

Лекція № 9. ПСИХОФІЗИЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО УСПІШНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Мета вивчення теми: ознайомлення з поняттям професійно-прикладної фізичної підготовки та її завданнями.

ПЛАН

1. Структура системи професійно-прикладної фізичної підготовки.
2. Рекомендації з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів за групами спеціальностей.

Ключові терміни та поняття: професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), структура,

1. Структура системи професійно-прикладної фізичної підготовки.

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

Мета ППФП – психофізична готовність до успішної професійної діяльності.

Завдання: ·

- Підготовка до прискореного професійного навчання. ·
- Досягнення високопродуктивної праці за обраним фахом. ·
- Попередження професійних захворювань і травматизму, забезпечення професійного довголіття. ·
- Застосування засобів фізичної культури та спорту для активного відпочинку і відновлення загальної та професійної працездатності в робочий та позаробочий час. ·
- Формування необхідних прикладних знань, вмінь та навичок. ·
- Виховання фізичних якостей, необхідних в обраному виді трудової діяльності.

ППФП представляє собою систему знань і спеціальних вправ, що допомагають стати професіоналом майбутньому студенту, формують у нього професійно важливі фізичні якості, необхідні рухові вміння та навички, психомоторні якості.

При плануванні ППФП кафедра повинна враховувати всебічну підготовку в діяльності майбутнього спеціаліста. Із загальної суми годин на ППФП відводять до 15 %.

Структура професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) передбачає відносно стійку будову і розміщення елементів, їх відношення і цілісність системи ППФП та її інваріантний аспект. Будова і внутрішня форма організації системи ППФП виступає як єдність стійких взаємозв'язків між її елементами.

При цьому для структури ППФП властивий певний аспект системи ППФП. Для розуміння і формування поняття структури теоретикометодичного пізнання необхідно

пам'ятати, що елементи системного і структурного аналізу поєднані один з одним.

Структура ППФП немислима без системи ППФП, тому в своїй основі вона завжди структурна. Елементи самі по собі і їх відношення не відображають повної структурної картини ППФП. Враховуючи, що відношення мають характер внутрішніх зв'язків, стійкі елементи ППФП і їх зв'язки утворюють структуру.

На цій основі виникають цілісні якості системи ППФП, яка проявляється її зовнішніми зв'язками. Внутрішня структура ППФП включає елементи і їх відношення, а зовнішня структура ППФП передбачає цілісні якості системи ППФП, які стають елементами стосовно зовнішньої структури ППФП.

Визначаючи будову і внутрішню форму системи ППФП, структура ППФП характеризує зв'язок і взаємовідношення між окремими елементами і системою ППФП в цілому, є показником її організованості.

Структурі ППФП характерні такі якості, як стійкість, стабільність. Завдяки цьому вона зберігає свої якості при зміні зовнішніх або внутрішніх умов. Специфічним засобом ППФП є фізична вправа, яка визначає дві сторони процесу – набуття фізичних навичок і розвиток загальних і специфічних фізичних якостей. Це обумовлює використання загальних і спеціальних методів навчання, повтор вправ, чергування навантаження і відпочинку при виконанні вправ, форми, в якій проводиться заняття, і побудови процесу ППФП відповідно до цілей і завдань, зокрема системи занять, їх кратність, циклічність, контроль, який забезпечує управління ППФП.

Складові частини педагогічної підсистеми базуються на біологічних закономірностях організму і мотиваційному ставленні студентів до ППФП. Педагогічна підсистема реалізується через соціальну, ланки якої забезпечують нормативне законодавство підготовки спеціалістів у вузах відповідно до кваліфікаційних характеристик.

Для підбору засобів ППФП враховуються наступні фактори:

- Форми (види) праці – фізичний або розумовий.
- Умови праці – тривалість робочого часу, комфортність виробничої сфери.
- Характер праці – фізичне та емоційне навантаження, зона рухів та ін. Режим праці та відпочинку.
- Динаміка працездатності – особливості динаміки працездатності протягом робочого тижня, доби, місяця.

При підборі вправ ППФП конкретно враховуються особливості навчального процесу у кожному вузі та специфіка обраної професійної діяльності.

Засоби ППФП можна об'єднати в такі групи:

1. Прикладні фізичні вправи та окремі елементи різних видів спорту.
2. Прикладні види спорту.
3. Оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори.
4. Корегувальні вправи.

Фізичне виховання у ЗВО проводиться протягом всього періоду навчання в режимі навчальної діяльності та в позаурочний час.

Програмне забезпечення ППФП включає державні програми розвитку галузі в системі взаємовідношення з іншими соціальними явищами: освітою, виробництвом, професійною і військовою діяльністю. Основою концепції ППФП є такі завдання, цілі і принципи.

Ефективність ППФП обумовлена її структурою. Формування підготовленості – це неперервний процес, який проходить поетапно.

Модель багаторічної підготовки протягом навчання у ЗВО передбачає п'ять етапів. Враховуючи низький рівень фізичної підготовленості випускників, першим обов'язковим етапом є етап загальної фізичної підготовки.

2. Рекомендації з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів за групами спеціальностей.

Загальні фізичні якості: високий рівень загальної і статичної витривалості, сила м'язів шиї, плечового поясу та тулуба.

Спеціальні фізичні якості: високий рівень координації рухів м'язів рук, статична витривалість м'язів тулуба, високий рівень розвитку спеціальної витривалості, семи м'язів зорового аналізатора.

Психічні якості: відчуття часу, простору, форми, спостережливість, обсяг, розподіл, перемикання, концентрація, стійкість уваги, оперативне мислення, оперативна і довготривала пам'ять, емоційна стійкість, цілеспрямованість, дисциплінованість, ініціативність, ретельність, самостійність, наполегливість, витримка, стійкість, самовладання.

Завдання ППФП:

- розвиток загальної і статичної витривалості, сили м'язів шиї, плечового поясу і спини, витривалість рук, особливо кистей пальців рук;

- у зв'язку з постійним отриманням інформації через зоровий аналізатор необхідно виконувати комплексну програму для тренування, розвитку, оптимізації стану м'язів ока: верхнього і нижнього прямого, нижнього і верхнього косого, середнього і бокового прямого;

- розвиток психофізіологічних якостей функцій уваги і психічних процесів у прийомі інформації, пам'яті, мислення і мозкових операцій, вміння розслабляти м'язи, оптимізувати дихання, поставу і в цілому психологічний стан для збереження загальної працездатності при тривалому перебуванні в стані гіподинамії.

Фізичні якості для *комунікативної групи*.

Загальні фізичні якості: втомлюваність і динаміка працездатності; розумова і нервова втома.

Найбільше втомлюються зорові аналізатори, статичне напруження в опорно-руховому апараті і м'язах шийного відділу хребта призводить до втоми і зниження

працездатності в другій половині робочого дня. Доцільне проведення фізкультурних пауз для оптимізації психофізіологічного стану.

Спілкування з людьми створює безліч екстремальних і стресових ситуацій, які вимагають витримки і самовладання. Часто гіподинамія і значні перенапруження, негативні емоції, пов'язані із змістом і умовами праці, що вимагає терпіння і стійкості. Тяжкість роботи характеризується тим, що в її процесі формується початкова стадія граничного функціонального стану, спостерігається помітне зниження фізіологічних функцій центральної нервової системи, зору, м'язово-серцевої судини, дихальної системи, відповідно уповільнюється виконання звичайних робочих операцій, погіршується діяльність. Протягом робочого часу настає граничне функціонування стану організму, при відсутності відповідних профілактичних заходів настає стресовий стан.

Необхідно мати відмінний зір і слух, бажано без зовнішніх дефектів, удосконалювати функції рухового і зорового аналізаторів, зокрема оптимального зорового розрізнення, силового диференціювання, уміти розслабляти м'язи, оптимізувати стан; високий рівень психофізіологічної підготовленості, загальної, статичної, силової витривалості, координації рухів, спритності рук, м'язової чутливості, концентрації і стійкості уваги, високий рівень загальної фізичної, психічної витривалості, силової, статичної витривалості м'язів ший, тулуба, ніг.

Спеціальні фізичні якості: високий рівень витривалості м'язів зорового аналізатора, статична витривалість тулуба, спритність рук, точність маніпуляцій, сила плечового поясу.

Психічні якості: спостережливість, великий обсяг розподілу уваги, переключення, концентрація і стійкість уваги, розвинута короткочасна і довготривала пам'ять; оперативне мислення: словесна, емоційна стійкість, витримка, самовладання, наявність логічного мислення при високому рівні розвитку творчого мислення; високий рівень аналітичного, синтетичного мислення, дедуктивного мислення, креативність.

Завдання ППФП: переважний розвиток фізичних якостей, загальної і статичної витривалості, сили плечового поясу, спритності та координації рухів рук, м'язової чутливості; розвиток психофізіологічних якостей – удосконалення в першу чергу функцій рухового, зорового, вестибулярного аналізаторів (точність просторового та силового диференціювання, швидкість зорового розрізнення, функції уваги, вміння розслабляти м'язи і оптимізувати стан для збереження загальної працездатності при тривалому перебуванні в стані гіпокінезії); оптимізація спеціальних знань з теорії і практики ППФП.

Використовувати прикладні вправи з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, особливо настільного тенісу, плавання, бадмінтону, сквошу, тенісу, хокею; у зв'язку з великим обсягом інформації, яка поступає через зоровий аналізатор, потрібно виконувати комплексну програму для тренування, розвитку, оптимізації

стану м'язів ока: верхнього і нижнього прямого, нижнього і верхнього косого, середнього і бокового прямого м'язів.

Фізичні якості для *технічної групи*.

Загальні фізичні якості: гнучкість, відчуття рівноваги, витривалість, уміння оптимізувати свій стан в умовах тривалої гіподинамії, високих температур, різких перепадів температури, високої вологості та інших негативних природних і екологічних впливів.

Спеціальні фізичні якості: швидкісна витривалість, сенсомоторна координація, загальна спритність, спритність рук, кистей пальців, витривалість м'язів зорового аналізатора.

Психічні якості: відчуття часу, простору, форми, спостережливості; переключення, розподіл, концентрація, обсяг уваги; емоційна стійкість, оперативне мислення, довготривала і оперативна пам'ять; дисциплінованість, цілеспрямованість; виконавча дисципліна, самостійність, відповідальність, ініціативність; сміливість, рішучість, витримка, самовладання, наполегливість.

Інтегральні якості: стійкість – здатність зберігати високий рівень працездатності під впливом стресових, аварійних, міжособистісних ситуацій; здатність тривалий час виконувати працю і виробничі операції як в умовах тривалої гіподинамії та незначного фізичного навантаження, так і в періоди досить високої рухової активності; вміння дозувати невеликі зусилля з амплітудою і точністю, різним напруженням і зусиллями.

Завдання ППФП: поліпшення функціонування серцево-судинної і нервової систем шляхом поєднання оптимальних навантажень на розвиток загальної витривалості в аеробному режимі з використанням засобів циклічних видів спорту; розвиток силової, статичної, швидкісної витривалості, загальної спритності, координації, спритності і сили плечового поясу, м'язової сили плечового поясу, диференціація рухів ніг, рук, тулуба; розвиток психофізіологічних якостей, процесів відчуття, сприйняття, уваги, мислення, пам'яті, опрацювання інформації.

Особливе вдосконалення функцій зорового, рухового аналізаторів. Оптимальне вдосконалення вестибулярного апарату, системи терморегуляції. Оптимізація психофізіологічного стану для збереження загальної працездатності.

Фізичні якості для *природничо-аграрної групи*.

Загальні фізичні якості: силова і статична витривалість, швидкісна витривалість, вибухова сила.

Спеціальні фізичні якості:

- проста реакція розрізнення, реакція вибору, реакція на рухомий об'єкт, реакція спостереження;
- сенсомоторна координація;
- здатність швидко оволодівати навичками;
- здатність швидко і точно діяти руками, ручна моторика;

- відчуття рівноваги;
- сила плечового поясу;
- статична витривалість м'язів шиї і спини.
- витривалість в різноманітних природно-кліматичних умовах, при високих, низьких температурах, при різних перепадах температур, високій вологості повітря.

Психічні якості:

- емоційна стійкість, здатність до концентрації уваги, творче мислення, добрі аналітичні здібності;
- оптимальний розвиток відчуття часу, простору, спостережливості, обсягу розподілу і перемикання уваги, оперативне мислення, довготривала увага;
- цілеспрямованість, дисциплінованість, ініціативність, самостійність, сміливість, наполегливість, витримка, володіння собою;
- творче ставлення до праці, бажання самовдосконалюватися;
- високий рівень розвитку словесно-логічної і наочно-логічної пам'яті;
- здатність до емпатії, терпимість, співпереживання, аналітичне мислення.

Інтегральні якості:

- здатність працювати в умовах ненормованого графіка, в різноманітних умовах і на різній місцевості;
- здатність до аналізу і синтезу множини фактів, уміння розслабляти м'язи, оптимізувати зоровий аналізатор.

Завдання ППФП:

- розвиток загальної витривалості, силової витривалості всіх м'язових груп.
- оптимальний розвиток статичної витривалості всіх м'язових груп, сили плечового поясу, тулубу, ніг. Спритності, гнучкості, координації, швидкості рухів рук, ніг, тулуба;
- розвиток психофізіологічних якостей особливе велике значення має при удосконаленні механізмів терморегуляції. Вміння розслабляти м'язи і оптимізувати стан для збереження загальної працездатності при відсутності ритму і режиму праці в умовах природних і професійних шкідливостей, переважно без елементарних побутових зручностей;
- отримання спеціальних знань з теорії і практики ППФП.

Використання прикладних вправ з легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, особливо настільного тенісу, плавання, бадмінтону, сквошу, тенісу, хокею, легкої атлетики, велосипедного спорту, лижних гонок, кінного спорту, автомобільного, вертолітного, водного видів спорту; у зв'язку з великим обсягом інформації через зоровий аналізатор потрібно виконувати комплексну програму для тренування, розвитку, оптимізації стану м'язів ока: верхнього і нижнього прямого, нижнього і верхнього косого, середнього і бокового прямого м'язів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1994. № 14. URL: zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12.
2. Катерина У.М. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Київ, 2016. 267 с.
3. Корж Н.Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Д., 2016. 21 с.
4. Шляхи модернізації процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі неспортивного типу / В.Г. Лосік, Н.Ф. Соломко, В.П. Цимбал, О.В. Єрмоленко. *Духовність особистості*. 2013. Вип. 6. С. 139–143.
5. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук по фіз. восп. и спорту : 24.00.02. Д., 2010. 20 с.
6. Петренко І.Г., Гончар В.І. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Young Scientist*. 2015. № 2 (17). С. 497–500.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Що таке професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) і яка її мета?
2. Які основні завдання ППФП?
3. Яка структура системи ППФП?
4. Які чинники впливають на підбір засобів для ППФП?
5. Які фізичні якості важливі для студентів комунікативної групи спеціальностей?
6. Які фізичні якості є пріоритетними для технічної групи спеціальностей?
7. Як ППФП сприяє попередженню професійних захворювань і травматизму?
8. Які рекомендації щодо ППФП для природничо-аграрної групи спеціальностей?
9. Які завдання ППФП стосуються розвитку психофізіологічних якостей?
10. Чому важливо враховувати динаміку працездатності при підборі вправ для ППФП?