

*Волинський національний університет імені Лесі Українки  
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я*



**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА  
СТУДЕНТІВ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*(Методичні рекомендації)*

**УДК: 378.015.31:796.015.132-027.22(072)**

**П 84**

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 10 від 19 червня 2024 року).

**Рецензенти:**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри фізичної культури, спорту та  
здоров'я Луцького національного технічного  
університету **Савчук С. А.;**

доктор наук з фізичного виховання і спорту,  
завідувач кафедри теорії спорту та фізичної  
культури Волинського національного університету  
імені Лесі Українки, професор **Альошина А. І.**

**Вольчинський А. Я., Касарда О. З., Малімон О. О.,  
Герасимюк П. П., Смаль Я. А. Професійно-прикладна фізична  
підготовка студентів у системі вищої освіти: методичні  
рекомендації. 46 с.**

Методичні рекомендації містять інформацію про основні завдання, форми та методи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих закладів освіти, висвітлюють її стан на сучасному етапі. Розкрито методику розвитку фізичних якостей студентів та принципи побудови індивідуальних програм фізичного вдосконалення.

Матеріал буде корисним для викладачів фізичного виховання та студентів.

**© Вольчинський А. Я., Касарда О. З., Малімон О. О.,  
Герасимюк П. П., Смаль Я. А., 2024**

**© Волинський національний університет**

## З М І С Т

ПЕРЕДМОВА.....	3
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА ОСНОВНІ ЇЇ ЗАВДАННЯ .....	4
ЗАСОБИ Й ПРИНЦИПИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	8
ПРИНЦИПИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	8
ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ .....	11
СТАН ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	13
ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ .....	19
ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ .....	21
РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....	25
МЕТОДИКА СКЛАДАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ . .....	32
РАНКОВА ГІГІЄНИЧНА ГІМНАСТИКА З ЕЛЕМЕНТАМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	39
ВИСНОВКИ .....	39
ЛІТЕРАТУРА .....	40
ДОДАТКИ .....	44

## ПЕРЕДМОВА

Реформи в галузі освіти передбачають широке впровадження принципово нових технологій, які забезпечують щонайвищу продуктивність та ефективність праці людини. Успішність розв'язання поставлених завдань залежить від активності людського чинника у всіх сферах трудової діяльності. Сучасний випускник закладу вищої освіти повинен мати не лише знання, уміння та навички в обраній професійній діяльності, а й достатньо високий рівень фізичної, психофізичної та психічної підготовленості.

Відомо, що успішне виконання своїх виробничих обов'язків можливе лише за умови доброго стану здоров'я і самопочуття, довготривалої працездатності, які можна набути лише за регулярних занять фізичного виховання. У низці досліджень [2; 3; 9] наголошується, що проблема використання засобів фізичної культури для підвищення якості професійної підготовки молоді безпосередньо стосується не лише сфери підготовки робочих кадрів у навчальному закладі, а й сфери самостійної трудової діяльності в різних галузях виробництва.

Фізична і розумова працездатність учасників освітнього процесу мають спільну фізіологічну основу систем забезпечення, які пов'язані між собою. Тому низький рівень психофізіологічної підготовки може негативно впливати на ефективність засвоєння навчальних програм із спеціальності, а в подальшому – на можливість бути працездатним фахівцем. Отже, виникає потреба в певній профілізації фізичного виховання як основного джерела високої працездатності та продуктивності праці з урахуванням особливостей обраної професії [5].

У теорії і практиці фізичного виховання такий напрям отримав назву професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), яка є невід'ємною частиною всього навчально-педагогічного процесу з фізичного виховання.

## ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА ОСНОВНІ ЇЇ ЗАВДАННЯ

У науковій літературі знаходимо низку підходів до визначення поняття «професійно-прикладна фізична підготовка», зокрема це:

- складна система, що спрямована на формування фахівця, який готовий до високопродуктивної діяльності, спочатку через організоване в навчальному закладі професійно спрямоване фізичне виховання, а потім – у процесі професійної діяльності – через професійно-прикладну фізичну самопідготовку або спеціально організовану підготовку [2];
- засіб скорочення терміну «адаптації» до професії, підвищення якості навчання, рівня фізичної та розумової працездатності, що може слугувати як профілактика професійних захворювань [9];
- один зі шляхів формування компетентності майбутнього фахівця. За допомогою засобів ППФП «виховуються й удосконалюються психічні та вольові якості, отримуються знання й уміння в галузі виробничої і фізичної культури, розвиваються різні професійно важливі сенсорні, розумові, рухові, організаторські і педагогічні навички; забезпечується високий рівень функціонування і надійності всіх основних органів, систем, психічних процесів людського організму» [22];
- «педагогічний процес, спрямований на розвиток у студентів провідних фізичних якостей, рухових умінь і навичок, функцій організму, які сприяють успішному оволодінню професією та подальшому вдосконаленню в ній [19].

Отже, ППФП – це спеціалізований вид фізичного виховання, що спрямований на формування і підтримку необхідного рівня фізичної підготовленості стосовно вимог певної (конкретної) професії, а термін «прикладна» вказує на суто утилітарну профільованість частини фізичної культури стосовно основної у житті людини і суспільства діяльності – професійної праці.

Одним із ключових термінів зазначеного освітнього компонента є «фізична підготовка», яка характеризується як процес виховання

фізичних якостей і оволодіння життєво необхідними рухами. Термін «фізична підготовка» підкреслює прикладне значення фізичного виховання до трудової чи іншої діяльності.

Кожна професія висуває до людини специфічні вимоги і дуже часто, надмірно високі, до її фізичних та психічних якостей, прикладних навичок. У зв'язку з цим виникає необхідність профілювання процесу фізичного виховання під час підготовки молоді до праці, поєднання загальної фізичної підготовки зі спеціалізованою. Як висновок, ППФП – це спеціально спрямоване та вибіркоче використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до певної професійної діяльності (рис. 1.).



*Рис. 1. Вплив фізичної культури людини на її професійну культуру*

Метою ППФП є сприяння досягненню високої і стійкої працездатності під час виконання професійних функцій. Професійно-необхідні якості, навички й уміння, як відомо, перетворюються, удосконалюються, передусім, у процесі навчання. Однак оволодіння певними завданнями відбувається набагато швидше, якщо поєднати процес професійного навчання зі спеціальною фізичною підготовкою, оскільки недостатньо сформовані фізичні здібності нерідко гальмують оволодіння професійною майстерністю.

Певні види професійної діяльності взагалі недоступні без попередньої фізичної підготовки, яка підвищує якість професійного навчання й одночасно дає значний економічний ефект. Основні завдання ППФП полягають у тому, щоб забезпечити [23]:

- розвиток фізичних здібностей, які відповідають специфічним вимогам обраної професійної діяльності (тобто здібностей, що входять до структури професійних якостей);

- формування й удосконалення рухових умінь і навичок, що знаходять застосування в обраній професії або сприяють її освоєнню;

- підвищення стійкості організму до несприятливого впливу специфічних умов професійної діяльності;

- розвиток засобами фізичної підготовки вольових та інших психічних якостей, що необхідні в обраній професії.

Ці завдання поєднуються із загальновиховними і професійно-освітніми. Усі вони конкретизуються з урахуванням особливостей професій.

Л. Пилипей [14] розглядає ППФП комплексно й аналізує її з метою системного уявлення та взаємного співвідношення частин. Так, дослідник наголошує, що вона складається з частин, які об'єднують низку елементів, що мають зв'язки та відносини і створюють необхідну для результативної підготовки студентів закладів вищої освіти цілісність.

Науковці і політики вважали і вважають, що виховання має поєднувати в собі виробничу працю з навчанням і гімнастикою, але це повинно бути не лише методом підвищення суспільного виробництва, а й єдиним методом створення всебічно розвинутих людей. Цими положеннями визначена суспільна функція фізичного

виховання, його головна мета – виховання всебічно розвиненої особистості для продуктивної праці і захисту Вітчизни.

Необхідно відзначити, що спеціальна прикладна спрямованість у використанні засобів фізичного виховання з метою швидшого опанування трудових навичок, підвищення працездатності, активного відпочинку і профілактики професійних захворювань виникла у першій половині ХХ ст. у багатьох країнах світу. Нині прикладна спрямованість у фізичному вихованні реалізується не лише через державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, а й через спеціальну фізичну підготовку до професійної та військової діяльності, яка є однією із складових оздоровчої фізичної культури студентів закладів вищої освіти, де фізичне виховання покликане підтримувати високу працездатність здобувачів освіти, забезпечувати їх всебічний фізичний розвиток.

Сутність завдань, що вирішуються у процесі ППФП, полягає в тому, щоб:

- поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурних знань, які сприяють освоєнню обраної професійної діяльності;
- інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити стійкий рівень дієздатності;
- підвищити ступінь резистентності організму відносно несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність;
- сприяти успішному виконанню суспільних завдань, реалізованих у системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, волевих та інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства [1].

Розв'язання цих завдань безпосередньо пов'язане з характером навчання (монотонністю, статичністю, особливістю робочих поз), прискоренням процесу виробництва, специфікою рухової діяльності у трудовому (навчальному) процесі.



## **ЗАСОБИ Й ПРИНЦИПИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

У якості основних засобів ППФП використовують доволі різноманітні форми фізичних вправ з арсеналу тих, які склались у базовій фізичній культурі і спорті, а також вправи, створені і спеціально сконструйовані відповідно до особливостей конкретної професійної діяльності (спеціально-підготовчі).

Було б помилкою вважати, що адекватними засобами можуть слугувати лише ті вправи, які аналогічні за формою професійно трудових рухових дій. Зводити лише до них засоби ППФП, як це робилось у свій час у спробах наблизити фізичну культуру до трудової практики шляхом простої імітації на заняттях фізичними вправами окремих трудових дій, не є правомірним. Особливо малопридатним такий підхід став у сучасних умовах, коли характерні для багатьох видів трудової діяльності мікрорухи, локальні і регіональні рухові дії, недостатні для оптимального розвитку рухових здібностей, у режимі їх виконання почали становити все більшу небезпеку виникнення гіподинамії.

Основною частиною вправ, що використовуються в якості засобів ППФП, є загальні прикладні вправи [2]. Такими правомірно вважати ті вправи, за допомогою яких відпрацьовують рухові вміння і навички, знаходячи застосування у звичайних умовах професійної діяльності (часто під час виконання дій допоміжного характеру) або в екстремальних умовах. Природно, що особливе місце безпосередньо прикладні вправи займають у ППФП тоді, коли вони будуються відповідно до професійної діяльності, маючи у великому обсязі рухову активність у формі основних, необхідних у повсякденному житті рухових дій (ходьбу та інші циклічні дії, спрямовані на подолання простору, підняття і перенесення вантажу тощо); коли для адекватних дій в екстремальних ситуаціях професійної діяльності потрібні спеціалізовані складні рухові навички (плавання, пірнання і рятування потоплюючих у представників флотських професій, навички одноборства в оперативних працівників МВС і військовослужбовців тощо) [13].

Менш специфічними є ті засоби ППФП, які використовуються переважно для виховання фізичних якостей і здібностей, що так чи інакше впливають на ефективність професійної діяльності і зумовлюють її вплив на людину. Під час здійснення завдань щодо їх формування потрібно керуватися закономірностями не лише прямого, а й опосередкованого перенесення тренувального ефекту вправ, користуючись загальним (неспецифічним) ефектом адаптації до різних видів м'язової діяльності та зовнішніх чинників.

У повному обсязі сукупність адекватних засобів ППФП не обмежується, звичайно, лише фізичними вправами. У комплексі з ними для реалізації поставлених завдань використовують природні зовнішні чинники загартування, а коли це необхідно, і спеціальні гігієнічні та інші засоби підвищення рівня адаптаційних можливостей організму та протистояння несприятливим впливам специфічних умов професійної діяльності, зокрема тренування у термокамерах і барокамерах, штучне ультрафіолетове опромінення й аероіонізацію, спеціалізоване харчування.

В якості своєрідного різновиду фізичного виховання ППФП являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготованості до обраної професійної діяльності. Іншими словами, це передусім процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь та навичок, виховання фізичних та безпосередньо пов'язаних із ними здібностей, від яких прямо чи опосередковано залежить професійна дієздатність [4].

У процесі ППФП повинні знаходити застосування і відповідні засоби інтелектуальної освіти, морального виховання та спеціалізованої психічної підготовки, без яких не формується всебічна професійна підготовка.

Необхідність удосконалення та запровадження ППФП в систему освіти та сфери професійної праці визначається певними причинами й обставинами. Зокрема, час, витрачений на освоєння сучасних практичних професій та досягнення професійної майстерності в них залежить від рівня функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від міри розвитку фізичних здібностей

індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь і навичок.

Перспективні тенденції загальносоціального та науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно вдосконалювати свої діяльнісні здібності, оскільки розвиток невіддільний від фізичного вдосконалення індивіда.

Проблема нормативних критеріїв ППФП на даному етапі вирішена лише частково, що пояснюється як множинністю наявних професій та їхнім динамічним оновленням, так і достатньо масовим розгортанням відповідних досліджень, хоча деякі орієнтовані нормативи вже включені до діючих офіційних програм ППФП.

У професійно-прикладних видах спорту яскраво виражений цілісно акцентований вплив на розвиток рухових і тісно поєднаних із ними здібностей, що мають істотне значення для удосконалювання професійної діяльності. Відповідно орієнтоване спортивне вдосконалювання може чинити прямий позитивний вплив на професійну діяльність, за умови, звичайно, якщо предмет спортивної спеціалізації має значну спільність із професійною діяльністю як за операціональним складом дій, так і за характером здібностей особистості. Саме це є визначальним при виборі професійно-прикладних видів спорту представниками тієї чи іншої професії.

Утілення принципу єдності загальної і ППФП припускає водночас визначене профілювання загальної фізичної підготовки стосовно до особливостей професії як у період оволодіння нею, так і в роки наступної професійно-трудової діяльності. Залежно від її специфіки в цьому зв'язку доцільно:

- підсилювати ті компоненти загальної фізичної підготовки, що сприяють розвитку професійно важливих фізичних і пов'язаних із ними здібностей, відповідно перерозподіляючи час і зусилля;
- у період становлення професійних рухових навичок уникати в процесі загальної фізичної підготовки тих вправ, що можуть негативно вплинути на формування даних навичок;
- включати в загальну фізичну підготовку спрямовані комплекси фізичних вправ для профілактики і корекції окремих відхилень у

фізичному стані і розвитку організму, ймовірних при хронічному впливі несприятливих факторів та умов професійної діяльності.

Одна з основних проблем методики ППФП впливає з необхідності забезпечення адекватного й систематичного моделювання вимог, пропонованих професійною діяльністю до функціональних можливостей організму.

## **ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ**

Система занять фізичними вправами здатна вирішувати завдання фізичного виховання лише в тому випадку, коли вона органічно поєднана з функціонуванням загальної системи фізичного виховання в державі, а також базується на біологічних і психологічних закономірностях розвитку особистості, адаптації до умов фізичного навантаження тощо.

Організація ППФП студентів у закладах вищої освіти (ЗВО) припускає використання спеціалізованої підготовки у навчальний та позанавчальний час. На навчальних заняттях ППФП визначається робочою програмою з освітнього компонента (ОК) «Фізичне виховання», яка складається кафедрою здоров'я та фізичної культури на основі базової навчальної програми для ЗВО і проводиться у формі теоретичних і практичних занять.

Мета теоретичних занять – надати майбутнім фахівцям прикладні знання, які забезпечують свідоме та методично правильне використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до професійної праці. Оскільки неможливо викласти всю інформацію під час лекційних занять, частина матеріалу викладається під час практичних занять із ФВ. У такому випадку можна використовувати форму короткої бесіди під час виконання вправ.

ППФП у позанавчальний час дуже необхідна студентам, які мають недостатню загальну та спеціальну психофізичну підготовку.

Форми ППФП у вільний час:

- секційні заняття з різних видів спорту під керівництвом тренера-викладача;

- самостійні заняття з різних видів спорту у різноманітних спортивних групах поза ЗВО;
- самостійні заняття студентів (самостійне виконання завдань викладача).

Кожен із цих принципів має одну або кілька форм реалізації ППФП, які можуть бути вибірково використані для усього контингенту студентів, або його частини.

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

Важливою формою реалізації ППФП є масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи. Насичення календаря змагань прикладними видами спорту чи їх елементами, регулярність проведення подібних змагань може значною мірою сприяти якості ППФП.

Отже, більшість прийнятих у системі ФВ і самовиховання форм занять може бути використана тією чи іншою мірою з метою ППФП. Водночас, зміст їх визначається не лише вимогами професійної діяльності і не обмежується нею. ППФП потрібно розглядати у єдності з іншими елементами цілісної системи виховання; залежно від їх характеру та індивідуально-конкретного вираження, яке знаходить найбільше виправдання на тому чи іншому етапі різних форм занять, що дають змогу реалізовувати особисті та соціальні значимі цілі.

## СТАН ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вища освіта може бути визнана якісною за умов задоволення потреб і вимог: особистості як споживача освітніх послуг, замовника-роботодавця, держави та світової освітньої і наукової спільноти. Споживач освітніх послуг визнаватиме вищу освіту якісною лише тоді, коли ця освіта гарантуватиме йому, як особистості, реалізацію власних здібностей, отримання сучасних знань, умінь і навичок, достатній рівень оплати праці, конкурентоспроможність як фахівця на ринку праці.

Замовник-роботодавець вимагає від фахівця високої професійності, компетентності, готовності до високопродуктивної діяльності, спрямованої на досягнення підприємством конкурентоспроможності.

Держава прагне через вищу освіту забезпечити формування і розширене відтворення інтелектуального потенціалу нації.

У вимогах освітнього стандарту зазначено, що в реалізації основних професійних функцій майбутньому фахівцю потрібна не лише фундаментальна підготовка за спеціальністю, професійні знання, розрахунково-аналітичні вміння, а й фізичні якості, скажімо, сила, витривалість, гнучкість, оскільки його робота вимагає значних фізичних і психічних витрат енергії, великої концентрації уваги, пам'яті, спостережливості.

Важливою складовою частиною якості вищої освіти і конкурентоспроможності випускників університету є професійно-практична підготовка, яка є передумовою працевлаштування випускників і спрямовується на їх захист від безробіття. Висока конкуренція на ринку праці змушує ЗВО розробляти нові механізми співпраці з галузевими підприємствами, налагоджувати нові стосунки з роботодавцями, практикувати підготовку фахівця на замовлення тих чи інших структур задля підвищення ефективності навчання.

Що ж стосується знань із професійної діяльності, то студенти під час навчання у ЗВО здобувають ґрунтовну теоретичну підготовку з

різних як фахових дисциплін, так і дисциплін, що є суміжними з даними, які зазначено в навчальній програмі підготовки цих фахівців.

Знання є потрібним, але недостатнім результатом навчання на сучасному етапі розвитку суспільства, оскільки не забезпечує готовності студента до самостійної діяльності. І лише уміння здатне оперувати знаннями у вирішенні професійних завдань.

На етапі сьогодення в Україні склалась несприятлива ситуація із кадровим забезпеченням багатьох галузей кваліфікованими фахівцями, здатними до успішної продуктивної професійної діяльності. Однією із головних причин виникнення проблеми є низький рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості випускників ЗВО.

Так, за свідченнями фахівців [6; 8], чимало випускників вищої школи неспроможні задовольнити сучасні вимоги ринку праці. Це зумовлює необхідність пошуку шляхів підвищення рівня фізичного здоров'я та створення умов для розвитку професійно-важливих якостей студентів. Забезпечити професійну фізичну й психофізіологічну готовність студентів до виконання професійних обов'язків можуть нові підходи до викладання ОК «Фізичне виховання». Отже, сьогодні пошук шляхів підвищення ефективності занять професійно орієнтованою фізичною підготовкою зі студентами є актуальною проблемою, яка потребує якомога швидшого вирішення.

Вища освіта покликана прискорювати, інтенсифікувати процес розвитку, удосконалення людини як особистості, суб'єкта, індивідуальності; навчити молоде покоління самостійно здобувати знання, визначати шляхи і способи самовдосконалення; сформувати позитивне ставлення до професійної освіти й самоосвіти.

Професійна підготовка майбутніх фахівців характеризується поліаспектністю і передбачає засвоєння фундаментальних знань, формування готовності до їх творчого практичного застосування, розвиток фізичних якостей, що в сукупності забезпечує готовність випускників ЗВО до успішного виконання професійних функцій.

Упровадження ППФП у практику фізичного виховання студентів ЗВО створює передумови для скорочення термінів професійної

адаптації, підвищення професійної майстерності, досягнення високої працездатності й продуктивності праці. ППФП ефективно сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню стійкості до захворювань, зниженню травматизму.

На думку вчених, професійна готовність майбутніх фахівців як інтегративний стан особистості поєднує оптимальну систему потреб, мотивів і здатностей, знань, умінь, навичок, досвіду, тобто того, що становить цілісну професійну компетентність фахівця і характеризує його ставлення до професійної діяльності. Досить багато професій поєднані з неабиякими психічними і фізичними навантаженнями. Важкі соціально-економічні умови, що склалися в Україні, проблема неухильного збільшення середнього віку населення України – все це становить додаткові вимоги до фахівців фізичного виховання, серед яких – спроможність протистояти непростим умовам праці, стійкість до стресу, витривалість тощо [13].

ППФП студентів присвятили свої наукові праці багато авторів [1; 2; 6; 8]. На науково-методичних конференціях, у дисертаційних роботах, методичних рекомендаціях відзначено значну кількість матеріалів із різних аспектів ППФП. Однак у більшості публікацій в основі процесу ППФП залишаються положення і принципи, які орієнтують її лише на фізичні та психофізичні тренування майбутніх фахівців. Практично відсутні роботи, де ППФП була б органічно пов'язана з формуванням фізичної культури студентів багатoproфільних спеціальностей, орієнтувала на подальшу професійну діяльність майбутніх фахівців (вибір професії, професійне самовизначення).

У листі Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» (від 25.09.2015 №1/9-454) керівництву ЗВО рекомендовано переглянути існуючу застарілу систему фізичного виховання як таку, що не задовольняє сучасні вимоги підготовки кваліфікованих фахівців різних спеціальностей і не відповідає інтересам і потребам студентства. Одним із шляхів вирішення даної проблеми є професійно-орієнтована модель організації фізичного виховання у ЗВО. Також у зазначеному листі вказано на необхідність надання завідувачами



кафедр фізичного виховання звітів про стан фізичного виховання у своєму вищому навчальному закладі.

У більшості ЗВО відсутня належна матеріально-технічна база, переважає традиційна модель організації фізичного виховання, яка подекуди збігається зі спортивно-орієнтованою, що реалізується через факультативні заняття з фізичного виховання, які не є обов'язковими для відвідування. У більшості вишів, зокрема у Волинському національному університеті імені Лесі Українки, заняття з фізичного виховання здійснюються у кількості двох годин на тиждень і то лише на першому курсі навчання. На старших курсах навчальне навантаження для ОК «Фізичне виховання» зовсім не передбачено.

Дослідження О. І. Подлесного [16] дають змогу стверджувати, що без ретельного вивчення особливостей професії і виявлення професійно важливих якостей та функцій майбутніх фахівців неможливо обґрунтувати задачі професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів різних спеціальностей.

Однією з характерних особливостей сьогодення є непередбачуваність, невизначеність, нестабільність ситуацій, які примушують діяти швидко, відповідно до обставин. Постійні дослідження змін у професіограмі того чи іншого спеціаліста здатні створити передумови до організації ППФП згідно з вимогами часу. Саме тому важливе значення для конкретного змісту ППФП мають такі типові показники роботи, як вид праці і сфера діяльності; важливі виробничі операції, переважаючі типи діяльності, знаряддя праці; форми організації праці тощо. Кожен із цих показників вимагає певних фізичних і психічних якостей, конкретних навичок.

Окремі спеціальності студентів вишів вимагають надзвичайно вольових зусиль, які потребують витримки, володіння собою під час спілкування, керування колегами у процесі виробничої діяльності. У військовій справі, наприклад, успішно використовується цілеспрямована фізична підготовка для розвитку тонкої рухової координації операторів бойових машин піхоти. У водіїв автомобілотранспорту після курсу фізичних тренувань значно знижується час сенсорної реакції, зменшується стомлюваність у

дорозі, що сприяє підвищенню безпеки руху. Підвищення рівня фізичної підготовленості льотчиків-винищувачів дає змогу їм порівняно легко переносити максимальні короточасні навантаження. У деяких професіях без попередньої фізичної підготовки взагалі обійтися неможливо. Космонавти, наприклад, для виховання уміння діяти в космічному польоті в умовах невагомості заздалегідь інтенсивно тренуються на спеціальних тренажерах із великою кількістю ступенів свободи, в басейнах у підводному положенні, в спеціальних кабінах літаків, що виконують протягом певного часу зниження по крутій дузі. В процесі цих тренувань для космонавтів створюється штучна невагомість.

Представлені вище приклади переконливо свідчать про можливість підвищення професійної працездатності людини засобами і методами фізичної культури та спорту. Майбутньому фахівцю необхідно мати достатній фізичний розвиток, фізичну підготовленість, високий рівень функціонування і надійності організму загалом та його окремих систем, зокрема. Особлива роль у забезпеченні високого рівня праці належить центральній нервовій, серцево-судинній, м'язовій, дихальній системам, зоровому аналізатору та системі терморегуляції.

За результатами наукових праць та з власного досвіду спостерігається, на превеликий жаль, той факт, що в переважній більшості студентів немає інтересу до занять фізичного виховання. Тому необхідно вирішувати проблему переходу студентів зі стану управління, в стан самоуправління, що є одним з найважливіших завдань ППФП, яке спрямоване на формування у здобувачів освіти уявлення про нерозривну єдність успішної майбутньої діяльності і систематичних занять фізичними вправами.

Сучасні зміни техніко-технологічних засад виробництва, структури трудових зусиль і функціональної ролі людини, орієнтирів в економіці і політиці вимагають розробки ефективного програмно-нормативного забезпечення технологій організації ППФП студентів.

Професійна досконалість вимагає сформованої системи навчальної та виховної діяльності студента, яскраво забарвленої

професійною специфікою, яка значною мірою визначає ефективність його майбутньої трудової діяльності.

У низці досліджень [10; 15; 24] наголошується, що проблема використання засобів фізичної культури для підвищення якості професійної підготовки молоді безпосередньо стосується не лише сфери підготовки робочих кадрів у навчальному закладі, а й сфери самостійної трудової діяльності в різних галузях виробництва, оскільки зберігати та зміцнювати здоров'я, знижувати захворюваність і підтримувати професійну працездатність можливо за умови застосування режиму рухової активності.

І. Б. Верблюжий [3] відзначає, що на спеціальні заняття фізичними вправами, обумовлені особливостями професійної діяльності, у тижневому циклі сумарно слід відводити 2,5–3 години, зокрема на відновно-профілактичні заняття після роботи або в обідню перерву.

В. Вовків [4] зауважує, що працівникам для збереження високої працездатності протягом тижня потрібно застосовувати вправи професіонально-прикладного характеру в певному порядку: на початку тижня – розвиток професійно необхідних фізичних якостей, а в кінці тижня – вправи відновного характеру.

Досліджуючи готовність студентів педагогічних професій до майбутньої діяльності, Н. Мацкевич [11] виявила високий відсоток респондентів, готових узяти на себе відповідальність за оздоровлення та фізичний розвиток учнів, і лише 1/4 досліджуваних виконала вимоги Державних тестів оцінки фізичної підготовленості населення України на позитивну оцінку.

До провідних фізичних якостей і функцій організму, необхідних для подальшої ефективної праці, на нашу думку, слід відносити загальну витривалість, стійкість та перемикання уваги, просторове мислення, зорово-моторну координацію рухів рук, точність рухів. До емоційно-вольових рис, які забезпечують успішну діяльність – цілеспрямованість, упевненість у власних силах, витримку й самовладання.

## **ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ**

Спрямованість ППФП студентів значною мірою залежить від характеру їх майбутньої трудової діяльності. За характером виробничих операцій трудову діяльність представників різних професій можна поділити на фізичну, розумову і змішану працю. У зв'язку з цим, спрямованість фізичної підготовки майбутніх фахівців буде різною. В одних професіях більше проявляється динамічна сила великих м'язових груп, в інших – точність і своєчасність м'язів пальців рук і статична витривалість м'язів тулуба, ще в інших – динамічна рівновага, швидкість реагування і точність рухів.

Варто відмітити, що фізичні якості можуть розвиватися не лише в процесі занять фізичними вправами, а й у процесі трудової діяльності. Проте така підготовча роль самої праці проявляється лише на перших етапах професійної діяльності, що затримує професійне вдосконалення людини. Тому зміст ППФП студентів до їх майбутньої професії тісно пов'язаний з розвитком тих майбутніх функцій і якостей, які відповідають критерію придатності для людини до професії. Водночас враховується те, що розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей людини може відбуватися на різних вікових етапах життя. Одночасно ступінь їх прояву визначається не лише функціональними можливостями організму людини, а й психічними чинниками, зокрема вольовими, оскільки головна роль у цих процесах належить нервовій системі.

На думку фахівців [20; 21], для всіх видів розумової праці проблема втоми представляється більшою, ніж для фізичної, оскільки така робота може продовжуватись і на фоні значної втоми. Настання нервової (розумової) втоми на відміну від м'язової (фізичної) не призводить до автоматичного гальмування роботи, а лише викликає перезбудження, і неврологічні зсуви, порушення сну, оскільки «робоча домінанта», що виникла в нервовій системі, з часом не руйнується і може ще довго (години, дні, тижні) зберігатись, не переставати діяти навіть в періоди сну і відпочинку. Подібні зміни, які постійно накопичуються, ще поглиблюються і можуть набувати

патологічного характеру. 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, які оберігають ЦНС від перенапруження ще не встигли виробитись. Однак, на думку вчених [14], механізм адаптації до діяльності в умовах сучасної техніки такий, як і при інтенсивній руховій діяльності. У фахівців сучасних професій, які не висувають, здавалося б, підвищених вимог до вегетативних систем, відмічаються виразні вегетативні реакції, типові для фізичної праці: підвищення АТ, збільшення частоти дихання, пульсу (в результаті перенапруження ЦНС. Це вимагає розробки нових методик визначення ступеня важкості і напруженості сучасних видів праці.

У наш час багато сучасних видів розумової та змішаної праці характеризуються підвищеними вимогами до психічної стійкості людини та значних і тривалих нервових напружень, окремих видів уваги, відчуття часу, здатності до опрацювання великого потоку інформації (не завжди позитивно емоційного забарвлення). Це спонукає дослідників концентрувати увагу на вивченні особливостей емоційно-психічного напруження при різних видах праці: автоматизованої, розумової, а також при управлінні виробництвом, оскільки сприйняття, запам'ятовування, мислення, управління набувають у людини форму самостійної діяльності. Зміни основних фізіологічних і психологічних характеристик в цих видах діяльності висуває на перший план вивчення втоми певних м'язових груп при мікроруках, а також «функціональної втоми» тобто такого стану, за якого здатність виконання лише окремого конкретного завдання падає нижче допустимої норми.

Зміст ППФП студентів також залежить від умов праці, адже виробнича діяльність низки професій проходить в негативних умовах. У зв'язку з цим, для досягнення вищого рівня інтенсивності роботи суттєве значення має спеціальна психофізіологічна підготовка людини до такої діяльності. В процесі спеціально спрямованої підготовки можуть вдосконалюватися не лише фізичні, а й психічні, вольові якості, різні види уваги, швидкість і точність реакції тощо. В

результаті, розвивається стійкість як до різноманітних навантажень, так і до негативних умов праці.

Фахівцями [7] встановлено, що успішність навчання і підготовки людини до праці в обмежені терміни залежить від наявності в неї відповідних задатків і здібностей. Водночас необхідно розрізняти актуальні (такі, що вже проявилися), а також потенційні (такі, що ще не проявилися, але передбачаються в людини на основі наявності здібностей близьких за структурою видів діяльності). Отже, якість підготовки фахівців пов'язана із своєчасним визначенням професійної придатності абітурієнтів для певних професій і спеціальностей, оскільки є широкий перелік професій, що вимагають підвищені вимоги до певних стійких якостей особистості. Професійна придатність повинна визначатися відповідністю психофізіологічних можливостей організму людини вимогам певної професії. Реалізація ППФП 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 програм фізичного виховання для студентів кожного ЗВО. Тому конкретний зміст ППФП студентів розробляють кафедри фізичного виховання разом з профілюючими кафедрами вузів. Проте рівень кваліфікації викладачів фізичного виховання не завжди достатній для виконання зазначеної роботи, що має негативний вплив на розробку програми ППФП для студентів.

## **ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

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

Професійно-прикладна спрямованість фізичної підготовки повинна проходити через усю систему фізичного виховання. Як загальні, так і спеціальні (прикладні) завдання слід розв'язувати

одночасно, в тісному поєднанні, протягом усього навчального року, в процесі всіх заходів із фізичної підготовки.

Як уже зазначалося вище, ППФП реалізується на навчальних заняттях із фізичного виховання, секційних заняттях (ігрові види спорту), а також на дозвіллі (в процесі самостійних занять у позанавчальний час та масових спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів).

У системі навчальних занять із фізичного виховання професійно-прикладна спрямованість може бути реалізована такими основними шляхами [20]:

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

Теоретична підготовка студентів, крім загальних відомостей з фізичної культури і спорту, має давати знання з організаційно-методичної підготовки. Приблизний зміст цього матеріалу такий: значення професійно-прикладної фізичної підготовки, її мета й завдання; загальна характеристика прикладних вправ; навчання й тренування в прикладних вправах; удосконалення фізичних якостей і рухових навичок, властивих даному фаху; навчання організації й проведення різних фізкультурних заходів, поліпшення здоров'я та запобігання професійним захворюванням. Успіхи в навчанні й тренуванні у прикладних вправах значною мірою залежать від розуміння студентами принципів і методів прикладної фізичної підготовки. Тому на теоретичну підготовку рекомендується звертати найсерйознішу увагу.

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

Важливим фактором при використанні видів фізичної підготовки, спільних для всіх фахів, є встановлення різного співвідношення навчального часу на ці види. На види, що сприяють розвитку найважливіших для студентів даного фаху якостей і навичок, варто відводити відповідно й більшу кількість навчального часу, враховуючи водночас умови виконання програми загалом.

У ЗВО, на відміну від загальноосвітньої школи, навчальні заняття з фізичного виховання мають бути спрямовані на розв'язання завдань всебічної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка має доповнювати спеціально спрямований характер прикладної фізичної підготовки, усувати однобічний вплив такої підготовки й сприяти її здійсненню.

Зміст спрямованої фізичної підготовки повинен передбачати розвиток і вдосконалення важливих фізичних якостей – таких, як загальна й спеціальна витривалість організму, здатність координувати рухи (розвиток спритності); всебічну й спеціальну підготовку м'язових груп; загартування – як засіб виховання стійкості організму до шкідливих впливів навколишнього середовища.

До теоретичного й організаційно-методичного розділів на першому році навчання слід включати матеріал для ознайомлення студентів з вимогами до фізичної підготовленості. Одночасно необхідне навчання й тренування у прикладних вправах, ознайомлення з основними формами фізкультурних заходів та рекомендованими видами фізичної культури і спорту; прищеплення загальних гігієнічних навичок (додержання режиму дня, правил особистої гігієни та навичок загартування організму).

Використовуючи спеціальні прикладні вправи, слід враховувати методичний зв'язок їх із рештою навчального матеріалу. Визначення місця прикладних вправ на занятті залежить від конкретних завдань заняття та взаємозв'язку всіх його частин.

*3. Внесенням різноманітності в організацію навчальних занять і методику їх проведення.*

Фахівцю фізичного виховання слід добре розумітися на прогресивних методах організації навчального процесу й правильно ними користуватися. У практиці прикладної фізичної підготовки застосовується здебільшого *комплексне заняття*. Основну частину його, як правило, становлять загальнорозвивальні вправи та вправи з якогось виду спеціально спрямованої фізичної підготовки. Час на них відводиться приблизно однаковий [17].



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

У вільний час передбачаються самостійні заняття в спортивних секціях і домашні завдання. Заняття у спортивних секціях відкривають широкі можливості для реалізації прикладної спрямованості фізичної підготовки студентів. Це забезпечується використанням рекомендованих видів спорту.

У процесі виконання домашніх завдань, студенти закріплюють програмний матеріал і звикають до щоденних занять фізичною культурою та спортом. Самостійні заняття за завданням педагога збільшують загальний час на фізичне виховання, сприяють кращому засвоєнню програми, прискорюють процес фізичного вдосконалення і, як результат, стають одним із шляхів впровадження фізичної культури в побут студентів. Зазначені завдання передбачають вивчення окремих питань за літературними джерелами, виконання спеціальних вправ прикладного характеру, спрямованих на усунення вад у фізичному розвитку, виховання і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей. Зазначені завдання можуть мати й тренувальний характер, якщо йдеться про прикладні вправи з видів спорту. В період екзаменаційної сесії і канікул з їхньою допомогою забезпечується безперервність занять фізичною культурою.

У процесі проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів (змагання, дні здоров'я тощо) слід використовувати всі можливості для реалізації прикладної спрямованості фізичного виховання студентів.

Змагання – це дуже дійова форма професійно-прикладної фізичної підготовки. Адже тут виховуються вольові якості (прагнення до перемоги, ініціативність, рішучість, сміливість, самовладання), здатність стійко переносити великі й граничні фізичні

навантаження. Змагання дають змогу удосконалювати прикладні навички в ускладнених умовах, в атмосфері спортивної боротьби. Так, наприклад, для студентів, праця яких у майбутньому вимагає тривалого перебування у позі сидячи чи стоячи, досить корисними будуть змагання зі спортивних ігор (баскетбол, волейбол чи ручний м'яч), акробатики та гімнастики.

У процесі фізкультурно-оздоровчих заходів можна розв'язувати не лише загальні, а й прикладні завдання фізичної підготовки. Вміле використання усієї різноманітності форм фізичного виховання відкриває широкі можливості для успішного здійснення завдань, поставлених перед фізичною підготовкою студентів.

## **РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

ППФП передбачає тісний взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки. Спеціальне тренування повинно базуватися на загальній фізичній підготовці. Весь комплекс ППФП – це загальноприйняті теоретичні і методичні положення системи підготовки спортсменів, який дає змогу підготувати людину до максимальної нервово-м'язової діяльності. Отже, науково-методичні основи розвитку фізичних якостей, розроблені в системі фізичного виховання, можуть бути повністю застосовані і в процесі ППФП [12].

В більшості видів трудової діяльності людині доводиться долати вагу власного тіла. Тому вирішальне значення має не абсолютна, а відносна м'язова сила. На сьогоднішній день встановлено, що максимальні величини прояву сили залежать від умов тренування. Отже засоби й методи силового тренування повинні бути адекватними режиму діяльності на виробництві. М'язи, які визначають нормальну життєдіяльність організму людини поза трудовою спеціалізацією, повинні бути добре розвинуті. Такими групами м'язів вважаються: розгиначі хребта, згиначі ніг, розгиначі рук, великий грудний м'яз, а також м'язи живота і поперекової ділянки.

Виходячи з того, що в професійній діяльності більшості сучасних професій не зустрічаються ситуації, які вимагають

максимальних проявів сили, на фоні тривалого статичного напруження відбувається суттєве динамічне навантаження дрібних м'язових груп у мікроруках. Тому з метою ППФП можна рекомендувати застосування ізометричних вправ (дод. 1).

Процес розвитку швидкості повинен базуватися на особливостях її прояву у виробничих умовах, оскільки перенесення швидкості відбувається лише в координаційно подібних рухах. Відомо, що всі три прояви цієї якості (латентний час рухової реакції, швидкість одиночного руху і частота рухів) незалежні один від одного. Тому для більшості сучасних професій потрібні не максимальна швидкість рухів і їх досконала точність, а близькі до оптимальних поєднання їх обох. Водночас рухи не вимагають значних м'язових зусиль. До того ж, розвиваючи швидкість і точність рухів майбутніх спеціалістів потрібно моделювати умови, в яких їм доведеться працювати, оскільки в спортивній практиці встановлено, що ідентичність відповідних реакцій зменшується при несподіваній зміні умов діяльності. Для розвитку швидкості складних реакцій можна використовувати рухливі та спортивні ігри. Найефективніше швидкість рухів розвивається шляхом повторного виконання вправ із граничною і такою, що перевищує граничну, швидкістю, а також за рахунок повторного швидкого виконання вправ в утруднених умовах.

У наш час розрізняють різні види втоми: розумова, емоційна, фізична тощо. Високі показники витривалості в одному виді ще не гарантують високої витривалості в іншому. Найбільше значення у професійній підготовці майбутніх фахівців має розвиток аеробних можливостей організму, які забезпечують тривалу продуктивну роботу невисокої потужності. Що нижча потужність роботи, то менше її результат залежить від досконалості рухової навички і більше від аеробних можливостей. За дуже низької потужності (що найчастіше зустрічається на виробництві) найбільшого значення набуває загальна витривалість, яка визначає можливості спеціальної витривалості в специфічних трудових діях, тому що в таких умовах відбувається перенесення тренуваності і підвищення функціональних можливостей вегетативних систем організму особи на всі прояви

витривалості. Отже, перед тим, як приступити до формування спеціальної витривалості, необхідно попередньо створити в студентів певну базу можливостей, тобто загальної витривалості.

Розвитку статичної витривалості і стійкості до гіподинамії сприяють тривалі динамічні вправи:, зокрема ходьба, біг, боротьба, їзда на велосипеді.

Спеціальні динамічні вправи, насамперед:

- метання ваги від 0,5 до 10 кг (граната, спис, диск, молот, ядро тощо);
- кидки гандбольного м'яча зверху в стрибку;
- нахил тулуба вперед, назад, у сторони повільно і швидко, стоячи ноги нарізно і разом, з випадами (те ж саме з гімнастичною палицею з вихідного положення руки вгору, з гантелями, набивними м'ячами, грифом штанги, те ж саме, переборюючи опір гумового амортизатора);
- нахили вперед, назад, піднімаючи партнера на спині, обертання тулуба стоячи, ноги нарізно, руки: а) на поясі, б) за головою, в) угорі; те ж саме з гімнастичною палицею, гантелями, набивними м'ячами;
- стрибки вгору, прогнувшись, із положення присівши;
- лазіння по канату за допомогою і без допомоги ніг;
- перевороти; розмахування з вигинами, у висі на поперечині, піднімання й опускання тулуба, лежачи на стегнах, на лаві, стільці із закріпленими ногами, обличчям униз і вгору (те ж саме з невеликим обтяженням).

Відмінними для розвитку витривалості є статичні вправи:

- рівноваги, мости (міст опусканням на лівій, на правій руці, на передпліччях), стійки (на лопатках, грудях, передпліччях, голові, руках);
- парні і групові гімнастичні вправи, утримання тулуба в положенні прогнувшись із закріпленими і незакріпленими ногами;
- перетягування каната, боротьба в стійці й у партері;
- проходження туристичного маршруту пішки.

Для розвитку простої рухової реакції в процесі фізичного виховання ефективним прийомом є повторне виконання різних завдань, зокрема:

- бігу з низького і високого старту за свистком;
- різноманітних рухливих і спортивних ігор (особливо баскетбол, ручний м'яч);
- виконання різних завдань за слуховими сигналами. Цей метод швидко дає результати, однак до певного рівня.

Ефективними засобами розвитку реакції на об'єкт, що рухається, є легкоатлетичні естафети, вправи зі скакалкою, ловіння м'яча на місці й у русі, рухливі і спортивні ігри з м'ячем, особливо з малим (гилка, теніс, настільний теніс).

Обсяг і розподіл уваги формуються як певна навичка одночасного виконання декількох дій, близьких за своєю психофізіологічною структурою до професійних дій, що виконуються в умовах високого темпу роботи. Переключення уваги формується в процесі фізичного виховання декількома шляхами:

- виділенням найбільш важливих об'єктів із другорядних;
- тренуваннями у швидкості переключення уваги з об'єкта на об'єкт.

Концентрація уваги розвивається шляхом виховання і самовиховання установки на увагу. Стійкість уваги забезпечується виробленням вольових якостей і створенням шляхом тренування певної фізіологічної бази для прояву стійкості уваги, зокрема – витривалості окорухового апарата.

Великі можливості для розвитку уваги мають гімнастичні і стройові вправи. Ефективним універсальним засобом розвитку уваги є спортивні ігри з м'ячем.

Для розвитку і розподілу уваги доцільними є:

- біг;
- їзда на велосипеді по шосе;
- біг у середньому і швидкому темпі з одночасним виконанням завдань для рук і ніг (наприклад, естафетний біг);
- біг під гору між деревами;

- стрибки в довжину з розбігу;
- жонгливання м'ячами;
- ходьба по двох паралельно поставлених лавах із жонгливанням м'ячами;
- передача м'яча в парах, трійках із переміщенням уздовж площадки;
- двосторонні ігри в баскетбол, ручний м'яч, волейбол, футбол, парні ігри в теніс, настільний теніс, бадмінтон;
- рухливі ігри.

Вправи для розвитку переключення уваги:

- пересування по прямій, по колу, квадрату з чергуванням обумовлених дій (ходьба, спортивна ходьба, біг схресним кроком, біг – стрибки тощо);
- перемінний біг по прямій, по колу, квадрату, діагоналям квадрата (підтюцем – максимально – швидко – повільно – середньої інтенсивності);
- човниковий біг із перенесенням 2–3 предметів;
- виконання комплексу гімнастичних вправ;
- ведення м'яча на місці, ведення м'яча зі зміною напрямку, швидкості переміщення, зупинки; поєднання прийомів ловіння, передачі, ведення, кидків м'яча в кошик (по воротах);
- швидка зміна різних тактичних дій.

Виховання спритності зводиться до виховання здатності освоювати координаційно складні рухові дії і перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог раптово змінюваних обставин. Основний шлях формування спритності – оволодіння новими різноманітними руховими навичками і вміннями. Тому, для її розвитку можуть бути використані будь-які вправи, що є деякою мірою новими. Для розвитку певних видів спритності (пальців, рук, загальної спритності) застосовуються вправи, що вимагають участі відповідних м'язових груп.

Ефективними вправами для розвитку спритності пальців є:

- балансування гімнастичною палицею на пальцях, переводячи її з пальця на палець;
- ліву кисть стиснути в кулак, витягнутими пальцями правої кисті торкатися лівого мізинця, швидкими рухами одночасно змінювати положення кистей.

Для розвитку спритності рук доцільно використовувати різні складні за координацією рухи руками, зокрема:

- сплески попереду і позаду під кожен крок, чергуючи рухи рук у сторони зі сплеском під зігнутим коліном правої і лівої ніг;
- у ходьбі на кожен крок симетричні рухи руками: у сторони, вгору, уперед, униз, назад;
- кидки і ловіння м'яча, підкинутого вгору двома руками й однією рукою, стоячи на місці, у русі, з поворотом на 360°;
- обертання м'яча навколо себе в праву і ліву сторони;
- кидки баскетбольного м'яча двома руками від грудей, через голову в стінку з наступним ловіння його з положення стоячи, на колінах, лежачи на животі;
- жонгливання м'ячами стоячи, присівши, лежачи;
- перекидання м'яча з руки на руку по горизонтальній траєкторії;
- підкидання малого м'яча вгору з-під лівої або правої ноги, через спину однією рукою і ловіння іншою;
- перекидання м'яча правою рукою через спину в ліву, а лівою попереду по прямій у праву руку;
- жонгливання двома-трьома тенісними м'ячами;
- перекидання з руки в руку трьох м'ячів;
- перекидання двох м'ячів однією рукою;
- вправи з волейбольним і баскетбольним м'ячами: верхня передача волейбольного м'яча. Ведення баскетбольного м'яча по черзі правою і лівою рукою;
- вправи з гімнастичною палицею: балансування гімнастичною палицею на долоні, піднімаючи й опускаючи руку вгору-вниз. Покласти палицю горизонтально на плечі перед собою, дати їй скотитися по руках і приймати, перш ніж вона упаде;

- підняти палицю над головою, злегка нахилитися вперед, розтиснути пальці і піймати палицю.

Розвиток гнучкості з метою ППФП студентів не має самостійного значення з огляду особливостей характеру й умов праці більшості спеціалістів. Гнучкість (як і спритність) визначають швидкість оволодіння новими трудовими рухами, а також ступінь використання досягнутого рівня сили, швидкості і витривалості, отже й успішності професійних знань та продуктивності трудових дій. Тому розвитку цієї якості потрібно приділяти увагу в процесі фізичного виховання, який постійно повинен бути забезпечений достатньою кількістю і новизною фізичних вправ.

Ефективними шляхами розвитку оперативного мислення в процесі фізичного виховання є: використання елементів тактичної підготовки, широке застосування на заняттях спортивних ігор і тренування в цих видах; введення визначеної системи педагогічних впливів, спеціально спрямованих на формування якості. Істотний ефект чинять вправи, що спрямовані на виконання різних рухових алгоритмічних (розв'язуваних за визначеною схемою) та евристичних (які потребують творчих зусиль думки) задач на зразок вправ для розвитку тактичного мислення гравця, бігуна на середні дистанції, борця.

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 низки інших чинників, що певною мірою лімітують працездатність і продуктивність професійної діяльності. Дослідженнями доведено, що спеціальні якості можна вдосконалювати шляхом спрямованого підбору засобів фізичного виховання і методик їх застосування. Так, заняття спортивними іграми сприяють збільшенню кута зору, просторовому орієнтуванню; заняття гімнастикою, акробатикою, стрибками в воду – стійкості до навантажень і сильнодіючих подразників вестибулярного апарату; заняття альпінізмом – стійкості до висотної гіпоксії, тобто під впливом занять фізичними вправами



відбувається неспецифічна адаптація до інших різноманітних сильнодіючих подразників.

## **МЕТОДИКА СКЛАДАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

Україні потрібні фахівці, які могли б працювати самостійно й творчо, генеруючи нововведення, свіжі ідеї та пропозиції, демонструючи водночас готовність успішно реалізовувати їх в умовах конкуренції. Тому зростають вимоги до особистісних і професійно значущих якостей фахівця, що відображають професійну компетентність, забезпечують конкурентоспроможність на ринку праці, сприяють професійній самореалізації та кар'єрному зростанню. Крім зазначених якостей будь-який фахівець повинен прагнути до фізичної досконалості.

Фізичне самовиховання слід розуміти як процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою і орієнтований на формування фізичної культури особистості. Він включає сукупність прийомів і видів діяльності, що визначають і регулюють емоційно забарвлену, дієву позицію особистості щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти. Фізичне виховання й освіта не дадуть довготривалих позитивних результатів, якщо вони не активізують прагнення студента до самовиховання і самовдосконалення. Самовиховання інтенсифікує процес фізичного виховання, закріплює, розширює і вдосконалює практичні вміння та навички.

Прагнення до самопізнання психофізичних можливостей, розуміння краси людського тіла і спортивних рухів, а також до розуміння автономії свого внутрішнього світу веде до формування людини високого рівня фізичної культури. Зазвичай такі люди не задовольняються досягнутими результатами, а постійно прагнуть до творення нового. До того ж, їх творчий настрій не обмежується лише фізичним самовдосконаленням, а охоплює й інші сфери життя – працю, побут, спілкування, організацію відпочинку. Як правило, результатом подібних зусиль стає сформована потреба в

саморозвитку, тобто засвоєнні знань, рухових умінь і навичок, розвиненому аналітичному та інтуїтивному мисленні, здатності до самостійного використання засобів фізичної культури з метою фізичного вдосконалення, розслаблення м'язів після тривалої навчальної діяльності (дод. 3).

Звичайно, тут важлива мотивація, яка стимулює і мобілізує особистість на прояв рухової активності. Які можуть бути мотиви? Це потреба в рухах і фізичних навантаженнях, спілкування, дружба, солідарність, суперництво, наслідування, емоційна розрядка, самоствердження, віяння моди, спосіб розваги, активний відпочинок тощо. У юнаків, зазвичай, переважає прагнення самоствердитися шляхом занять, тоді як дівчата найчастіше хочуть мати гарну статуру. Мотиви, що спонукають до фізичного самовиховання загалом, і вибору виду фізичних вправ, зокрема, можуть бути різними. Процес фізичного самовиховання включає три основних етапи.

*Перший етап* пов'язаний із самопізнанням власної особистості, виділенням її позитивних психічних та фізичних якостей, а також негативних проявів, які необхідно подолати. Ефект самопізнання обумовлений вимогливістю студента до себе. До методів самопізнання відносяться самоспостереження, самоаналіз і самооцінка. *Самоспостереження* характеризується як уміння суб'єкта бачити, систематично спостерігати на основі виділених критеріїв за якостями, або властивостями особистості. *Самоаналіз* допомагає з'ясувати справжню причину негативного вчинку і визначити спосіб подолання небажаної поведінки в наступний раз. *Самооцінка* тісно пов'язана з рівнем прагнення, мети, які студент ставить перед собою.

На *другому етапі*, виходячи з самохарактеристики, визначається мета і програма самовиховання, а на їх основі складається особистий план. Загальна програма повинна враховувати умови життя та потреби особистості. На основі програми формується особистий план фізичного самовиховання, в якому також визначено завдання (наприклад, виховання витривалості), використанні засобів і методів (наприклад, біг, піші походи, прогулянки на велосипеді тощо), їх

зміст (наприклад, біг у чергуванні з ходьбою 30 хв, їзда на велосипеді 1 год) та дні проведення тренувальних занять (наприклад, 3 рази на тиждень).

*Третій етап* фізичного самовиховання пов'язаний безпосередньо з його практичним здійсненням. Він базується на використанні способів впливу на самого себе з метою самозміни. До методів самовпливу відносяться: самонаказ, самонавіювання, самопереконавання, самокритика, самосхвалення, самоконтроль тощо.

**Методика оцінки рівня фізичної підготовленості.** У спортивній практиці при оцінюванні рівня фізичної підготовленості і надалі – в процесі навчально-тренувальних занять часто використовують методику К. Купера [18], який запропонував характеризувати фізичну (аеробну) працездатність за допомогою 12-хвилинного тесту. Виконати його дуже легко. Треба подолати якомога більшу відстань за 12 хв ходьби, бігу, плавання або будь-якої іншої аеробної вправи. Застосовувати 12-хвилинний тест Купера доцільно після попередньої підготовки – двотижневих занять. Перед тестом треба провести невелику розминку. За будь-яких неприємних відчуттів (надмірна задишка, болі в ділянці серця) тестування слід припинити. За результатами цього тесту можна визначити ступінь своєї фізичної підготовленості (табл. 1).

Таблиця 1

Дванадцятихвилинний тест для вікової групи 20–29 років

Оцінка фізичної працездатності	Дистанції, км, бігом, кроком, подолані за 12 хв		Дистанція плавання, м, подолана за 12 хв	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
Дуже погано	менше 1,95	менше 1,55	менше 350	менше 275
Погано	1,95–2,1	1,55–1,8	350–450	275–350
Задовільно	2,1–2,4	1,8–1,9	450–550	350–450
Добре	2,4–2,6	1,9–2,1	550–650	450–550
Відмінно	2,6–2,8	2,15–2,3	Понад 650	Понад 550
Чудово	більше 2,8	понад 2,3	–	–

### *Методика складання індивідуальних тренувальних програм.*

Відповідно до індивідуального рівня фізичної працездатності застосовуються диференційовані тренувальні програми. Якщо в результаті регулярних занять аеробними вправами досягаються нові, більш високі показники фізичної працездатності, треба переходити до іншої програми тренування, що відповідає новому рівню фізичної працездатності. Розробляючи індивідуальну тренувальну програму, необхідно визначитися з кількістю тренувальних занять протягом тижня і їх тривалістю. Вважається, що для підтримки рівня фізичної підготовленості досить дворазових занять на тиждень, для підвищення рівня фізичної підготовленості – 3 заняття, для досягнення високих спортивних результатів – 4 і більше.

Таблиця 2

Програма ходьби для студентів

Тиждень	Дистанція, км	Час, хв.	Частота занять протягом тижня, разів
1	3,2	34	3
2	3,2	32	4
3	3,2	30	5
4	4,0	38	5
5	4,0	37	5
6	4,0	30	5
7	4,8	45	5
8	4,8	44	5
9	4,8	43	5
10	4,8	42	4

Складаючи програму занять оздоровчою фізичною культурою, слід звернути увагу на початковий етап, особливо новачкам. Студенти з низькою фізичною працездатністю повинні починати тренування з ходьби, потім переходити до чергування її з бігом підтюпцем. Перші заняття ходьбою слід проводити протягом 30–40

хв у темпі 90–120 крок/хв. Через декілька тижнів можна збільшити тривалість занять до однієї години і підвищити темп ходьби до 120–140 крок/хв. Частота занять – 3–5 разів на тиждень. Не слід забувати, що ефективні лише тривалі безперервні заняття. Так, ранкова ходьба до місця навчання протягом 15 хв і потім такої ж тривалості ввечері додому не рівноцінна за ефективністю 30-хвилинного безперервного заняття ходьбою (табл. 2).

Швидкість оздоровчого бігу залежно від індивідуальних особливостей може варіюватися від 5 до 10 хв на 1 км (табл. 3).

Таблиця 3

Програма бігу для студентів

Тиждень	Дистанція, км	Час, хв	Частота занять протягом тижня, разів
1 (ходьба)	3,2	32	3
2 (ходьба)	4,8	48	3
3 (ходьба + біг)	3,2	26	4
4 (ходьба + біг)	3,2	24	4
5	3,2	22	4
6	3,2	20	4
7	4,0	25	4
8	4,0	23	4
9	4,8	30	4
10	4,8	27	4

У процесі занять необхідно передусім слідкувати за пульсом. Для початківців пульс в середньому не повинен перевищувати 120–130 уд/хв, із середнім рівнем фізичної підготовленості – 130–145 уд/хв, з високим – 150–165 і вище уд/хв.

**Плавання.** Оптимальною оздоровчою дистанцією, що має тренувальну дію на організм, прийнято вважати дистанцію від 600 до

800 м. Під легким навантаженням слід розуміти таке плавання, за якого ЧСС не перевищує 120 уд/хв. Індивідуальна програма плавання для новачків за К. Купером становить дистанцію 350 м. Із підвищенням рівня фізичної підготовленості за 8–10 тренувальних тижнів дистанція збільшується до 800–900 м (табл. 4).

Таблиця 4

Програма плавання для студентів

Тиждень	Дистанція, м	Час, хв	Частота занять протягом тижня, разів
1	350	15	4
2	350	13	4
3	450	15	4
4	450	13	4
5	550	18	4
6	550	16	4
7	650	19	4
8	725	21	4
9	800	23	4
10	900	25	4

Спосіб дозування навантаження за ЧСС заснований на врахуванні внутрішнього напруження функцій організму під час м'язової роботи. Що інтенсивніша робота, то більша функціональна активність серцево-судинної і дихальної систем, які постачають кисень працюючим м'язам. Оптимальний діапазон навантаження знаходиться в межах ЧСС від 120 до 170 уд/хв. В цих же межах існує лінійна залежність між потужністю роботи, споживанням кисню, легеневою вентиляцією і хвилинним об'ємом серця.

Статистично доведено, що здорова, фізично підготовлена людина менше піддається випадковим і професійним травмам. У неї більш висока стійкість до захворювань. Основне завдання фізичних вправ профілактичної спрямованості – підвищити стійкість організму

до впливу несприятливих факторів праці (навчання), зокрема: обмеженні кількості та обсягу рухів; підвищеній нервово-емоційній напруженості; робочій позі, яка стає причиною цілої низки несприятливих відхилень (захворювання органів малого тазу, кіфози, сколіози, ослаблення м'язів живота тощо).

Особлива увага в роботі з різнобічної фізичної підготовки студентів повинна приділятися ранковій гімнастиці, яка помірно підсилює дихання і кровообіг, активізує обмінні процеси в організмі. Доцільною є схема ранкової гігієнічної гімнастики з елементами ППФП, що наведена в додатку 2.

Гімнастика і спеціалізована зарядка закінчуються водними процедурами у виді обтирань, обливань, душу, купання. Ці процедури за їх систематичного цілеспрямованого і вмілого застосування підвищують працездатність організму при різних температурах, несприятливих факторах середовища (високі і низькі температури, переохолодження), поліпшують діяльність і надійність окремих органів і систем (терморегуляції, шкірних покривів, нервової, серцево-судинної і дихальної).

Використання різноманітних комплексів вправ ранкової гімнастики має особливо велике значення для студентів, яким доведеться працювати в умовах гіподинамії.

## ВИСНОВКИ

Головним призначенням фізичного виховання як соціальної системи є реалізація мети суспільства у галузі формування всебічно розвиненої особистості. В основу характеристики особистості покладено такі ознаки: гармонійний розвиток, соціальна активність; готовність до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини. Методологічні й теоретико-практичні положення, або принципи системи фізичного виховання, відображають основні закономірності цього соціально-педагогічного явища. До основних принципів відносять: гармонійний розвиток особистості, зв'язок з трудовою та військовою практикою, оздоровчу спрямованість фізичного виховання.

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю і військовою практикою найконкретніше втілюється у ППФП. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в ППФП він знаходить своє специфічне вираження.

Будучи самостійним розділом курсу фізичного виховання студентів, ППФП є тією сполучною ланкою, що з'єднує фізичну, психологічну, психофізіологічну підготовку студентів у стінах вишу з їх майбутньою професійною діяльністю.

ППФП будується в єдності із загальною фізичною підготовкою, її методи передусім базуються на послідовному втіленні загальнопедагогічних принципів, а також специфічних принципів фізичного виховання. Більшість прийнятних у системі фізичного виховання і самовиховання форм занять може бути використана тією чи іншою мірою з метою ППФП. У той же час вміст їх визначається не лише вимогами професійної діяльності і не замикається на ній. ППФП неодмінно потрібно розглядати в єдності з іншими складовими частинами системи виховання і залежно від їх характеру в індивідуально-конкретному вираженні знаходити найбільш прийнятне на тому чи іншому етапі співвідношення різних форм занять фізичного виховання.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондаренко І. Г. Заходи професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2009. 20 с.
2. Борейко Н. Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». Луганськ, 2008. 22 с.
3. Верблюжий І. Б. Основні вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних вузів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. пр. Харків : ХДАДМ, 2002. № 28. С. 8–11.
4. Вовків В. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. Київ : Знання України, 2004. 82 с.
5. Демерков С. Фізичне виховання : навч. посібник. Луганськ, 2007. 304 с.
6. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту, спец : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2003. 346 с.
7. 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 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2001. 20 с.
8. Карченкова М., Довгань Д. Особливості професійно-прикладної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. 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, 2008. Т. 1. С. 181–185.
9. Коломійцева О. Е. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів середніх гуманітарних навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2006. 19 с.
  10. 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.
  11. Мацкевич Н. М. Формування готовності майбутніх учителів початкової школи до роботи з фізичного виховання. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Львів : НВФ «Українські технології», 2001. Вип. 5. Т. 1. С. 119–123.
  12. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання (професійно-прикладна фізична підготовка)» для студентів усіх спеціальностей / Укладач: Бейгул І. О. Дніпродзержинськ, 2012. 15 с.
  13. Петришин О. В. Обґрунтування методики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних закладів [Електронний ресурс]. Режим доступу : [http://repository.pdmu.edu.ua/bitstream/123456789/13535/3/Petrishin\\_The\\_ground\\_of\\_method.pdf](http://repository.pdmu.edu.ua/bitstream/123456789/13535/3/Petrishin_The_ground_of_method.pdf)
  14. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.
  15. 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. № 2 (10). Луцьк, 2010. С. 70–73.
16. Подлесний О. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у вузі. Наукові записки. Київ : Видавничий дім «KM Academia», 1999. Т. 9. Ч. 2. 173 с.
  17. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах / С. І. Операйло. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. № 5. 18 с.
  18. Тест Купера [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://mixsport.pro/blog/test-kupera-cto-eto-zacem-nuzen-i-kak-pravilno-ego-provodit>
  19. Фотинюк В. Г. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх бакалаврів з авіації та космонавтики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Київ, 2014. 22 с.
  20. Халайджі С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту, спец. : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2006. 183 с.
  21. Хоменко О. С. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів аграрних спеціальностей. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Вип. 4 (85). Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. С. 123–127.
  22. Шеремет І. В. Професійно-прикладна фізична підготовка як один із шляхів формування компетентності фахівця. Вісник Запорізького національного університету. Серія : Фізичне виховання та спорт. 2011. № 1. С. 74–82.
  23. Шутка Г., Домінюк М., Шутка І. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти [Електронний ресурс]. Режим доступу : [https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/31\\_05\\_2019/pdf/69.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/31_05_2019/pdf/69.pdf)

24. Яцюк С. М. Підвищення ефективності професійної підготовки студентів інженерних спеціальностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХДАДМ. 2007. № 4. С. 147–151.

## Д О Д А Т К И

### Додаток 1

#### Комплекс ізометричних вправ

##### Планка

Виконання вправ в планці є ефективним для зміцнення основних м'язів.

- В. п. як під час віджимання;
- зігнути лікті так, щоб передпліччя були плоскими на землі;
- тримати тіло в прямій лінії, передпліччя під плечима, зберігаючи основні м'язи напруженими.

Утримувати це положення протягом 10 секунд, а потім поступово збільшувати час на виконання вправи.

##### Присідання біля стіни

Це проста вправа для підвищення м'язової витривалості в стегнах без напруження м'язів нижньої частини спини. Для виконання вправи слід:

- стати приблизно за крок до стіни, ноги на ширині плечей;
- повільно опустити тіло в сидяче положення так, щоб спина впиралася в стіну;
- зігнути коліна під кутом 90 градусів так, ніби сидите на стільці, зберігаючи напруження в центрі;
- утримувати це положення якомога довше.

##### Сідничний місток

Для виконання вправи слід:

- лягти на спину, зігнувши коліна так, щоб ступні стояли рівно на підлозі;
- задіяти основні м'язи і «відривати» стегна від землі доти, поки тулуб не стане прямою лінією, використовуючи водночас руки для стійкості;
- утримуйте це положення, зберігаючи основні м'язи активними.

**Гімнастика з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки**

1. Ходьба, біг підтюпцем, повільний біг (3–10 хв).
2. Вправи на зразок потягування із глибоким диханням.
3. Вправи на розтягування, гнучкість суглобів рук, ніг, таза, шиї, тулуба.
4. Присідання.
5. Вправи для поліпшення функцій органів, розташованих у черевній порожнині (різні повороти тулуба в положенні стоячи, сидячи, піднімання ніг у положенні сидячи, лежачи на спині, у висі).
6. Вправи для м'язів спини (нахили тулуба вперед, у сторони, назад).
7. Вправи для м'язів рук і плечових суглобів (колові рухи руками, згинання і розгинання рук в упорі тощо).
8. Вправи для бічних м'язів тулуба.
9. Махові рухи рук і ніг.
10. Стрибки, інтенсивний біг.
11. Вправи для формування й удосконалювання професійно важливих якостей.
12. Вправи для зниження фізіологічного збудження і забезпечення переходу до нормальної діяльності (повільний біг, що переходить у біг підтюпцем і ходьбу з розслабленням, ходьба, що поєднується з дихальними вправами).

**Вправи для розслаблення м'язів тіла**

1. В.п. сидячи на стільці і спираючись на нього руками, встати на носки, потягуючись, руки підняти в сторони-вгору – вдих; в. п. – видих (3–4 рази).
2. В. п. – стоячи біля стільця, руки покласти на спинку стільця, відставляючи одну ногу назад, розвести руки в сторони – вдих; в. п. – видих (3–4 рази кожною ногою).
3. В. п. – стоячи біля стільця, руки на спинці; відставити праву ногу вбік, ліву руку підняти над головою – вдих; в. п. – видих (5–6 разів для кожної ноги).
4. В. п. – стоячи перед стільцем, руки опустити вздовж тулуба, присісти, руки опустити на спинку стільця – видих; в. п. – вдих (4–5 разів).
5. В. п. – стоячи спиною до спинки стільця, руки опущені уздовж тулуба, підняти обидві витягнуті руки; повороти тулубом управо і вліво, торкаючись до спинки стільця – видих; в. п. – вдих (5–6 разів).
6. В. п. – сидячи на стільці, руки на упор ззаду, ноги витягнуті вперед, поперемінно підводити та опускати ноги, дихання довільне (6–8 разів).
7. В. п. – сидячи на стільці, руки на упор ззаду, ноги витягнуті вперед-донизу, підняти руки у сторони-вгору – вдих; в. п. – видих (3–4 рази).
8. В. п. – стоячи боком до стільця, ліва рука на спинці стільця, відведення правої ноги вбік, праву руку підняти вперед – вдих; в. п. – видих; те саме для лівої руки і ноги (5–6 разів у кожному сторону).

**Навчально-методичне видання**

**Вольчинський Анатолій Ярославович  
Касарда Ольга Зіновіївна  
Малімон Олександр Олександрович  
Герасимюк Петро Петрович  
Смаль Ярослав Анатолійович**

**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА  
СТУДЕНТІВ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Методичні рекомендації

Друкується в авторській редакції







