка; СНАУ, 2022. 35 с.
93. Салатенко І.О. Шляхи покращення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. №11. С. 90-94.
94. Самохвалова І.Ю., Рибалко П.Ф., Моргунов О.А. Рухова активність та мотивація до занять з фізичного виховання студенток закладів вищої

освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*: науковий журнал. Суми: Сум ДПУ ім. А.С.Макаренка. № 10 (104), 2020. С. 235-244.

95. Семенів Б. Обґрунтування змісту професійно орієнтованої фізичної підготовки студентів факультету харчових технологій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Луцьк, 2012. № 2(18). С. 191-194.
96. Синцова А., Пристанська Т., Трададюк А. Аналіз сучасного стану та перспективи оптимізації ППФП в навчальних закладах різних типів і рівнів акредитації. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць. Львів, 2006. Вип. 10. С. 313-318.
97. Согоконь О.А., Донець О.В. Словник основних понять з фізичної культури: для студентів факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів. Полтава : Сімон, 2020. 111 с.
98. Степанюк С.І., Гречанюк О.О., Малярєнко І.В., Ткачук В.П. Історія фізичної культури: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура), 017 фізична культура і спорт. Херсон: вид-во ПП Вишемирський В.С., 2016. 272 с.
99. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. 2-ге вид., переробл. та доп. Київ: НУФВС, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
100. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. 2-ге вид., переробл. та доп. Київ: НУФВС, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
101. Топал В.В. Актуальні проблеми у вихованні вольових якостей курсантів на заняттях з фізичного виховання. *Медико-біологічні проблеми фізичного*

виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С. 114-116.

102. Топал В.В. Використання педагогічних інновацій у професійній підготовці студентів. *Філософські обрії сьогодення: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 184-185.*
103. Топал В.В. Методика розвитку витривалості у курсантів в процесі занять легкою атлетикою. *Тенденції та перспективи розвитку науки та освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет- конф. (Переяслав-Хмельницький, 28 лютого 2020 р.). Переяслав-Хмельницький, 2020. Вип. 56. С. 356-359.*
104. Топал В.В. Основні завдання баскетболу в фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., (Переяслав-Хмельницький, 27 листопада 2020 р.). Переяслав-Хмельницький, 2020. Вип. 65. С. 399-403.*
105. Третьяков М.О., Леонова В.А. Професійно-педагогічна фізична підготовка студентів педагогічних вузів до роботи в загальноосвітній школі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація: матеріали міжнародної наук.-практ. конф. Вінниця, 1996. С. 254–255.*
106. Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02. Донецьк, 2002. 19 с.
107. Фалькова Н.І., Голота Г.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів економічних спеціальностей (для студентів, викладачів, тренерів, аспірантів): методичні рекомендації. Донецьк: ДонНТУ, 2004. 34 с.
108. Филинков В.И. ППФП психофизической программы для специалистов машиностроительных предприятий. Краматорськ: ДГМА, 2002. 32 с.

109. Фотинюк В.Г. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец.: 13.00.02. Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. 22 с.
110. Халайджи С. Соціальне замовлення на ППФП і психофізичну підготовку фахівців енергетичного комплексу. Матеріали ІХ Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту. Львів, 2006. Т. 3. С. 129–133.
111. Халайджі С.В. Професійно-прикладна фіз. підготовка студентів енергетичних спеціальностей: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих.: спец. 24.00.04. Львів, 2006. 20 с.
112. Хоменко В.В., Бараненко Г.О., Свирида В.С. Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на професійне становлення морського фахівця. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернетконф. (Переяслав-Хмельницький, 30 жовтня 2020 р.). Переяслав-Хмельницький, 2020. Вип. 64. С. 248-251.
113. Хоменко В.В., Свирида В.С. Реалізація професійно-прикладної фізичної підготовки у системі фізичного виховання курсантів. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 177-178.
114. Хоменко С.В., Рибалко П.Ф., Гудим М.П., Гудим С.В. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : наук. журнал. Суми: 2019., № 6 (90). С. 343 - 352.
115. Церковна О.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту: спец. 24.00.02. Харків, 2007. 22 с.

116. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
117. Шепеленко Т.В., Черніна С.М., Савченко Ю.М. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки: конспект лекції. Харків: УкрДАЗТ, 2011. 29 с.
118. Шиян В.М., Молчанов Є.В., Тютенко І.Б. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів архітектурно-будівельного профілю. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2019. С. 211 –217.
119. Шрам В.П. Моисеева А.Г. Профессиональная деятельность специалистов экономического профиля в аспектах профессионально-прикладной физической культуры личности. *Теорія і практика фізичної культури*. № 6. 2008. С. 21–23.
120. Язловецький В.С., Турчак Г.А. Лещенко А.Л. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі: навч. посібн. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. 300 с.

Характеристика професії продавця і умови праці

Тип професії «людина - людина». Виступає як посередник між виробниками товарів (промислових, продовольчих та інших) і населенням. Рекламує наявний товар, пропонує взаємозамінний товар, встановлює його вартість, перевіряє реквізити чека, упаковує товар, видає покупку. Стежить за своєчасним поповненням запасів товарів, термінами їх реалізації. Займається оформленням гарантійних паспортів на товари, звіряє найменування, кількість, комплектність, сортність, ціни, відповідність маркування, ярлики виробника, наявність пломб. Підраховує чеки (гроші), здає їх в установленому порядку тощо. Може працювати за касовим апаратом. Оформляє прилавкові вітрини.

Підготовка і трудова діяльність продавця спеціалізується за предметною ознакою. Продавці продовольчих товарів можуть спеціалізуватися на продажі бакалійно - кондитерських, кулінарних виробів, овочів і фруктів, м'ясо-рибних виробів. Професія продавця промислових товарів включає в себе більше 20 спеціальностей: продавець меблів, взуття, радіоапаратури, господарських товарів тощо.

Продавець повинен вміти обслуговувати устаткування, що використовується (ваги, холодильники, ріжучі машини та апарати), в його обов'язки входить отримувати товари зі складу, готувати їх до продажу, допомагати покупцеві у виборі товару, зважувати і упакувати продукти, відпускати товари, підраховувати їх вартість, оформляти віконні і внутрімагазинні вітрини, вивчати попит покупців.

Несприятливі чинники праці пов'язані з великими фізичними навантаженнями, емоційною насиченістю діяльності, шкідливими умовами (продаж нітрофарб, лаків, отрутохімікатів і т.д.). Робоча поза – положення стоячи.

Під час роботи найбільш завантажені слуховий і зоровий аналізатори. Вимушений швидкий темп роботи, присутня, майже постійно, рухова діяльність, тому важливими для даної професії є такі фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Добре розвинута моторно-сенсорна координація, підвищені вимоги до швидкості сприйняття. Розвинена оперативна пам'ять, точність запам'ятовування, швидкість відтворення, розвинена короткострокова і довгострокова вільна пам'ять, гарна пам'ять на числа. Високі вимоги до розподілу, переключення і стійкості уваги. Найвищі вимоги до швидкості і точності операцій мислення, якість мови. Емоційна стійкість, гарна волюва регуляція психічних процесів і емоційного стану. Чесність, сумлінність, відповідальність, ввічливість, доброзичливість, терпіння, витримка.

Даній професії притаманні такі хвороби: опорно рухового апарату, неврози, хвороби шкіри, інфекційні і бактеріологічні захворювання, зниження слуху та зору, як наслідок нервових розладів можуть виникнути серцево-судинні захворювання.