

УДК 796:378

**Сопіла Ю.М.**, асистент, **Голубева О.Т.**, старший викладач,  
**Василів О.В.**, старший викладач, **Пацевко А.Й.**, доцент ©

*Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій  
ім. С.З.Гжицького*

## **РОЛЬ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

*У статті обґрунтовано значення професійно-прикладної підготовки студентів у навчальному процесі. Розкрито роль та зміст особливостей підвищення ефективності навчального процесу підготовки студента до майбутньої роботи аграрія.*

**Ключові слова:** ППФП (професійно-прикладна фізична підготовка), ФП (фізична підготовка), процес витривалості, професія.

Фізична культура – невід’ємна частина життя людини. Вона посідає досить важливе місце в навчанні та роботі людей. Заняття фізичними вправами відіграють значну роль у працездатності членів суспільства, саме тому знання і уміння по фізичній культурі повинні закладатися в освітніх установах різних рівнів поступово. Чималу роль у справу виховання і навчання фізичній культурі вкладають і вищі навчальні заклади, де в основу викладання повинні бути покладені чіткі методи, способи, що в сукупності вибудовуються в добре організовану і налагоджену методичку навчання і виховання студентів.

Фізична культура є частиною передової культури, набутком всього народу. Це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізична культура не вичерпується вправами, спортом, гімнастикою, іграми та туризмом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку та харчування. Систематично вживані фізкультура і спорт – це молодість, що не залежить від паспортного віку, це старість без хвороб, оживлена оптимізмом, довголіття і, нарешті, – здоров’я.

«Здоров’я» - це стан повної фізичної, психічної та соціальної гармонії, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів». Здоров’я великою мірою залежить від взаємин людини із середовищем її існування, суспільством та виробництвом. Виходячи з цього, можна визначити здоров’я також як стан організму людини, її фізичних та психічних якостей, що забезпечує їй можливість активно жити та працювати в різних умовах навколишнього середовища та протистояти його несприятливим факторам.

Для підтримання оптимальних фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі. Фізичне тренування сприяє збереженню здоров’я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (інфекції,

радіації, коливань температури, атмосферного тиску, змісту кисню в повітрі тощо), збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити більш значні фізичні та психічні навантаження. Все це, в підсумку, сприяє високій активності людини, продовженню її творчого життя.

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладній фізичній підготовці вона знаходить своє специфічне вираження. В якості своєрідного різновиду фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка представляє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготованості до вибраної професійної діяльності.

Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить, попри інше, від спеціальної фізичної підготовленості, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними, певною мірою вимогам даної професійної діяльності та її умов до функціональних можливостей організму.

Професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється насамперед як один з розділів обов'язкового курсу фізичного виховання у професійно-технічних училищах, середніх спеціальних та вищих навчальних закладах, а також у системі наукової організації праці в період основної професійної діяльності трудящих, коли це необхідно за характером та умовами праці.

Сутність основних задач, вирішуваних в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, полягає в тому, щоб:

1. Поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню вибраної професійної діяльності, корисних та потрібних у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки як її засоби.

2. Інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності.

3. Підвищити ступінь резистентності організму щодо несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я.

4. Сприяти успішному виконанню спільних задач, реалізованих у системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, вольових та інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства.

Ці задачі слід у кожному окремому випадку конкретизувати стосовно специфіки професії та особливостей контингенту тих, хто займається. Ясно також, що професійно-прикладна фізична підготовка може бути достатньо ефективною тільки в сполученні з іншими складовими соціальної системи виховання в цілому, де задачі з підготовки до трудової діяльності не зводяться до часткових найближчих задач, характерних для окремих етапів професійно-прикладної підготовки, і вирішуються не епізодично, а перманентно.

Першочергову роль в їх реалізації відіграє повноцінна загальна фізична підготовка.

Як основні засоби ППФП використовують досить різноманітні форми фізичних вправ з числа тих, котрі склалися в базовій фізичній культурі і спорті, а також вправи, перетворені та спеціально сконструйовані відповідно до особливостей конкретної професійної діяльності (як спеціально-підготовчі).

Було би помилкою вважати, що адекватними засобами можуть служити тільки вправи, аналогічні за формою професійно-трудовим руховим діям. Зводити лише до них засоби ППФП, як це робилося у свій час у спробах наблизити фізичну культуру до трудової практики шляхом простої імітації в заняттях фізичними вправами окремих трудових дій, наприклад, слюсаря, молотобійця, грабаря і т.д. – значить спотворювати саму її сутність.

Значна частина вправ, що використовуються як засоби ППФП, являє собою прикладні вправи. Природно, що особливе місце безпосередньо прикладні вправи займають у ППФП тоді, коли вони будуються стосовно до професійної діяльності, що включає у великому обсязі рухову активність у формі основних, необхідних у повсякденному житті рухових дій (ходьбу та інші циклічні дії по подоланню простору, піднімання і перенесення вантажів і т.д.), коли ефективність професійної діяльності прямо залежить від різноманітності та налагодженості рухових навичок.

Менш специфічні ті засоби ППФП, що використовуються переважно для виховання фізичних якостей і похідних від них здібностей, так чи інакше впливають на ефективність професійної діяльності і зумовлюючи її вплив на людину.

Прагнення профілювати фізичну підготовку стосовно до вимог професії виразилося, крім іншого, у створенні особливого різновиду гімнастики – професійно-прикладної гімнастики і культивуванні професійно-прикладних видів спорту. Як уже ясно, типові для них вправи і методика їхнього застосування характеризується моделюванням форм і особливо істотних моментів координації рухів, що входять у професійну діяльність.

У комплексі вправ і методиці професійно-прикладної гімнастики часто переважно виражений свого роду підхід, при якому послідовно конструюються необхідні форми рухів і здійснюється вибірково спрямований вплив на визначені ланки опорно-рухового апарату, його морфофункціональні якості (зокрема, силові, рухливість у суглобах, локальну і регіональну статичну витривалість), причому виходячи не тільки з вимог, пропонованих професійною діяльністю, але і з необхідності профілактики виникаючих у ході її несприятливих впливів на фізичний і загальний стан працівника, на що спрямовано, зокрема, гімнастичні вправи, що попереджають і коригують порушення постави, обумовлені особливостями робочої пози.

У професійно-прикладних видах спорту яскраво виражений цілісно акцентований вплив на розвиток рухових і тісно сполучених з ними здібностей, що мають істотне значення для удосконалення в професійній діяльності. Відповідно орієнтоване спортивне удосконалення може робити прямий позитивний вплив на професійну діяльність, за умови, звичайно, якщо предмет спортивної спеціалізації має значну спільність із професійною діяльністю.

Методика ППФП у головному базується на послідовному втіленні загальнопедагогічних принципів і основних принципів методики фізичного виховання, що конкретизуються стосовно до особливостей її змісту і побудови в реальних умовах професійного утворення і життєдіяльності.

Найважливіше значення для раціональної побудови ППФП у цілому має, як уже підкреслювалося, забезпечення органічного взаємозв'язку, єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки. Це означає насамперед, що при побудові ППФП необхідно спиратися на передумови, створювані попередньою і супутньою загальною фізичною підготовкою: гармонійний розвиток основних життєво важливих фізичних якостей, формування багатого фонду різноманітних рухових умінь і навичок. Тільки з опорою на ці фундаментальні передумови ППФП може здійснитися з найбільшою ефективністю, без зайвих витрат часу і енергії. Від того, якою була загальна фізична підготовка майбутнього фахівця під час проходження базового курсу фізичного виховання (у загальноосвітній школі та інших навчальних закладах), і від того, як вона проводиться надалі (у ті чи інші періоди багаторічної професійно-трудової діяльності), залежить життя і здоров'я працівників аграрної сфери.

Втілення принципу єдності загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки припускає, разом з тим, визначене профілювання загальної фізичної підготовки щодо особливостей професії як у період оволодіння нею, так і в роки наступної професійно-трудової діяльності.

Нерідко, особливо в рамках обов'язкового курсу фізичного виховання в спеціальних навчальних закладах, визначені заняття, що включають матеріал ППФП, є комбінованими. Професійно-прикладні вправи виконуються поряд із вправами, що використовувались як засоби загальної фізичної підготовки, що, крім іншого, обумовлено дефіцитом навчального часу. У таких випадках раціональне компонування різних занять визначається за правилами побудови комплексного уроку. Таким чином, більшість прийнятих у системі фізичного виховання і самовиховання форм занять може бути використано тією чи іншою мірою з метою ППФП.

**Висновки.** ППФП потрібно розглядати в єдності з іншими складовими цілісної системи фізичного виховання і у залежності від їхнього характеру знаходити найбільш виправдане співвідношення різних форм занять, що дозволить реалізувати особисті і соціально значимі цілі.

#### Література

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. –М., 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. - М.: ФиС, 1988.
3. Линец М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. –Львів, 1993.