

Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В.

# Професійно-прикладна фізична підготовка



*Рекомендовано до друку вченою радою  
навчально-наукового інституту фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка  
(протокол № 2 від 22.09.2017 р.)*

**Рецензенти:**

- О.А. Томенко**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка;
- Т.О. Лоза**, кандидат педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка.

**Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В.**

- П 68** Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.

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

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

УДК 796.011.3

© Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф.,  
Чередніченко С.В. 2017  
© ФОП Цьома С.П., 2017

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>ПОНЯТІЙНИЙ АППАРАТ.....</b>	<b>7</b>
<b>Частина I. Історія прикладної фізичної культури.....</b>	<b>24</b>
<b>Розділ 1. Виникнення і розвиток прикладної фізичної культури у стародавньому світі.....</b>	<b>24</b>
1.1. Використання засобів прикладного фізичного виховання за часів первісного ладу.....	24
1.2. Прикладна фізична підготовка в країнах Середземномор'я.....	28
<b>Розділ 2. Прикладна фізична культура Середньовіччя, в епоху Відродження та Новий і Новітній час.....</b>	<b>32</b>
2.1. Розвиток прикладної фізичної культури в епоху Середньовіччя..	32
2.1.1. Вплив християнства і античних традицій на розвиток прикладної фізичної культури в Середньовічній Європі.....	33
2.1.2. Використання засобів прикладної фізичної культури у народів Середньої Азії.....	35
2.2. Вплив гуманістичних поглядів на відновлення інтересу до застосування засобів прикладної фізичної культури в епоху Відродження	37
2.3. Прикладне спрямування фізичного виховання у період Нового часу.....	40
2.4. Становлення і розвиток прикладної фізичної культури у Новітній час.....	47
2.4.1. Особливості розвитку прикладної фізичної культури на території колишнього СРСР.....	47
2.4.2. Професійно-прикладна фізична підготовка в роки незалежності України.....	54
<b>Частина II. Система професійно-прикладної фізичної підготовки.....</b>	<b>58</b>
<b>Розділ 1. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання.....</b>	<b>58</b>
1.1. Визначення поняття професійно-прикладна фізична підготовка.....	58
1.2. Значення та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки.....	59
1.3. Фактори, які визначають загальну спрямованість професійно-прикладної фізичної підготовки.....	63
1.4. Загальні та професійні здібності у підготовці кадрів.....	65

1.5. Система заходів для розвитку здібностей до певного виду діяльності.....	68
1.6. Фізичні вправи як метод вивчення здібностей.....	71
1.7. Професіограма, види та основи її складання.....	72
<b>Розділ 2. Основи методики професійно-прикладної фізичної підготовки.....</b>	<b>80</b>
2.1. Побудова методики ППФП.....	80
2.2. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки.....	84
2.3. Форми професійно-прикладної фізичної підготовки.....	85
2.4. Планування професійно-прикладної фізичної підготовки.....	86
2.5. Педагогічний контроль у професійно-прикладній фізичній підготовці.....	87
<b>Розділ 3. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів.....</b>	<b>88</b>
3.1. Значення і завдання ППФП.....	88
3.2. Чинники, що впливають на ППФП студентів.....	90
3.3. Засоби ППФП студентів.....	93
3.4. Особливості формування прикладних рухових вмінь і навичок у ППФП студентів.....	94
3.5. Особливості розвитку рухових якостей у ППФП студентів.....	95
3.6. Форми організації ППФП студентів.....	98
<b>ЛІТЕРАТУРА.....</b>	<b>100</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>109</b>

## ВСТУП

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 та 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 найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему фізичного виховання, саме в професійно-прикладній фізичній підготовці він знаходить своє специфічне вираження.

В якості своєрідного різновиду фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності. Інакше кажучи, це в своїй основі процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно важливих рухових умінь та навичок, виховання фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо або побічно залежить професійна дієздатність.

Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить, попри інше, від спеціальної фізичної підготовленості, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними в певній мірі вимогам даної професійної діяльності та її умов до функціональних можливостей організму. Ця залежність отримує наукове

обґрунтування у світлі поглиблених уявлень про закономірності впливу різних сторін фізичного та загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності. Досвід практичного використання цих закономірностей і призвів свого часу до становлення особливого різновиду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки.

Професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється насамперед у якості одного 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.

Навчальний посібник «Професійно-прикладна фізична підготовка» складено відповідно до стандарту освітньо-професійної програми вищої освіти за професійним напрямком 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини та освітньо-кваліфікаційним рівнем підготовки магістрів за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура).

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

## ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ

**Адаптація** – процес пристосування організму до змінних умов середовища, поступове зниження порогу чутливості у разі тривалої дії подразника.

**Відчуття** – найпростіший психічний процес, який полягає у відображенні окремих властивостей предметів і явищ матеріального світу, а також внутрішнього стану організму при безпосередній дії на рецептори аналізаторів. Це первинна ланка у процесі пізнання людиною реальної дійсності. Через відчуття людина пізнає колір, запах, смак, шорсткість предметів, стан своїх внутрішніх органів, положення свого тіла у просторі тощо.

**Гіподинамія** – негативний стан людини, викликаний тривалим обмеженням рухової активності. Проявляється порушенням функціонування організму або окремих його систем.

**Задатки** – природжені, а часто й успадковані особливості організму і насамперед кори головного мозку та органів відчуття, на основі яких розвиваються певні здібності. Іншими словами, задатки є природженими передумовами здібностей.

Слід зазначити, що із задатків можуть розвинутися здібності, а можуть і не розвинутися. Це залежить від виховання людини та її діяльності. Особливості відчуття, пам'яті, емоцій та ін. значною мірою розвиваються, ґрунтуючись на задатках. Моральні якості задатків не мають і формуються у процесі виховання людини.

Будь-який задаток є різнобічним, тобто з одного й того ж задатку при відповідних умовах можуть розвинутися різні здібності. Так, на основі музичного слуху залежно від умов розвитку особистості можуть розвинутися і музичні здібності, і здібності радіоакустики.

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

Життєва позиція особистості або, як її називають, спрямованість – складна властивість особистості, яка є системою мотивів, що визначають активність людини і вибірковість її ставлення до соціальних питань. Спрямованість особистості слід оцінювати за такими якостями: рівень, широта, інтенсивність, стійкість, дієвість. Форми – впевненість, світогляд, ідеали, схильність, інтереси, бажання, потяг.

Рухи людини відбуваються в просторі, часі і визначаються взаємопов'язаними складними механічними, фізіологічними та психологічними факторами.

Будь-який керуючий рух складається із сукупності окремих рухів, які об'єднуються механізмом центральної регуляції у цілісну структуру. Рухи у такій структурі мають різне призначення, за якими їх можна поділити на три групи:

- робочі, або виконавчі рухи, за допомогою яких здійснюється вплив на орган керування;
- гностичні рухи, спрямовані на пізнавання об'єкта і умов праці. До них належать дотичні, тактильні, вимірювальні та інші рухи;
- пристосувальні рухи: встановлювальні, врівноважувальні та ін.

За призначенням органів керування усі рухові задачі можна поділити на такі класи:

- 1) операції вмикання, вимикання та перемикання. Маніпулювання відповідними органами керування базується на принципі простих



реакцій або реакцій вибору, основною характеристикою яких є реакція;

- 2) рухові задачі, які полягають у виконанні послідовних рухів, що повторюються, і за допомогою яких здійснюються операції кодування і передачі інформації. Характерними для таких рухів є темп. Завдяки тренуванням рухи, що повторюються, стають ритмічними;
- 3) маніпулюванням з органами керування і точне виставлення керованого об'єкта. У цьому випадку необхідно дозувати рухи за силовими, просторовими та часовими параметрами відповідно до заданих значень. Основним фактором, за допомогою якого визначають їх динаміку, є точність дозованих реакцій;
- 4) операції слідкування за об'єктами, які змінюються. Ці операції відносять до класу безперервних задач.

Керуючі рухи оцінюють за швидкісною (часовою), просторовою, силовою характеристиками та точністю. Робоче місце людини і розташування на ньому елементів керування повинно забезпечувати фізіологічно зручні робочі рухи.

**Здоровий спосіб життя** – типова сукупність форм, способів повсякденної культурної діяльності особи, яка побудована на культурних нормах, цінностях, сенсі діяльності і зміцнює адаптивні можливості організму.

**Координованість** – психомоторна властивість, яка характеризує ступінь співрозмірності й узгодженості різних рухів у цілісному руховому акті людини.

**Мислення** – психічний процес опосередкованого і узагальненого відображення, встановлення певних зв'язків між предметами і явищами дійсності.

До основних операцій мислення – розумових дій, які використовуються в процесі мислення, належать:

- *аналіз* – уявний розподіл цілого на частини, виділення окремих ознак, властивостей;
- *синтез* – уявне сполучення частин, ознак, властивостей в єдине ціле, предметів, явищ, подій в системі, комплексі та ін.;
- *порівняння* – уявне встановлення схожості і відмінності між предметами і явищами або їх ознаками;
- *узагальнення* – уявне об'єднання предметів або явищ на основі виділення при порівнянні загальних та істотних для них властивостей і ознак;
- *абстракція* – уявне відсторонення від будь-яких властивостей або ознак предметів, явищ;
- *концентрація* – уявне виділення із загального тієї чи іншої окремої властивості або ознаки;
- *класифікація* – уявне роз'єднання і наступне об'єднання предметів, явищ, подій в групи й підгрупи за певними ознаками.

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

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

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

*Висновок* – форма мислення, в якій з одного або декількох суджень виводиться нове судження, яке так чи інакше завершує процес мислення.

Розрізняють два основні види висновку: індуктивний (індукція) і дедуктивний (дедукція), а також висновок за аналогією.

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

*Дедуктивний висновок* – окремий випадок загального положення.

Розрізняють кілька видів мислення:

- наочно-дійове (практичне) – відбувається безпосередньо у процесі практичної діяльності людей і пов'язане з вирішенням практичних завдань;
- наочно-образне – вирішення задач мислення, які ґрунтуються на образному матеріалі, головним чином на зорових і слухових образах. Цей вид мислення тісно пов'язаний з наочно-дійовим мисленням;
- словесно-логічне (абстрактно-логічне, абстрактне, теоретичне) – форма абстрактних понять і суджень (філософських, фізичних, математичних та ін.), вищий ступінь мислення, який дозволяє проникати в сутність явищ, встановлювати закони та ін.

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

Мислення має індивідуальні особливості, які створюються в процесі життя, діяльності і значною мірою визначаються навчанням та вихованням. Значення мають також і типологічні особливості вищої нервової діяльності людини.

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

*Широта розуму* – різнобічність знань, вміння творчо мислити, пов'язувати теорію з практикою, здатність до узагальнення.

*Глибина розуму* – вміння виділити складне питання, визначити його сутність, відокремити головне від другорядного, передбачити шляхи й наслідки його вирішення, розглянути явище всебічно, зрозуміти всі його як внутрішні, так і зовнішні зв'язки.

*Послідовність мислення* – уміння встановлювати логічний порядок при вирішенні різних питань.

*Гнучкість мислення* – вміння швидко оцінювати ситуацію, швидко обмірковувати й приймати необхідні рішення, легко переключатися з одного способу дії на інший.

*Самостійність мислення* – уміння сформулювати нове питання, знайти на нього відповідь, приймати рішення і діяти нешаблонно, нестандартно, не піддаючись сторонньому впливу.

*Критичність мислення* – характеризується вмінням не вважати правильною версію, що першою спадає на думку, а критично розглядати пропозиції інших, приймати необхідні рішення тільки зваживши всі за і проти.

*Оперативний тип мислення* – спосіб вирішення завдання на основі моделювання оператором об'єктів робочої діяльності, в результаті чого для даної ситуації створюється модель передбаченої сукупності дій (план операції), яка забезпечує досягнення поставленої мети. Оперативне мислення має певні специфічні особливості та ознаки:

- наявність тісного зв'язку, який практично перетворюється у сукупне сприйняття і осмислення інформації, що швидко змінюється;
- прийняття рішення часто поєднується з процесом його виконання;
- відбувається в основному в умовах жорстко лімітованого часу;
- пов'язане з глибокими переживаннями щодо відповідальності за прийняте рішення і у зв'язку з цим вимагає великої психофізіологічної напруженості;
- велика питома вага операцій декодування.

**Модель** – подання, аналог чого-небудь, який відтворює в спрощеній формі певні аспекти реальної дійсності.

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

**Пам'ять** – психічний процес, який полягає в запам'ятовуванні, збереженні та відтворенні того, що людина сприймала, про що думала, переживала або робила колись, тобто відображення минулого досвіду, обставин життя та діяльності особистості. Основні процеси пам'яті – запам'ятовування, збереження та відтворення.

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

*Збереження в пам'яті* – повне або часткове утримання інформації від моменту сприйняття при запам'ятовуванні до моменту відтворення. Збереження інформації значною мірою залежить від індивідуальних особливостей пам'яті людини, від виду інформації. На більш тривалий час

запам'ятовується важлива інформація багаторазово повторювана, яка постійно використовується в діяльності.

*Відтворення* – вибіркове відновлення інформації, яка зберігається у пам'яті людини у зв'язку з конкретними обставинами, потребами її життя і діяльності. Процес відтворення характеризується різним ступенем складності – від автоматичного впізнавання навколишніх предметів до досить складного пригадування забутого.

*Впізнавання* – різновид відтворення, який проявляється при повторному сприйнятті об'єкта.

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

Види пам'яті класифікуються так:

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

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

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

*Моторна пам'ять* – пам'ять на рухи. Вона є основою формування різних навичок – ходьби, письма тощо. Без пам'яті на рухи людина змушена була б кожного разу навчатися спочатку відповідним діям, кожен ранок заново вчилася б ходити.

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

*Образна пам'ять* – пам'ять на уявлення, зорові картини життя, звуки, дотик, запахи, смаки. Вона буває зоровою, слуховою, дотиковою, нюховою, смаковою.

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

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

*Короткочасна пам'ять* характеризується швидким запам'ятовуванням (одноразове і дворазове сприймання) інформації, але зберігається вона недовго.

Одним з різновидів короткочасної пам'яті є *оперативна пам'ять*, у якій інформація зберігається лише на той час, який необхідний для виконання даної дії, наприклад, набрати тільки що названий номер телефону, виконати певну технологічну операцію.

*Довгочасна пам'ять* відрізняється від короткочасної, по-перше, тривалим запам'ятовуванням, неодноразовим повторенням та відтворенням інформації, певних навичок чи системи навичок (стереотипу) і, по-друге, тривалим їх збереженням. Можна виділити дві основні форми пам'яті – статичну і динамічну.

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

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

*Обсяг пам'яті* – кількість матеріалу, який може бути правильно відтворений безпосередньо після одноразового його сприйняття. В середньому обсяг пам'яті дорівнює 6-8 об'єктам. Індивідуально він коливається від 3 до 12.



*Точність пам'яті* визначається ідентичністю відтворюваного й запам'ятовуваного. Відсутність пропусків, викривлень у відтворенні, детальне відтворення – конкретні вияви точності пам'яті.

*Швидкість запам'ятовування* – час (кількість повторень), який необхідний для повного і правильного запам'ятовування матеріалу.

*Тривалість збереження* – період утримання в пам'яті людини матеріалу. Вираз “коротка пам'ять” стосується саме цього визначення.

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

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

**Програмування** – достатньо жорстко дотермінова система послідовних і відпрацьованих на практиці операцій та дій, які приводять до конкретного результату в рамках відведеного часу.

**Професійна спрямованість фізичного виховання** – сукупність засобів, форм, методів і прийомів виховної діяльності у вищому навчальному закладі, які забезпечують формування особистості майбутнього спеціаліста.

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

**Психічні процеси** – психічні явища, які проходять у вигляді реакції, мають початок, розвиток та закінчення. За їх допомогою відбувається пізнання навколишнього світу, навчання професії, здійснюється робоча

діяльність. До цих процесів належить: відчуття, сприйняття, уявлення, увага, мислення, пам'ять.

**Психічні стани** – фон, на якому відбувається діяльність людини. Вони завжди причинно-обумовлені. Це – збудження і гальмування, передробочі, робочі та післяробочі стани; напруженість, розгубленість, втома, стан монотонності тощо.

**Психічні властивості** – стійкі психічні особливості, які визначають поведінку кожної людини. До них належать життєва позиція особистості (потреби, інтереси та ін.), вольові якості, здібності, характер, темперамент тощо.

**Психомоторні якості** – сукупність психічних і моторних властивостей, які вказують на те, що собою являє об'єктивна відповідність предметів.

**Рекреація** – відпочинок, що необхідний для відновлення сил після навчальної і трудової діяльності.

**Релаксація** – стан спокою, рівноваги, розслаблення, який виникає внаслідок зняття напруженості після сильних переживань, фізичного навантаження та ін.

**Рух** – думка, яка реалізована в дію.

*Рухова задача* – сукупність вимог до організації рухів для забезпечення пози і переміщення тіла або його частин в потрібному напрямку і в потрібне місце.

*Рухові (психомоторні) якості* – рухові можливості людини, обумовлені фенотипом об'єднання природних і набутих можливостей у процесі вправи.

**Система** (від грецького systema – ціле, складене з частин, з'єднання) – елементи, які знаходяться у відносинах і зв'язках один з одним і створюють певну цілісність, єдність. У сучасному спеціальному науковому знанні

розробка проблематики, пов'язаної з дослідженням і конструюванням різних систем, проводиться в рамках системного підходу, різних спеціальних теорій.

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

**Сприймання** – процес цілісного відображення предметів і явищ матеріального світу, що діють в даний момент на рецептори аналізаторів людини. Основними властивостями сприймання є предметність, цілісність, структурність, інваріативність, константність, вибірковість та осмислення.

*Предметність* сприймання полягає у здатності суб'єкта визначати відповідність створених образів реальним предметам і явищам матеріального світу.

*Цілісність* означає, що предмет насамперед сприймається в цілому, а потім вже виокремлюються деталі. Цілісність сприймання набувається з досвідом.

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

*Уявлення* – процес відображення тих предметів та явищ, які в даний момент не діють на органи почуттів.

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

*Стрес емоційний* – функціональний стан організму, що виникає у разі загрози, образи, зневаги, а також конфліктних ситуацій, коли студент тривалий час не може задовольнити свої ментальні чи соціальні потреби.

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

**Структура** (лат. *struktura* – будова, розміщення) – сукупність стійких елементів зв'язків об'єкта, що забезпечують цілісність і тотожність самому собі, тобто збереження основних властивостей при різних зовнішніх і внутрішніх змінах.

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

**Тест** – неспецифічна вправа, виконання якої пов'язане з основною вправою або руховими якостями.

**Тремор** – мимовільні тремтіння кінцівок, голови або всього тіла.

**Темп руху** – швидкість зміни елементів руху або їх циклів.

**Увага** – зосередження психічної діяльності людини на одному або декількох об'єктах. Це явище являє собою таку особливість психічної діяльності, коли людина усвідомлює, сприймає певні образи, думки та почуття особливо виразно, водночас інші відходять на другий план або зовсім не сприймаються. Розрізняють три види уваги:

- 1) *мимовільна*, або пасивна, – свідомість зосереджується на тому чи іншому об'єкті через певні його особливості, наприклад, подія, пов'язана з новизною;

- 2) *довільна*, або активна, вольова, – кероване зосередження діяльності на тому чи іншому об'єкті. Людина свідомо фіксує свою свідомість, думки, пам'ять, напружену волю. Довільна увага безпосередньо пов'язана з діяльністю людини, виникає в процесі праці, коли людина ставить перед собою конкретну мету, прагне її досягти;
- 3) *післядовільна*, або повторна мимовільна увага, – увага, яка мимоволі спрямована на результати діяльності. Цей вид уваги пов'язаний зі створенням і закріпленням робочого динамічного стереотипу. Вироблення такої уваги є вираження вищої форми професійної уваги, показник високої професійної майстерності.

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

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

*Розподіл уваги* – уміння здійснювати одночасно дві або більше дій, приділяючи кожній з них достатню увагу.

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

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

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

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

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

**Установка** – готовність до дії, схильність діяти так, а не інакше; спонук, яка орієнтує людину в певному напрямі (мислити, сприймати, виконувати рух і дії, поводитися тощо).

**Уява** – створення людиною нового образу об’єкта на основі минулого досвіду, закріпленого пам’яттю, один з елементів психіки людини, який пов’язаний із задоволенням потреби вийти за рамки теперішнього часу і зазирнути у майбутнє. Уява буває відтворювальною (репродуктивною) і творчою.

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

*Творча уява* – вища форма уяви, оскільки нові образи і моделі, зокрема фрагменти, відомі з досвіду, в цілому зумовлюють відкриття нового, невідомого як для себе, так і для інших людей. Це – уява конструктора, вченого, винахідника, дослідника. Однак чіткої межі між розглянутими формами уяви немає.

Особливою формою уяви є мрія, тобто уява, спрямована на бажане майбутнє. Якщо уява не відрізняється від реальної дійсності і

психофізіологічних можливостей людини, вона стає важливим мотивом її діяльності. Але у випадку її нереальності і неможливості бути стимулом для діяльності вона відволікає людину від активних дій, активного ставлення до життя. Тому психологічний аналіз уяви людини повинен відповідати на запитання: яку мету ставить уява, на що вона орієнтує?

**Функціональний стан** – інтегроване поняття, яке визначається через конкретні властивості функціональних систем організму.

# **ЧАСТИНА І**

## **ІСТОРІЯ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

### **Розділ 1. Виникнення і розвиток прикладної фізичної культури у стародавньому світі**

#### **1.1. Використання засобів прикладного фізичного виховання за часів первісного ладу**

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

В ті часи людина все частіше спостерігала і застосовувала ті закономірності в рухах, за допомогою яких можна було перебороти водяні перешкоди, пухкий сніг, багністі, болотисті місця. Біг і стрибки через перешкоди, що застосовувалися при полюванні на дичину чи при втечі від супротивника, в рамках магічних дій почали самостійний розвиток. З'явилися синтезовані форми бігу на відстань, стрибків, танцювальних і металевих рухів.

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



племена, що жили в степових районах, з ранніх років привчали дітей до верхової їзди.

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

Поступово в ході історичного процесу люди звернули увагу на те, що ті члени племені, які вели більш активний і рухливий спосіб життя, багато разів повторювали ті чи інші фізичні дії, проявляли фізичні зусилля, були і більш сильними, витривалими та працездатними. Це призвело до усвідомленого розуміння людьми явища вправності (повторюваності дій). Саме явище вправності стало основою прикладного фізичного виховання.

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

Таким чином, усвідомлення людством явища вправності і важливості так званої попередньої підготовки людини до життя та праці, встановлення

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

Найбільш ранньою формою прикладної фізичної підготовки первісної людини були колективні ігри, що носили натуралістичний, наслідувальний характер. Вони майже повністю повторювали трудовий процес. Граючи, первісні люди вчилися полювати, наслідуючи дії мисливців. У цих іграх використовувалися предмети мисливського інвентарю і живі мітки.

Те, що сучасній людині здалося б грою, для стародавніх людей було дуже серйозним, відповідальним дійством - ритуальні танці, ворожіння, поклоніння фетишам і підношення духам. У цій первісній грі від випадкових факторів (іскор багаття, подиху вітру, падіння кісток) залежало жити чи вмирати жертві, виходити на полювання чи голодувати, починати або не починати війну. Люди ставилися до цих ігор з тремтінням, бо вони лежали в основі їх життя і були найважливішим механізмом, який його регламентує.

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

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

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

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

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

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

У період розпаду родового суспільства відбувається воєнізація фізичних вправ. Так, популярними стають кулачні бої, тренування зі зброєю, змагання колісниць, стрибки через мечі та списи. У цей період з'являються початкові форми установ громадського виховання - таємні союзи та будинки молоді, які існували тільки для фізичного виховання юнаків. Характерною особливістю даного періоду є також поява місць для проведення змагань з ігор з м'ячем, тобто перших спортивних споруд, а також двох типів шкіл -

для багатих і бідних, а головною рисою фізичного виховання стає його військово-прикладна спрямованість.

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

## **1.2. Прикладна фізична підготовка в країнах Середземномор'я**

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

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

Гіпократата по праву називають батьком медицини. Він описав дію фізичних вправ на організм людини, методику їх застосування при захворюваннях, а також довів, що гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні бути присутні в повсякденному побуті кожної людини, яка хоче зберегти

працездатність, здоров'я, повноцінне трудове життя. Також дуже важливим є те, що у Греції ніколи не забували, що фізичні і розумові вправи повинні йти разом.

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

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

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

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

Історія Стародавнього Риму поділяється на три періоди: царський (VIII-VI ст. до н. е.), республіканський (VI-I ст. до н. е.) та імператорський (31 р. до н. е. -476 р. н. е.). Настінні розписи та знайдені побутові предмети свідчать про те, що прикладні фізичні вправи були досить відомими,

особливо біг, метання диска і списа, боротьба, кулачний бій, верхова їзда, змагання на колісницях, стрибки, а також плавання і стрибки у воду.

Служба в армії вважалася основним правом і обов'язком римського громадянина. Військово-прикладна фізична підготовка була добре організованою, з суворою дисципліною. Ядро римських легіонів становили піхотинці, які щодня долали відстань у 15-20 км, при цьому несучи на собі зброю, особисті речі і спорядження для табору. Таким тренуванням піддавалися не лише новобранці, а й ветерани для збереження бадьорості і гнучкості тіла.

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

Імператорський період Стародавнього Риму характеризується тим, що фізична культура вільних громадян стала предметом турботи імператорської влади. У цих цілях будувалися величезні лазні-терми - невід'ємна частина життя імператорського Риму. Ще в IV ст. до н.е. в Римі було одинадцять громадських лазень. Самими великими були Діоклетіанові терми, відкриті у 306 р. до н. е. Вони займали місце площею 380 x 320 м. Такий же монументальний вигляд мали терми Трояна, Тита, імператора Каракалли. Вони обладнувалися з великим комфортом, в будівлях були аудиторії, бібліотеки, клуби, зали для фізичних вправ та ігор, особливо з м'ячем.

В комплекс бань також входили палестри, що призначалися для фізичних вправ. Деякі імператори Риму, перебуваючи під грецьким культурним впливом, намагалися усунути прогалини у фізичному вихованні римських громадян. Наприклад, імператор Август заснував державні організації для юнаків - «колегії інвенум», за подобою грецьких шкіл ефебів. У «колегіях інвенум» аристократична молодь Риму займалася прикладною

фізичною підготовкою, яка носила воєнізований характер. Молодь також об'єднувалася в клуби, які носили імена місцевих богів чи імператорів.

Не зважаючи на вище сказане, для римлян прикладна фізична культура не стала формою активної рухової діяльності, а служила лише одним з видовищ. Для задоволення потреб римлян в розвагах будувалися величезні споруди, де влаштовували гладіаторські бої. Так, у другій половині I ст. н. е. у Римі за наказом імператора Веспасіана був збудований відомий амфітеатр Колізей, який вміщував у себе до 50 тис. глядачів.

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

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

### **2.1. Розвиток прикладної фізичної культури в епоху Середньовіччя**

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

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

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

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



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

### **2.1.1. Вплив християнства і античних традицій на розвиток прикладної фізичної культури в Середньовічній Європі**

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

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

Лицарське виховання одержували діти світських феодалів. Його метою було виробити у майбутніх лицарів («панів землі і селян») кріпосницьку мораль, навчити вести себе у «вищому товаристві» і дати їм військово-прикладну фізичну підготовку через часті озброєні сутички між феодалами. Сини феодалів виховувалися у дусі «семи лицарських чеснот», куди входили: вміння їздити верхи, плавання, володіння списом, мечем і щитом,

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

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

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

Виховання та освіта жінок в епоху середньовічного феодалізму мали жорсткий кастовий характер. Дівчата знатного походження виховувалися в сім'ї під наглядом матерів чи спеціальних виховательок. Головне було

підготувати жінку до виконання її основної функції: бути гідною дружиною, матір'ю, господинею.

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

### **2.1.2. Використання засобів прикладної фізичної культури у народів Середньої Азії**

Зовсім інша ситуація складалася на території Китаю та Індії, де велику роль у розвитку прикладної фізичної культури відігравали традиції цих народів, які не відмовлялися від старих її форм, а просто змінили їх.

У найбільш розвинених народів середньовічної Азії, елементи феодального суспільства виникли раніше ніж у Європі, і відрізнялися від європейських, але розвивалися повільніше і з набагато меншими потрясіннями. Тут не відкинули, а перебудували інститути, систему рухів і ідеали фізичної культури давнини. Сила традицій забезпечила поступовий і плавний характер змін. На відміну від християнства, пануючі тут релігії не стали противниками фізичної культури. Вони активно впливали на її практичні прикладні системи такі, як гунфу, тай-цзі цюань, цигун та інші.

Якщо залишити осторонь містифіковані течії, що панували в Індії та Китаї раціональна сутність азійської прикладної фізичної культури легко піддається конкретному аналізу. Вона була викликана практичними умовами

життя: ритуальні ігри з елементами фізичної культури і спорту були покликані розвивати цілком певні уміння і навички - верхової їзди, стрільби з лука або бойового єдиноборства.

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

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

Ігри кінного поло "цхен-бурти" і "човган", що влаштовувалися при дворах владик, були відображені в епосах таких відомих поетів, як грузинський Шота Руставелі, друга половина XII століття, і узбецький Алішер Навої (1441-1501рр.). Численні епіграфічні пам'ятки XI-XIV століть в Узбекистані і Таджикистані згадують кінного квача "кіз-куу" - "наздожени дівчину", який запозичений з племінних традицій викрадення нареченої.

Найбільш виразну форму змагань, які символізують викрадення тварин, зберегла гра афганських пастухів "вуз-кеші" - перетягування кози чи теляти. Загальнопоширеним було полювання з облавою, яке вважалося випробуванням на спритність і витримку у військово-прикладній підготовці. У колах знаті великою популярністю користувалося також соколине полювання.

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

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

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

В цей час, предметом захоплення стають майстри фехтування, в честь кращих з них встановлюються скульптури в багатьох італійських містах. Уміння добре володіти мечем і кинджалом стало необхідним атрибутом життя багатьох жителів італійських міст. Це призвело до необхідності практичного вдосконалення у фехтуванні, а також до розробки його теоретичних основ. Протягом XVI ст. у ряді італійських міст була створена єдина система підготовки майстрів фехтування. Написані посібники, що розкривають технічну, тактичну і психологічну сторони підготовки фехтувальника. Відомий майстер того періоду Ахілла Мароццо вважається батьком італійської фехтування. Протягом 1536-1616 рр. він написав п'ять

книг з численними ілюстраціями, в яких узагальнює всі види фехтування, що існували в Італії, описує позиції в ході поєдинків, радить психологічно налаштовуватися на поєдинок.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **2.3. Прикладне спрямування фізичного виховання у період Нового часу**

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

У Західній Європі 18 століття прикладне фізичне виховання було переважно спрямоване на придбання військових навичок. Переважала муштра, великого значення надавалося парадності.

У побуті дворянської знаті широко були розвинені "світські" фізичні вправи. На першому плані було полювання і стрільба. У палацах влаштовувалися тири, де проводилася стрільба, обов'язкова для всіх придворних.

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

У XVIII ст. придворна знать стала захоплюватися "каруселлю" - кінною військовою грою. Згодом вона стала популярною і серед російської знаті і стала вважатися «лицарською справою». Кращими їздцями вважалися брати Орлови - Григорій і Олексій.

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

Реформи, проведені Петром I на початку XVIII ст., мали істотний вплив на розвиток прикладної фізичної культури. Особливо велику роль у її розвитку відігравали перетворення у галузі освіти і військової справи. Так, реформи Петра I призвели до того, що військова справа стала повинністю



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

В умовах великих перетворень значно зросли потреби у кваліфікованих кадрах, почали відкриватися світські спеціальні навчальні заклади. Вони готували кадри для промисловості, армії, флоту і державної служби. Так, у 1701 р. в Москві в школі математичних і навігаційних наук вводиться фізична підготовка як обов'язковий навчальний предмет, а потім і в Морській академії (1719) в С.-Петербурзі, в гімназії Глюка в Москві (1703). До основних засобів прикладного фізичного виховання в залежності від умов місць занять, наявності вчителів та специфіки навчального закладу відносилися фехтування ("рапирная наука"), верхова їзда, веслування, вітрильна справа, стрільба з пістолета, танці та ігри.

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

Ігри і фізичні вправи віддзеркалювали трудову діяльність людей (полювання, землеробство, скотарство, рибальство тощо), військовий і сімейний побут народу. Життя селянства було суворим і важким. І все ж, завдяки народним традиціям використання засобів прикладного фізичного виховання, вони в основному вигідно відрізнялися своєю фізичною силою, витривалістю, загартуванням, мужністю і здатністю до перенесення тривалих військових походів.

Особливою популярністю в народі користувалися фізичні вправи та ігри, які мали спортивну спрямованість. До них відносилися ігри та вправи

без предметів (боротьба, кулачний бій, стрибки, біг наввипередки, пальники, гуси-лебеді тощо) із предметами (городки, бабки, чижик, лапта, ігри з м'ячем, кулею, джгутом тощо). Крім того, в народному побуті широке розповсюдження мали ходьба на лижах, катання на санках і дерев'яних з металевими полозами ковзанах. Продовжували існувати і розвиватися плавання, веслування, верхова їзда і стрільба з лука. Весь цей комплекс прикладних вправ та ігор становив самобутню народну систему фізичного виховання. Вона доповнювалася народними засобами загартовування з використанням оздоровчих сил природи: купання у холодній воді або обтирання снігом.

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

Освічений клас російського суспільства став займатися питаннями прикладного фізичного виховання в теоретичному і практичному аспектах. Так, професор М.Я. Мудров обґрунтував значення фізичних вправ для підтримки здоров'я військових, профілактики та лікування захворювань в своїй праці "Слово про користь і предмети військової гігієни або науки зберігати здоров'я військовослужбовців". Генералом М. І. Драгоміровим були розроблені засоби і методи навчання солдатів гімнастиці, штиковому бою, стрільбі і військовому строю. Заняття проводилися в обладнаному снарядами гімнастичному містечку, солдати вчилися брати штурмом земляні укріплення, палісадники, рови. За безпосередньої участі генерала А. Д. Бутовського було створено багато інструкцій, положень і програм з прикладної фізичної підготовки в армії та військових навчальних закладах. Він керував курсами, на яких офіцери вчилися гімнастиці. А.Д. Бутовський вперше теоретично обґрунтував необхідність отримання військовими не лише загальної, а й спеціальної фізкультурної освіти, пов'язуючи при цьому

її з формуванням у них природних рухових навичок (біг, ходьба, стрибки, метання тощо), зумовлених генетичною програмою фізичного розвитку людини та прикладною фізичною підготовкою, характерною для конкретної професійної діяльності (військової, виробничої тощо).

Відмінною особливістю прикладного фізичного виховання цього періоду у Росії стало виникнення методик виховання воїнів, розроблених відомими військовими діячами: А.В. Суворовим, Ф.Ф. Ушаковим, М.І. Кутузовим. Так, А.В. Суворов вважається не тільки видатним полководцем другої половини XVIII століття, але і блискучим знавцем військово-прикладної фізичної підготовки, так як сам був прикладом для своїх солдатів. Він підняв систему підготовки військ на таку висоту, на якій вона не стояла в ті часи ні в одній країні світу. У своїх літературних творах "Полкова установа" і "Наука перемагати" він виклав погляди на військово-прикладну фізичну підготовку солдатів і офіцерів.

Адмірал Ф.Ф. Ушаков увів систему прикладної фізичної підготовки, спрямованої на розвиток сили волі і витривалості моряків. Прикладна фізична підготовка матросів включала вправи в лазінні по канатах та щоглах, біг по корабельних снастях, вправи на швидкість в установці і збиранні вітрил, заняття плаванням і веслуванням, прицільною стрільбою з рухомих гойдалок, що імітували качку, навчальні абордажні бої. На той час це була одна з найбільш прогресивних систем військово-прикладної фізичної підготовки моряків, яка сприяла підвищенню боєздатності флоту.

Після А.В. Суворова його напрямок військово-прикладної фізичної підготовки військ розвивали М.І. Кутузов, П.І. Багратіон та інші офіцери і генерали, що прославилися у війні 1812 року. Однак із її закінченням і створенням Священного союзу (1815) в російській армії знову наступив застій у розвитку прикладної фізичної культури. Суворовські методи військово-прикладного фізичного виховання були віддані забуттю. Царський уряд насаджував у армії муштру, шагістику, вивчення безглузвих артикулів

(прийомів), паличну дисципліну. Все це послаблювало боєздатність армії. Поразка Росії в Кримській війні у середині 50-х рр.. XIX ст. виявила недоліки в бойовій та прикладній фізичній підготовці військ.

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

Великий внесок у педагогічну теорію навчання, виховання і освіти вніс російський педагог К. Д. Ушинський (1824 – 1870 рр.), який розвинув принципи народності й гармонійності, що і стало основою його педагогічної системи.

Визначаючи засоби фізичного виховання дітей і підлітків К.Д. Ушинський орієнтувався на принципи народності. Він вважав, що основу фізичного виховання повинні складати народні ігри та фізичні вправи у поєднанні з працею. Ігри цінувалися К.Д. Ушинським за суспільну спрямованість і відображення трудового і побутового життя народу.

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

Великий внесок у розвиток прикладного фізичного виховання зробив П. Ф. Лесгафт (1837-1909 рр.). Він працював лікарем у приватній гімназії, де дуже ретельно і з великим зацікавленням вивчав практичний досвід гімнастичних занять. Згодом П.Ф. Лесгафт протягом двох років вивчав системи фізичного виховання в західних країнах. Свої знання у галузі анатомії й фізіології він поклав в основу наукової теорії фізичного виховання. У 1874 р. опублікував першу свою роботу «Основи природної

гімнастики», яка привернула увагу громадськості і зацікавила військове відомство.

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

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

На початку ХХ ст. спостерігається підйом фізичного виховання і спорту в навчальних закладах. У 1908 р., з ініціативи військового міністра і за участю Миколи II, в початкових школах вводиться навчання військовому строю і гімнастиці. Викладачами були унтер-офіцери, солдати, урядники. У цей період створюються загони "потішних", де діти навчаються військовому строю, гімнастичним вправам, прийнятим в армії, військовим іграм. Протягом трьох років (1910 - 1912 рр.) Військовий міністр і Микола II проводили і були присутні на парадах "потішних". До 1914 р. ці загони перестали існувати.

У навчальних закладах Росії не було єдиної методики викладання гімнастики. Все залежало від підготовки вчителів. У більшості середніх

навчальних закладів заняття будувалися за методом сокільської гімнастики, в деяких переважала шведська або німецька гімнастика. Випускники курсів П.Ф. Лесгафта проводили уроки, використовуючи засоби і методи, розроблені російським ученим.

До цього періоду відноситься і створення скаутських загонів, основним завданням яких було поповнення лав офіцерів, відданих цареві. Педагогами були скаут-майстри з Англії. Дітей вчили займатися розвідкою, допомагати поліції і т.д. Засобами фізичного виховання були елементи сокільської гімнастики, різні види спорту та воєнізовані ігри.

Починаючи з XX ст. гімнастика, спорт та ігри набувають поширення і серед студентства. Щоб відвернути увагу студентів від політичної боротьби, їм дозволено було організовувати спортивні секції. В університетах Петербурга, Москви, Києва, Томська створюються гуртки спорту, гімнастики та ігор. У 1911 р. організовуються С.-Петербурзька, а в 1914 р. Московська міські спортивні ліги студентів, які стали проводити змагання серед учнів вищих навчальних закладів.

До початку Першої світової війни в Росії було 105 вузів, у 40 з них існували спортивні гуртки з фехтування, лиж, ковзанів, гімнастики, футболу, боротьби, легкої атлетики. Але, нажаль, самодіяльний розвиток професійно-прикладної фізичної підготовки не міг компенсувати відсутність фізичного виховання як обов'язкового предмета в навчальних планах вузів.

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

## **2.4. Становлення і розвиток прикладної фізичної культури у Новітній час**

### **2.4.1. Особливості розвитку прикладної фізичної культури на території колишнього СРСР**

Становлення прикладного напрямку радянської системи фізичного виховання відбувалося на базі вже існуючих досягнень дореволюційної Росії. Основним напрямком фізичного виховання була військово-прикладна фізична підготовка населення. Вона складалась з військово-спрямованої гімнастики, стройових вправ, рухливих і деяких спортивних ігор.

Ідея професійного профілювання фізичного виховання, висунута В.В. Горіневським, в подальшому найшла своє наукове обґрунтування і практичне застосування в системі фізичного виховання в 20-30 рр. XX ст. В СРСР було опубліковано ряд робіт, в яких розглядалося питання цілеспрямованого використання засобів фізичної культури для швидкого і якісного освоєння трудових навичок, підвищення ефективності праці, активного відпочинку і профілактики захворювань, зроблені перші кроки в розробці системи фізичних вправ, спрямованих на підготовку молоді до праці.

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

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

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

У Центральному інституті праці була розроблена методика рухової культури у виробничому навчанні. У подальшому ідея професійно-прикладної фізичної підготовки була підтримана у працях В.В. Беліновича і А.В. Коробкова. Виробнича фізична культура розглядалася як засіб зміцнення здоров'я працюючих, підвищення їх працездатності, забезпечення прикладного ефекту. У наступних роках цей досвід використовувався при розробці основ наукової організації праці і частково при формуванні самостійного напрямку – спеціальної психофізичної підготовки людини до конкретного виду професійної праці. У теорії і практиці фізичного виховання така спеціальна підготовка отримала назву професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП).

На початку 30-х років були здійснені заходи щодо організаційного зміцнення самодіяльного фізкультурного руху. На I Всесоюзній конференції профспілок з фізичної культури, яка відбулась у 1930 р. було ухвалено



рішення про перехід від клубно-територіальної побудови фізкультурних організацій до виробничої. Замість гуртків фізкультури первинною фізкультурною організацією був визнаний колектив фізичної культури, який був створений на підприємствах, в установах, вузах і школах. Це була перебудова фізкультурного руху за виробничим принципом. Колективи фізкультури здійснювали свою діяльність безпосередньо під керівництвом партійних, профспілкових і комсомольських організацій. Об'єктивно на той час це сприяло організаційному зміцненню колективів, допомагало у виховній роботі, сприяло зростанню масовості фізкультурного руху і підвищенню спортивної майстерності. Стало втілюватися у життя гасло «Кожний фізкультурник — ударник, кожен ударник — фізкультурник!». На заводах Києва, Москви, Ленінграда, Мінська, Єревана, Ташкента та інших міст були створені десятки ударних бригад, які склалися з фізкультурників. Велика група фізкультурників відгукнулася на заклик уральців взяти участь у будівництві другої вугільної бази країни — Урало-Кузбаського комбінату в 1931 р. Таких патріотичних ініціатив у той час в країні було дуже багато.

Найважливішою обставиною, яка у вирішальній мірі зумовила формування і розвиток радянської системи фізичного виховання та її прикладного напрямку зокрема, було те, що її створення було результатом запиту з боку держави. Досягнення радянської науки у галузі фізичної культури вже в ці роки дозволили розробити програмно-нормативні основи радянської системи фізичного виховання, які стали фундаментом Всесоюзного фізкультурного комплексу «Готовий до праці і оборони СРСР». Велика організаційна робота із створення єдиної системи фізичного виховання була проведена Всесоюзною радою фізичної культури, до складу якої входили видатні вчені, воєначальники, державні діячі країни. 4 травня 1930 р. «Комсомольская правда» опублікувала статтю, яка була присвячена Всесоюзному комплексу «Готовий до праці і оборони СРСР» (ГПО). У березні 1931 р. комплекс ГПО був затверджений президією Всесоюзної ради

фізичної культури; II ступінь комплексу був затверджений у березні 1932 р., а у 1934 р. був введений комплекс «Будь готовий до праці і оборони» (БГПО).

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

Незабаром був уведений II ступінь ГПО, який містив більш високі вимоги до всебічної фізичної підготовленості молоді. Він містив 25 нормативів і був покликаний забезпечити більш високий рівень підготовки молоді до трудової і оборонної діяльності. У ньому ширше, ніж у I ступені, були представлені види спорту. Підготовка до здачі нормативів на значок ГПО II ступеня вимагала великих зусиль і систематичного тренування. Першими значківцями ГПО II ступеня були командири і курсанти Військової академії ім. М. В. Фрунзе.

Введення комплексу ГПО сприяло різкому покращенню фізкультурно-масової роботи у країні і, як наслідок, підвищення працездатності та стійкості організму до впливу несприятливих факторів виробництва. Молодь брала активну участь у змаганні за отримання почесного права стати значківцями ГПО (зростання числа значківців ГПО: 1931 р. — 24.000, 1932 р. — 465.000, 1933 р. — 835.000, 1940 р. — 1.233.200 чоловік).

В ці роки радянська молодь із захопленням займалася оборонними видами спорту. Масовим став стрілецький спорт. Великого значення набули автомобільний, мотоциклетний, парашутний, планерний і авіаспорт.

Популярністю серед людей різного віку і різних професій, особливо в армії і на флоті, користувалися масові і дальні запливи.

З успіхом розвивалися в країні у передвоєнні роки лижний спорт. Взимку 1939/1940 р. багато спортсменів-лижників брали участь у війні з білофіннами. Особливо відзначилися тоді студенти орденоносного інституту фізичної культури ім. Лесгафта, які діяли у складі окремого загону. За проявлену доблесть і бойові подвиги 69 студентів інституту були нагороджені орденами і медалями.

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

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

Важливим етапом у вирішенні проблеми підготовки науково-педагогічних кадрів стає створення факультетів фізичного виховання (ФФВ) при педагогічних вузах, які стали готувати вчителів фізичної культури для загальноосвітніх шкіл. У 1946 році в країні створюються перші два ФФВ – у Московському обласному педагогічному інституті ім. Н.К. Крупської і в Ленінградському державному педуніверситеті ім. О.І. Герцена. У 1947 році з'являється ще 21 факультет, один із них у структурі Харківського педагогічного інституту. У наступні роки їх стає все дедалі більше (1956 р. – при Вінницькому, 1957 р. – при Тернопільському педагогічних університетах, у 1956 р. на базі педагогічного училища відкривається факультет фізичного виховання Кіровоградського педінституту, у 1968р. – в структурі Запорізького педінституту та інші).

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

Розглядаючи прикладний вид фізичної культури, потрібно зазначити, що в повоєнні роки велика увага стала приділятися виробничій фізичній культурі як одному з її різновидів. Згідно прийнятих постанов уряду її повинні були проводити в школах і вузах на великих перервах і в режимі праці на виробництві. Кожного дня в 11.00 центральне радіо транслювало на всю країну комплекси виробничої гімнастики.

Користь виробничої гімнастики була доведена цілим рядом наукових досліджень, були проведені наукові конференції, опубліковано багато статей і тез. Її ефективність досягалася у скороченні періоду впрацювання на

початку зміни, зниженні втомлюваності, підвищенні працездатності, зниженні травматизму та захворюваності робітників, що підтверджувалося багатьма дослідженнями у цій галузі.

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

Паралельно з розвитком виробничої фізичної культури відбувається становлення і оздоровчо-рекреативної фізичної культури, спрямованої на оптимізацію фізичного стану людини, відновлення її сил після праці, організацію активного відпочинку і підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів виробництва та навколишнього середовища. Почали відкриватися клуби та гуртки, як форми масової оздоровчо-рекреативної фізичної культури.

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

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

#### **2.4.2. Професійно-прикладна фізична підготовка в роки незалежності України**

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

На сьогодні з впевненістю можна стверджувати, що прикладна фізична культура являє собою самостійний напрямок у галузі фізичної культури за своєю упорядкованою системою управління, матеріально-технічним і кадровим потенціалом, системою спеціалізованих установ, організацій і навчальних закладів.

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

У даний час гостро постає питання інтенсифікації виробництва з високими вимогами до підвищення якості підготовки спеціалістів у вузах, до конкретних видів професійної діяльності. Відповідно виникає необхідність до профілювання фізичного виховання з урахуванням вимог обраної професії. У процесі виробничої діяльності у студентів розвиваються і вдосконалюються ті якості, навички, уміння, які характеризують рівень професійної майстерності. Майбутній піаніст чи скрипаль, відточуючи гру на відповідних інструментах, культивує розвиток руки, зокрема пальців, таким

чином, що вони принципово відрізняються від розвитку руки та пальців майбутнього штангіста чи каратиста. При цьому розвиток пальців піаніста визначається ідеологією майбутньої професії, точніше внутрішнім духом особистості, яка прагне реалізувати себе саме в цій галузі. “Всі люди зіткані з одного матеріалу”, – писав М. Монтень. Однак їхній розвиток, зумовлений спрямуванням людини на певну професію, відбувається не однаково. Через недостаток специфічної психофізіологічної підготовки потрібні роки для того, щоб в процесі професійної діяльності ці якості досягли необхідного рівня розвитку.

На даному етапі професійно-прикладна фізична підготовка означає підсистему фізичного виховання, яка найкращим чином забезпечує формування і вдосконалення якостей особи, що мають суттєве значення для конкретної професійної діяльності. Загальна фізична підготовка забезпечує готовність до трудової діяльності взагалі. ППФП спрямована на підготовку до конкретної трудової діяльності.

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

Аналогічний підхід використовується при підготовці кваліфікованих спортсменів. Теорія і практика олімпійського спорту підкреслює, що гарантом успіхів є суворі відповідність системи тренувань спортсменів

високого класу специфічним умовам обраного для спеціалізації виду спорту. Загальна підготовка, як неспецифічна в її традиційному розумінні, перестала відігравати суттєву роль в тренуванні спортсменів високого рівня і використовується переважно як засіб активного відпочинку. Вона набуває чітко вираженого базового характеру, стає тісно взаємопов'язаною як за завданнями, так і за змістом з допоміжною (напівспеціальною) і спеціальною підготовками. Навіть на ранніх стадіях багаторічного вдосконалення необхідне суворе погодження засобів і методів тренувань, співвідношення роботи різної спрямованості при дотриманні запланованої вузької спеціалізації. Тільки спеціалізована підготовка є запорукою успіхів як у спорті, так і у виробничій діяльності. Існує прямий зв'язок між скороченням термінів адаптації студентів до конкретних видів праці і вирішенням глобальної проблеми підвищення ефективності використання ресурсів спеціалістів.

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

Аналіз літературних джерел та практики свідчать про велику кількість визначень, понять щодо мети і завдань ППФП, відсутність загальної думки про необхідність наукової систематизації численних напрямів підготовки студентів різних спеціальностей.



На сьогодні, новим підходом до вирішення проблем фізичної підготовки в процесі навчання є утвердження прикладного значення фізичного виховання, формування мотивації в міру реальної необхідності і корисності запропонованих фізичних вправ, які диференційовані з урахуванням стану здоров'я і подальших кар'єрних очікувань через професійне і особисте становлення молоді.

Такий стан речей потребує цілеспрямованої злагодженої роботи державних інституцій, виробничих структур, приватних організацій тощо. Тільки за умови оптимального поєднання дій всіх зацікавлених суб'єктів управління стане реальним високий рівень професійної підготовки студентів у вузах певного профілю.

## **ЧАСТИНА II**

### **СИСТЕМА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

#### **Розділ 1. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання**

##### **1.1. Визначення поняття професійно-прикладна фізична підготовка**

*Професійно-прикладна фізична підготовка* (ППФП) – спеціалізований вид фізичного виховання, спрямований на формування і підтримку необхідного рівня фізичної підготовленості стосовно вимог певної (конкретної) професії.

Термін *«прикладна»* наголошує на суто утилітарну профільованість частини фізичної культури стосовно основної у житті людини і суспільства діяльності – професійної праці.

Одним із ключових термінів дисципліни є «фізична підготовка».

*Фізична підготовка* – це процес виховання фізичних якостей і оволодіння життєвонеобхідними рухами. Термін «фізична підготовка» підкреслює прикладне значення фізичного виховання до трудової або іншої діяльності.

Кожна професія висуває до людини специфічні вимоги і дуже часто надмірно високі що до її фізичних і психічних якостей, прикладних навичок. У зв'язку з цим виникає необхідність профілювання процесу фізичного виховання при підготовці молоді до праці, поєднання загальної фізичної підготовки зі спеціалізованою – професійно-прикладною фізичною підготовкою.

**Загальна фізична підготовка (ЗФП)** спрямована на підвищення рівня фізичного розвитку, широкої рухової підготовленості. Вона створює певні передумови для успішної трудової діяльності взагалі і опосередковано проявляється в ній, головним чином, через такі фактори фізичної працездатності, як стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, рівень аеробної і анаеробної потужності функціональних систем організму, загальна витривалість, концентрація, воля та інші якості. Тобто ЗФП може створювати певний фундамент, умови для ППФП, тому професійно-прикладна фізична підготовка будується на основі і в єдності (у відповідних відносинах) із загальною фізичною підготовкою.

**Спеціальна фізична підготовка (СФП)** – спеціалізований процес, який сприяє успіху в конкретному виді діяльності (вид професії, спорту тощо), який пред'являє спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини. На відміну від ЗФП, СФП спрямована на підготовку до конкретної трудової діяльності.

## **1.2. Значення та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки**

Головне призначення ППФП – спрямований розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих психічних і фізичних якостей людини, до яких висуває підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також виховання функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних рухових вмінь та навичок, переважно необхідних у зв'язку з особливими зовнішніми умовами праці.

Багаточисленні наукові дослідження доводять, що ППФП суттєво впливає на підвищення якості професійного навчання, зменшення часу для оволодіння професійно важливими вміннями та навичками, створення передумов для стійкої і високої працездатності, що, у свою чергу, підвищує

надійність виробничого процесу, особливо у системі «людина-машина». ППФП також підвищує стійкість організму до несприятливих умов навколишнього середовища на виробництві, знижує захворюваність і сприяє професійному довголіттю кадрового складу робітників.

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

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

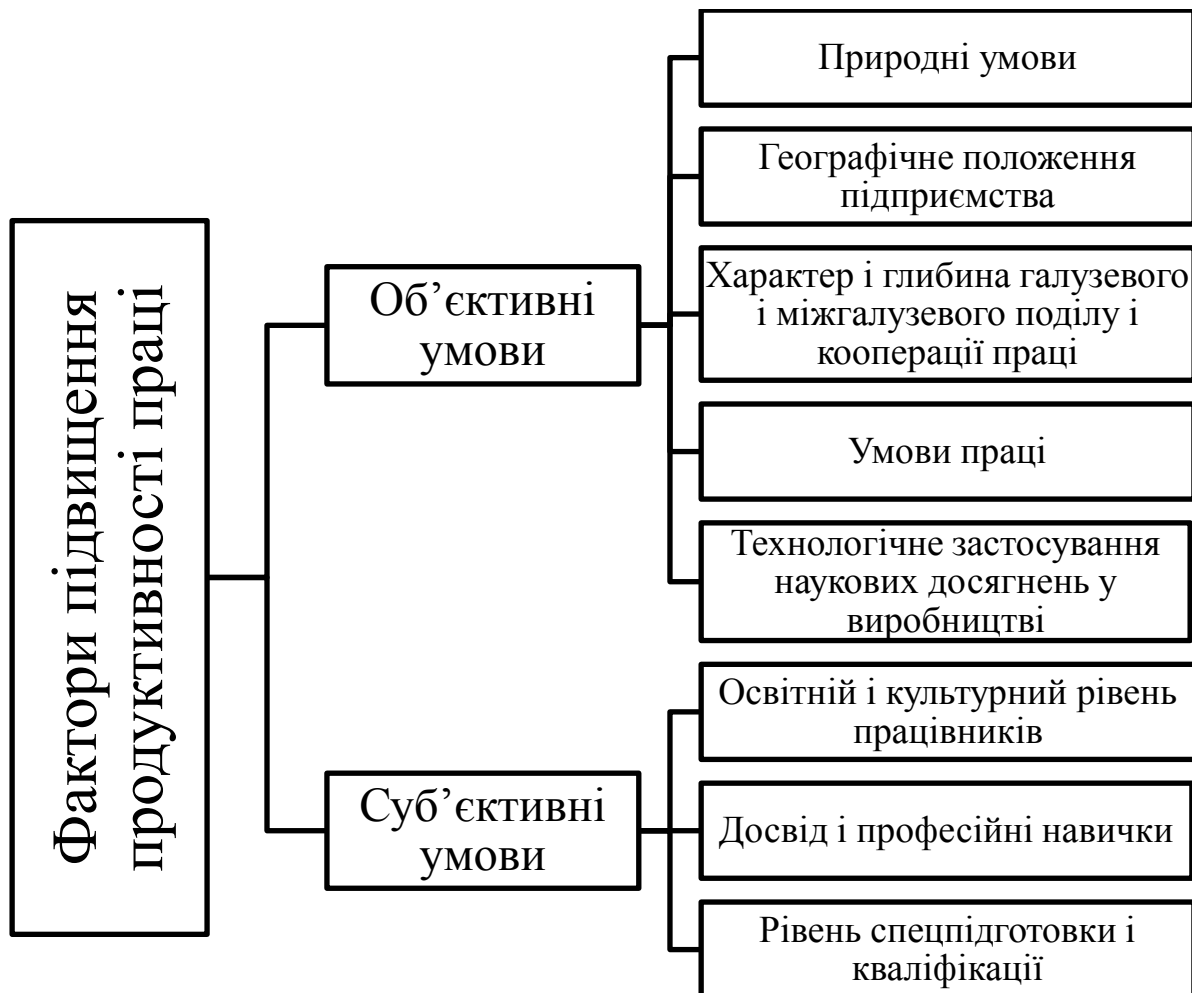
Разом з тим необхідно підкреслити, що у процесі ППФП, крім специфічного тренувального ефекту, забезпечується, у певній мірі, і генералізований ефект. Трудова діяльність стає основною умовою забезпечення не лише життєдіяльності, але і гармонійного виховання особистості, розвитку її фізичних і духовних здібностей. Паралельно відбувається загальне зміцнення організму і здоров'я людини, підвищується рівень її всебічного фізичного розвитку.

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

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

Вона залежить від окремих умов (факторів) - *об'єктивних* і *суб'єктивних*. Об'єктивні умови визначаються головним чином розвитком науки і техніки. Вони відносно стабільні і не залежать від трудових зусиль.

Суб'єктивні умови визначаються свідомістю та активністю людей. Вони тісно пов'язані з рівнем освіти та системою навчально-виховної роботи у навчальних закладах, які готують майбутніх працівників (рис. 1).



**Рис. 1. Фактори підвищення продуктивності праці.**

Таким чином, ППФП є одним із основних факторів, який значно впливає на трудову діяльність людини у сучасному виробництві, сприяє підвищенню продуктивності праці на базі зміцнення здоров'я і всебічного фізичного розвитку працюючих.

Знання ролі професійно-прикладної фізичної підготовки у загальній системі виховання підростаючого покоління, а також її конкретних завдань і

змісту дозволяє вчителю-викладачу фізичного виховання правильно оцінити значення загальноосвітньої спрямованості фізичного виховання та ефективніше визначати зміст загальної фізичної підготовки як основи виховання з професійною спрямованістю.

**Завдання ППФП** узагальнено можна сформулювати наступним чином:

1. Спрямований розвиток фізичних здібностей, специфічних для обраної професійної діяльності;
2. Виховання професійно важливих для конкретної діяльності психічних якостей (вольових, оперативного мислення, якостей уваги, емоційної стійкості, швидкості сприйняття тощо);
3. Формування і вдосконалення професійно-прикладних умінь та навичок, пов'язаних з особливими зовнішніми умовами майбутньої трудової діяльності, у тому числі і сенсорних навичок;
4. Підвищення функціональної стійкості організму до несприятливого впливу факторів специфічних умов трудової діяльності (гіпокінезія, висока та низька температури та її перепади, знаходження на великій висоті, укачування, дія токсичних речовин тощо);
5. Надання спеціальних знань для успішного засвоєння вихованцями практичного розділу ППФП і застосування отриманих умінь, навичок і якостей у трудовій діяльності.

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

### **1.3. Фактори, які визначають загальну спрямованість професійно-прикладної фізичної підготовки**

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

До таких факторів відносять наступні (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000 р.):

- особливості інформаційного забезпечення діяльності;
- характер основних робочих рухів;
- особливі зовнішні умови професійної діяльності.

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

Вивчення вказаних ознак, ступінь їх прояву (критичні значення) у конкретній професійній діяльності (наприклад, операторів, водіїв автотранспорту) дозволяють встановити її специфічні вимоги до психічних і рухових якостей людини.

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

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

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



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

Вплив деяких факторів середовища на людину носить екстремальний характер. За таких умов професійна діяльність відбувається на фоні емоційної напруги та інших стресових явищ, а також потребує мобілізації функціональних резервів організму.

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

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

#### **1.4. Загальні та професійні здібності у підготовці кадрів**

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

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

Таблиця 1

**Зміни у стані організму і рухової діяльності у процесі праці під дією несприятливих факторів**

(Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000 р.)

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

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

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

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

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

Кожен вид діяльності ставить специфічні вимоги до загальних і професійних здібностей. Тому їх розвиток у педагогічному процесі повинен здійснюватися у розумному сполученні. Хоча розвиток професійних здібностей і має виключне значення у підготовці спеціаліста, проте навчально-виховний процес повинен передбачати всебічне вивчення та виховання особистості.

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

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

**Додаткові здібності** – вагомі, але не обов'язкові, які можуть замінюватися іншими компонентами.

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

Урахування цих основних положень має принципове значення для теорії і практики ППФП як у плані індивідуалізації навчального процесу, так і в плані зосередження уваги на вихованні провідних для даної професії здібностей. Від рівня їх розвитку у більшій мірі залежить професійна працездатність.

### **1.5. Система заходів для розвитку здібностей до певного виду діяльності**

У ряді видів діяльності спостерігається співпадання вимог до людини з характером впливу на нього. За цих умов створюються свого роду заготовки для розвитку здібностей, які необхідні в обраному виді діяльності. Такі здібності називаються потенційними. Так у різних водійських професіях успішність оволодіння уміннями та навичками у більшій мірі залежить від координації рухів, швидкості, точності рухових реакцій, здатності розподіляти і переключати увагу, оперативного мислення, емоційної стійкості.

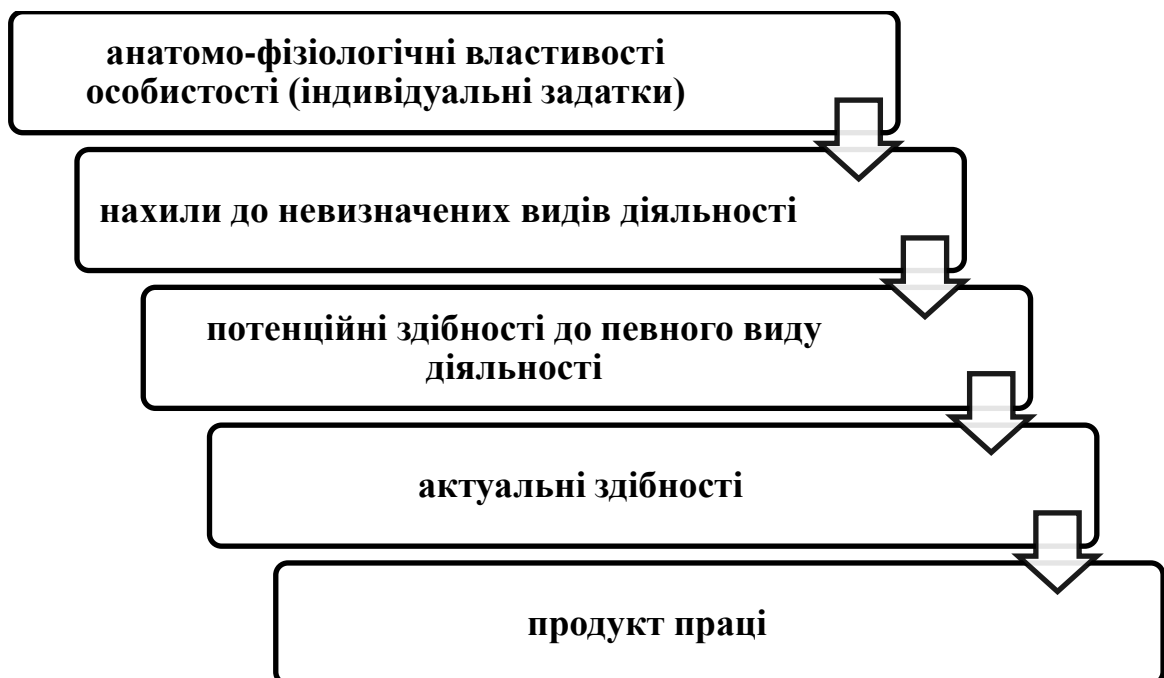
У рівні здібностей відмічають великі індивідуальні розбіжності. У деяких осіб показники окремих здібностей у декілька разів перевищують середньогрупові показники. Обумовлено це природними відмінностями однієї людини від іншої. У зв'язку з цим одні особи більш здібні до певного виду діяльності, інші менше,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

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

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

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

Співвідношення між внутрішніми та зовнішніми причинами можна представити у вигляді наступної схеми:



Певні анатомо-фізіологічні властивості особистості або індивідуальні задатки, які дозрівають і розвиваються з віком, а також виявляються у виді

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

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

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

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

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

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

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

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

### **1.6. Фізичні вправи як метод вивчення здібностей**

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

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

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

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

1. Вивчення діяльності учнів у процесі оволодіння обраною професією (виділення основних сторін підготовки, які визначають сутність професії).

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

### **1.7. Професіограма, види та основи її складання**

Для успішного здійснення ППФП потрібно мати достатньо повні дані про професію. Насамперед це характеристика власне виробничих рухів і дій або професіограма. Вона складається на основі аналізу змісту професійної діяльності і містить у собі загальну характеристику професії та вимоги, які ставить до людини.

**Професіограма** – повний опис особливостей певної професії, що розкриває зміст професійної діяльності, а також вимог, які вона ставить перед людиною.

Професіограма – це по суті документ, у якому подано комплексний, систематизований і всебічний опис об'єктивних характеристик професії і сукупності її вимог до індивідуально-психологічних особливостей людини. Головною частиною професіограми є психограма, що включає повний опис власне психологічних характеристик та професійно важливих особистісних



якостей спеціаліста. Професіограми і психограми є важливими методичними засобами профорієнтаційної роботи.

Процес створення професіограм базується на певних принципах, дотримання яких забезпечує наукову обґрунтованість результатів дослідження. Принципи професіографії сформулював К.К. Платонов. Основними з них є комплексність, цілеспрямованість, особистісний підхід, надійність (вимоги до емоційної стійкості особистості в умовах перешкод і шумів), диференціація, типізація, перспективність і реальність.

Комплексний аналіз особливостей будь-якої професії передбачає:

- виробничу характеристику професії та її спеціальностей, включаючи економічне значення, соціологічну і соціальнопсихологічну, педагогічну (перелік обсягу знань і вмінь, необхідних для успішної професійної праці, термін професійної підготовки тощо);
- характеристики професії, а також санітарно-гігієнічну характеристику умов праці з особливим наголосом на так званих шкідливих для здоров'я виробничих процесах;
- перелік медичних протипоказань для роботи у даній професії;
- психограму - перелік психологічних вимог професії до спеціаліста (внутрішня та зовнішня картина праці). Інколи під психограмою розуміють графічне співвідношення технологічних операцій і необхідних для їх здійснення психологічних якостей професіонала.

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

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

Професіограми розрізняють за метою, з якою вони складаються, часом складання, у міру спільності і за об'ємом. Найбільш цікавими, на наш погляд, є наступні класифікації:

***За метою складання*** професіограми розрізняють наступним чином:

*Інформаційна професіограма* – призначена для профконсультаційної роботи з людьми, що стоять перед необхідністю вибору професії. Вона передбачає короткий і узагальнений опис необхідних характеристик для даної посади;

*Діагностична професіограма* – складається у випадках з'ясування причин низької продуктивності праці, незадовільної якості продукції, аварійності, травматизму, плинності кадрів і ін. Вона забезпечує організацію професійної психодіагностики і орієнтована на вивчення технічних, правових, психологічних, гігієнічних і соціально-психологічних характеристик праці, важливих для кінцевого результату роботи.

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

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

декількох родинних професій) – характеристика професійного поля, чинники, що визначають професійне поле, прогноз розвитку професійного поля.

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

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

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

*Освітньо-орієнтоване професіографування* включає в себе наступні складові:

- паспорт професії - тип професії і її галузева приналежність; рівень освіти і рівень (категорія) кваліфікації; суміжні спеціальності і професії; соціально-професійні обмеження;

- підготовка кадрів - форма і рівень професійної освіти і підготовки кадрів; рівень отримуваної кваліфікації; перспективи професійного зростання і кар'єри;
- характеристика провідної діяльності на кожній стадії професійного становлення – функції, конкретні види діяльності, типові професійні завдання, професійні уміння і навички;
- проспектирована професіограма на кожній стадії професійного становлення. Провідна діяльність, основні підструктури суб'єкта діяльності – професійна спрямованість, професійна компетентність, ПВК, професійно значимі психофізіологічні властивості, - психологічна характеристика кожної підструктури особи;
- санітарно-гігієнічні умови праці - режим праці, нервово-психічна напруженість, сенсомоторна і перцептивна сфери, медичні протипоказання.

***У міру спільності*** професіограми розрізняють наступним чином:

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

Оскільки на сьогодні існує безліч професій і спеціальностей їх об'єднують **в окремі групи за певними ознаками** (умови праці, характер рухової діяльності): Н: група професій станочників – токарі, фрезерувальники, карусельники тощо. Вимоги до фізичних здібностей і рухових навичок в цій групі приблизно однакові, хоча вузька спеціалізація і буде мати деяку специфіку.

### **Існують 4 види груп професій:**

1. Види праці з перевагою нервового напруження при незначному фізичному навантаженні, одноманітних робочих рухів монотонного характеру, які виконуються сидячи та пов'язані з малими операціями у серійному виробництві на конвеєрі (швачки, складальники механізмів тощо). Для робітників цих професій включають вправи у підтягуванні для м'язів тулуба, рук і ніг, вправи на розслаблення м'язів і координацію рухів.

2. Види праці, які характеризуються рухливістю та різноманітністю виконаних операцій при середньому фізичному навантаженні, які пов'язані з напруженням уваги, положенням стоячи (токарі, шліфувальники тощо). У комплекс включаються вправи у підтягуванні з наступним розслабленням м'язів рук, махові рухи руками та ногами, присідання, стрибки, біг на місці, вправи на розслаблення м'язів ніг, вправи на координацію.

3. Види праці, які вимагають великої фізичної напруги з різноманітними операціями, які виконуються стоячи з частою зміною робочих поз і рухів (будівельники, шахтарі тощо). Комплекс включає вправи у підтягуванні з глибоким диханням та наступним розслабленням м'язів плечового поясу, відпочинок сидячи або лежачи з повним розслабленням, вправи, які покращують поставу та рухливість у суглобах, вправи для м'язів рук і ніг, які сприяють переходу до роботи.

4. Види праці, які вимагають тривалої розумової напруги, зосередження уваги, одноманітної робочої пози та малорухомі (вчителі, офісні працівники тощо). Комплекс вправ включає підтягування, вправи для м'язів рук, тулуба і ніг, які виконуються спочатку у повільному темпі, потім більш динамічно та інтенсивно (до середнього темпу), а на закінчення вправи на координацію рухів.

Існують різні схеми професіографування. Найпростіша запропонована Є.А. Клімовим – «формула професії»:

- типи професій за основними предметами і взаємодією з цими предметами людини:
  - людина – природа;
  - людина – техніка;
  - людина – людина;
  - людина – знакові системи;
  - людина – художній образ.
- класи (мета праці);
- відділи (використання засобів діяльності);
- групи (переважні умови праці).

До професіограми також додаються наступні відомості:

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

У додатку А наведено приклад професіограми продавця.

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

обмеженій площі опори, вправи, які вдосконалюють функції вестибулярного апарату).

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

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

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

## **Розділ 2. Основи методики професійно-прикладної фізичної підготовки**

### **2.1. Побудова методики ППФП**

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

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

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

Найбільш інформативними і важливими для побудови конкретних методик і технологій фізкультурної оптимізації професійної діяльності є наступні показники (В.П. Полянський, 1999):

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Саме ступінь позитивного переносу сформованих умінь, навичок і розвинутих психічних і фізичних якостей на трудову діяльність визначає у кінцевому випадку практичну ефективність ППФП.

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

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

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

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

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

Таблиця 2

**Приклади прямого прикладного переносу рухових умінь і навичок**  
(за В.П. Полянським, 1999)

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

## **2.2. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки**

Основними засобами ППФП є фізичні вправи, які відповідають особливостям конкретної професійної діяльності. Цілеспрямовано використані фізичні вправи (як фактор адаптації до трудової діяльності) мають значні переваги у порівнянні із трудовими рухами.

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

Засоби ППФП розподіляються по групах за їх спрямованістю:

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

У якості засобів ППФП на практиці широко застосовуються вправи професійно-прикладної гімнастики (вправи без предметів і з предметами, на гімнастичній стінці, лаві, драбині, канаті, жердині, колоді тощо) і таких масових видів спорту, як легка атлетика, лижний спорт, плавання, спортивні ігри та інші; туризм; спеціальні вправи на різних тренажерах та тренажерних пристроях, спеціалізовані смуги перешкод тощо. Широке застосування у практиці ППФП засобів масових видів спорту пов'язано з їх доступністю і високою прикладною ефективністю. Обираючи їх враховується професійно-прикладне значення виду спорту для конкретної професії.

Хоча ППФП здійснюється разом із ЗФП і в її зміст включаються вправи загально-підготовчого характеру, однак спеціальні підготовчі вправи відіграють у ППФП більш важливу роль. В окремих випадках вони можуть

бути *схожими на професійні дії* (спеціальні естафети для пожежників; дзюдо і самбо для працівників міліції тощо). Спеціальні підготовчі вправи так само діють на організм людини, як і професійні дії (тренажерні пристрої для льотчиків у вигляді спеціальних центрифуг, гойдалок, які обертаються у різній площині).

У процесі ППФП важливе значення має вдосконалення сенсомоторних здібностей. До них відносяться швидкість сприйняття і відповідна реакція на інформацію, яка отримується через органи чуття (дотик, зір, слух), ступінь точності оцінки просторових і часових показників, вміння володіти собою в гострих ситуаціях (при виконанні вправ або у спортивній боротьбі).

### **2.3. Форми професійно-прикладної фізичної підготовки**

ППФП будується на основі і в єдності (у відповідних відносинах) із загальною фізичною підготовкою. Зміст ЗФП в навчальних закладах визначається державними програмами з фізичного виховання. Витрата часу у годинах на ППФП залежить від складності та об'єму професійних вимог.

В середніх спеціальних та вищих навчальних закладах переважно використовують наступні форми:

- 1) академічні навчальні заняття (комплексні та спеціалізовані).

Комплексні навчальні заняття можуть включати:

- a) засоби ОФП і професійно-прикладної фізичної підготовки;
- b) тільки засоби ППФП з різних її розділів.

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

- 2) заняття у період навчальної практики (студентів, учнів коледжів професійної освіти);
- 3) спортивно-прикладні змагання. Висока дієвість спортивно-прикладних змагань (особливо з багатоборства) пов'язана з їх максимальним психофізичним навантаженням, можливістю удосконалення прикладних умінь та навичок і перевірки їх в екстремальних ситуаціях, наближених до звичайних умов професійної діяльності.
- 4) самостійні тренувальні заняття за завданням викладача.

Додатково застосовуються спеціалізована ранкова гімнастика (із застосуванням окремих прикладних вправ), туристичні походи за встановленими маршрутами із виконанням навчальних завдань, лижні переходи, масові запливи, походи на байдарках та човнах тощо.

## **2.4. Планування професійно-прикладної фізичної підготовки**

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

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

## **2.5. Педагогічний контроль у професійно-прикладній фізичній підготовці**

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

У подальшому систематична перевірка і оцінка фізичної підготовленості повинні надати об’єктивну інформацію про ефективність вирішення поставлених завдань.

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

Система нормативів і вимог з ППФП у залежності від специфіки професії може включати як контрольні вправи у вигляді рухових завдань, так і спеціальні функціональні проби.

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

На основі даних педагогічного контролю, за необхідності, вносять відповідні корективи у зміст і методику ППФП.

## **Розділ 3. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів**

### **3.1. Значення і завдання ППФП студентів**

Сучасне виробництво з його механізацією і автоматизацією виробничих процесів характеризується зменшенням ваги фізичної праці, іншим ритмом праці, збільшенням його складності та інтенсивності. Це вимагає від спеціалістів більшого напруження розумових, психічних, фізичних зусиль, підвищеної координації і культури рухів, високої концентрації уваги.

Чим досконаліша техніка і вища технологія виробництва, тим досконалішою повинна бути людина, яка керує ними. Якість підготовки, в тому числі і фізичної, до майбутньої професійної діяльності для кожного молодого спеціаліста набуває не тільки особистого, але й соціально-економічного значення.

Дослідження показують, що загальна фізична підготовка спеціалістів не може повністю вирішити цих завдань, оскільки сучасна висококваліфікована праця вимагає певного профілю фізичного виховання відповідно до особливостей професії. Тому фізичне виховання студентів повинно здійснюватись з урахуванням умов та характеру їх майбутньої професійної діяльності, а значить містити в собі елементи професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), використовувати засоби фізичної культури і спорту для формування в майбутніх спеціалістів професійно необхідних знань, фізичних якостей, навичок, а також для підвищення стійкості організму до впливу зовнішнього середовища. В зв'язку з цим ППФП включена самостійним розділом в програму з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

ППФП студентів покликана сприяти підготовці фахівців тієї чи іншої професії. Завдання ППФП доцільно розглядати у двох напрямках:



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

Перший напрямок передбачає вирішення наступних завдань:

1. Розвивати конкретні, професійно необхідні здібності та фізичні якості.
2. Підвищувати функціональні можливості, що проявляються у процесі виробничої діяльності.
3. Підвищувати стійкість організму до чинників виробничої діяльності, що негативно впливають на організм.
4. Розширювати арсенал рухових дій, схожих за структурою руху до виробничих операцій.
5. Виховувати волеві якості, що проявляються у процесі виробничої діяльності.

Другий напрямок передбачає вирішення наступних завдань:

1. Сформувати знання про закономірності зміни працездатності людини в умовах конкретної виробничої діяльності.
2. Сформувати вміння застосовувати фізичні вправи для підвищення працездатності у процесі виробничої діяльності.
3. Сформувати вміння застосовувати фізичні вправи після виробничої діяльності для підвищення працездатності.

Вирішення вищеназваних завдань допоможе створити передумови для ефективної роботи на виробництві в коротший термін і з меншими енерготратами.

### **3.2. Чинники, що впливають на ППФП студентів**

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 тільки в процесі занять фізичними вправами, але і в процесі трудової діяльності. Проте така підготовча роль самої праці проявляється лише на перших етапах професійної діяльності та лише до певного рівня, 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 людини до цих професій. При цьому враховується те, що розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей людини може відбуватися на різних вікових етапах життя людини більш чи менш ефективно. Одночасно ступінь їх прояву визначається не тільки функціональними можливостями організму людини, але і психічними чинниками, зокрема вольовими, оскільки головна роль в цих процесах належить нервовій системі.

На думку фахівців, 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.

З цього приводу І.С. Кондор пише, що безсумнівно фізична втома, з фізіологічної точки зору, явище нормальне, що утворилося в процесі

еволюції як біологічне пристосування, яке оберігає організм. Розумова ж робота – досягнення природи на самих вищих ступенях її розвитку. Можливо, відповідні реакції, які охороняють ЦНС від перенапруження ще не встигли виробитись. Однак, на думку вчених, механізми адаптації до діяльності в умовах сучасної техніки такий як і при інтенсивній руховій діяльності. У робітників сучасних професій, які не висувають, здавалось би, 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.

В наш час багато з сучасних видів розумової та змішаної праці характеризується 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 заставляє 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 форми самостійної діяльності. Зміни основних фізіологічних і психологічних характеристик в цих видах діяльності висуває на перший план вивчення втоми певних м'язових груп при мікрорухах, а також «функціональної втоми», тобто такого стану, при якому здатність виконання тільки окремого конкретного завдання падає нижче допустимої норми.

Зміст ППФП студентів також залежить від умов праці, адже виробнича діяльність ряду професій проходить в негативних умовах навколишнього середовища – гірська гіпоксія, вплив холоду, спеки, вологи, шуму тощо. У зв'язку з цим, для досягнення вищого рівня інтенсивності праці суттєве значення має спеціальна психофізіологічна підготовка людини до праці. В процесі спеціально спрямованої підготовки можуть вдосконалюватися не

тільки фізичні, але і психічні, вольові якості, різні види уваги, швидкість і точність реакції тощо. В результаті, в осіб розвиваються стійкість як до різноманітних навантажень, так і до негативних умов праці.

Фахівцями встановлено, що успішність навчання і підготовки людини до праці в обмежені терміни залежить від наявності в неї відповідних задатків і здібностей. При цьому необхідно розрізняти актуальні спроможності (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). Таким чином якість підготовки фахівців пов'язана із своєчасним визначення 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. Виявлення професійної придатності складає складну і недостатньо розроблену проблему. Стосовно професій, які не висувають виняткових вимог до фізіологічних функцій, мова йтиме не про абсолютну професійну придатність, а лише про прогнозування відносної успішності навчання трудовим навичкам і оволодіння фахом. Економічно доцільним є розробка професіограм.

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 цього розділу програми фізичного виховання для студентів кожного ВНЗ. Тому конкретний зміст ППФП студентів розробляють кафедри фізичного виховання разом з профілюючими кафедрами вузів. Проте рівень кваліфікації викладачів ФВ не завжди достатній для виконання зазначеної роботи, що має негативний вплив на розробку програми ППФП для студентів.

### 3.3. Засоби ППФП студентів

Засобами ППФП слугують ті ж фізичні вправи, проте спеціально відібрані і організовані у повній відповідності до її завдань.

1. Прикладні фізичні вправи і окремі елементи з різних видів спорту.
2. Прикладні види спорту.
3. Оздоровчі сили природи і гігієнічні чинники.
4. Допоміжні засоби, що забезпечують раціоналізацію навчального процесу з розділів ППФП.

Підбір *прикладних фізичних вправ* повинен проводитися за принципом адекватності психофізіологічного впливу окремої вправи прикладним і спеціальним якостям, що розвиваються і мати досить загальну структуру і динаміку рухів з тим рухом, що засвоюється. Акцентований розвиток необхідних фізичних і спеціальних якостей повинен знайти відображення і в деякому підвищенні відповідних нормативів.

Спеціально підібрані прикладні фізичні вправи не є спеціально відібраними «виробничими» вправами, оскільки існуючого арсеналу фізичних вправ достатньо для вирішення задач ППФП. У ВНЗ, випускники яких працюють в польових і експедиційних умовах, оволодівають прикладні навички веслування і управління парусними човнами і т. п. Проблемним питанням є виділення з комплексу елементів підготовки спортсмена-веслувальника чи яхтсмена саме того розділу і у відповідному обсязі, які будуть забезпечувати ППФП при мінімумі годин навчального часу.

Одним з ефективних засобів ППФП є *прикладні види спорту*. Так для студентів ряду факультетів спортивний туризм та його різновиди є прикладним видом спорту. Він формує в студентів комплекс прикладних знань, вмінь, навичок, фізичних якостей. Акробатика, гімнастика, стрибки у воду і на батуті є прикладними для студентів навчальних закладів громадянської авіації.

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

**Допоміжними засобами**, що забезпечують раціоналізацію навчального процесу з розділу ППФП виступають фізичні вправи, що застосовуються в режимі робочого дня для підвищення працездатності.

### **3.4. Особливості формування прикладних рухових вмінь і навичок у ППФП студентів**

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

Для ППФП принципово важливою є різниця між руховим вмінням і навичкою. При навчанні трудовим діям і, особливо, окремим трудовим рухам різної складності **не завжди вимагається доводити їх виконання до степені автоматизму**. Це викликано багатогранністю видів праці навіть в представників однієї професії, а також необхідністю в зміні праці фахівців в процесі трудового життя.

З питанням змісту ППФП тісно пов'язана проблема **послідовності** формування окремих прикладних умінь і навичок. Позитивний перенос вже надбаних навичок з подібною структурою рухових актів допомагає формуванню нових вмінь і навичок. В протилежному випадку навчання

набирає форму перенавчання і значно уповільнюється. Принцип позитивного переносу використовується в спортивному тренуванні при підбиранні підвідних вправ.

Ефективність взаємодії вмінь та навичок залежить від наявності певних знань в студентів. Знання сприяють правильному формуванню ідеомоторної уяви простих і складних рухів.

### **3.5. Особливості розвитку рухових якостей у ППФП студентів**

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 дозволяє підготувати людину до максимальної нервово-м'язової діяльності. Таким чином науково-методичні основи розвитку фізичних якостей, розроблені в системі фізичного виховання, можуть бути повністю застосовані і в процесі ППФП.

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 знаходяться в залежності від умов тренування. Тому засоби і методи силового тренування повинні бути адекватними режиму діяльності на виробництві. Отже потрібно підбирати вправи подібні за структурою, величиною і характером нервово-м'язових зусиль, кутовій амплітуді до виробничих рухів. Необхідність акцентованого розвитку окремих м'язових груп передбачає вивчення топографії м'язів, зайнятих у виробництві.

Заціорський В.М. вважає, що 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 області.

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 в мікрорухах. Тому з метою ППФП можна рекомендувати застосування ізометричних вправ.

Процес розвитку *швидкості* повинен базуватися на особливостях її прояву у виробничих умовах, оскільки перенос швидкості відбувається лише в координаційно-подібних рухах. Відомо, що всі три прояви швидкості (латентний час рухової реакції, швидкість поодинокого руху 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. При цьому рухи не вимагають значних м'язових зусиль. До того ж при розвитку швидкості і точності рухів майбутніх спеціалістів потрібно моделювати умови, в яких їм доведеться працювати, оскільки встановлено в спортивній практиці, що ідентичність відповідних реакцій зменшується при несподіваній зміні умов діяльності.

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

В 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 ППФП майбутніх спеціалістів має розвиток аеробних можливостей організму, які забезпечують тривалу продуктивну роботу невисокої потужності. Як стверджує Заціорський В.М., чим нижча потужність роботи, тим менше результат її залежить від досконалості рухової навички і більше від аеробних можливостей людини. При дуже низькій потужності (що найчастіше зустрічається на виробництві) найбільше значення набуває загальна витривалість. Загальна витривалість визначає можливості і спеціальної витривалості в специфічних трудових діях. Тому що в таких умовах



відбувається перенос тренованості і підвищення функціональних можливостей вегетативних систем організму особи на всі прояви витривалості. Тому до того, як перейти до формування спеціальної витривалості, необхідно попередньо створити в особи певну базу загальної витривалості.

Методика покращення аеробних можливостей організму в процесі фізичного виховання передбачає рішення трьох завдань: підвищення максимального рівня поглинання кисню, розвиток здатності підтримувати цей рівень тривалий час, збільшення швидкості розгортання дихальних процесів до максимальних величин. Засобами є тривалі (від 6 хвилин) низькоінтенсивні ( $\text{ЧСС} > 134$  уд/хв) вправи.

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

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

воду – стійкості до навантажень і сильнодіючих подразників вестибулярного апарату, заняття альпінізмом – стійкості до висотної гіпоксії, тобто під впливом занять фізичними вправами відбувається неспецифічна адаптація до інших різноманітних сильнодіючих подразників.

### **3.6. Форми організації ППФП студентів**

В наш час визначилося кілька *форм* ППФП в системі фізичного виховання, які можуть бути згрупованими за таким принципом:

- навчальні заняття (обов’язкові і факультативні);
- самодіяльні заняття;
- фізичні вправи в режимі дня;
- масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи.

Кожна з них має одну або кілька форм реалізації ППФП, які можуть бути вибірково використані для всього контингенту студентів, або його частини.

ППФП студентів на навчальних заняттях проводиться у формі теоретичних і практичних занять. Програмою ФВ передбачається проведення теоретичних занять у формі лекцій. Частина лекційного матеріалу стосується загальних основ ППФП, частина – викладається окремо для студентів певної спеціальності. Оскільки неможливо викласти всю інформацію під час лекційних занять, частина матеріалу викладається під час практичних занять з ФВ. У такому випадку можна використовувати форму короткої бесіди під час виконання вправ.

Крім навчальних занять, набувають поширення навчальні заняття з ППФП під час практики.

В окремих ВНЗ 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, вмінь і навичок.

Виконання контролюється викладачем, в окремих випадках вони включаються в залікові семестрові вимоги.

ППФП при самостійних заняттях студентів в позанавчальний час також має кілька форм:

- заняття прикладними видами спорту в спортивних секціях;
- самостійні заняття фізичними вправами і видами спорту, які сприяють ППФП протягом навчального року і практики.

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 сприяти якості ППФП.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Антикова В. А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах [Текст] / В. А. Антикова // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні». – Київ ; Луцьк : Вежа, 1996. – С 209–213.
2. Антошків Ю.М. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України [Текст] / Ю. М. Антошків. – Л., 2006. – 70 с.
3. Апанасенко Г. П. Первые шаги и ближайшие перспективы [Текст] / Г. П. Апанасенко // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 2–8.
4. Басанец Л. М. Оценка показателей психофизических функций у студентов первых курсов в процессе адаптации к учебным нагрузкам. [Текст] / Л. М. Басанец, О. И. Иванова. // Матеріали наукової конференції «Індивідуальні психофізичні властивості людини та професійна діяльність». – Київ; Черкаси, 1997. – 410 с.
5. Берестнева О. Г. Вопросы методического обеспечения автоматизированного комплекса для контроля психофизиологического состояния студентов Томского политехнического университета [Текст] / О. Г. Берестнева, Л. И. Иванкина, К. А. Шаропин // III междунар. науч.-практ. конф. – Томск, 1996. – Т. 2. – С. 110–115.
6. Бех І. Д. Життєвий шлях особистості [Текст] / І. Д. Бех // Психологія і педагогіка : навч.-метод. посіб. [Ред. рада В.М. Доній та ін.] – К. : ІЗМН. – 1996. – С. 93–95.
7. Брикин А. Т. Профессионально-прикладная гимнастика [Текст]. / А. Т. Брикин, В. А. Кабачков. // Учебное пособие для студентов инфиза. – 1980. – 42 с.
8. Бронський Г. В. та ін. Фізична і розумова працездатність студентів з різним рівнем рухової активності [Текст] / Г. В. Бронський //

- II Всеукраїнська науково-практична конференція «Роль фізичної культури в здоровому способі життя». – Львів, 1994. – Ч. II. – С. 145.
9. Бутовський О. Д. Вибрані твори [Текст] / уклад. В. В. Дрига, М. Д. Зубалій; 2-е вид., перероб. і доп. – К. : Поліграфкнига, 2007. – 288 с.
  10. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст] / Л. В. Волков – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
  11. Гаврилов В. Е. Использование модульного подхода для квалификации профессий [Текст] / В. Е. Гаврилов // Вопросы психологии. – 1987. – № 1.
  12. Гершунський Б. С. Философия образования для XXI века (в поисках практико-ориентированных образовательных концепций) [Текст]. – М., 1998. – С. 48.
  13. Глазунов С. І. Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ [Текст]: дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Глазунов Сергій Іванович. – К., 2003. – 205 с.
  14. Глядя С. А. Змістовні аспекти фізичної культури з силовою спрямованістю [Текст] / С. А. Глядя // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2005. – № 9. – С. 37–39.
  15. Голубева Е. А. . Способности и индивидуальность. [Текст] / Е. А. Голубева. – М. : Прометей, 1993. – 240 с.
  16. Громико Ю. В. Проектирование и программирование развития образования [Текст] / Ю. В. Громико М. : Московская академия развития образования, 1996. – 546 с.
  17. Гужаловский С. Основы теории [Текст] / С. Гужаловский // Программа фізичного виховання для студентів медичних та фармацевтичних інститутів. – Київ. – 1992. – 53 с.
  18. Гусева Е. П. и др. Эмоциональные аспекты музыкальности [Текст] / Е. П. Гусева // Художественный тип человека. Комплексные

исследования; под ред. В. П. Морозова, А. С. Соколова. – М. : ИП РАН; Межвед. центр «Искусство и наука», 1994. – С. 122–137.

19. Гусева Е. П. Психологический портрет М. А. Балакирева в трудах Б. М. Теплова [Текст] / Е. П. Гусева // Психология и музыкознание : Проблемы воспитания, мышления, творчества (по материалам научно-практ. конференции). – Тула, 2001. – С. 17–28.
20. Думиченко Н. И. Группировка рабочих профессий на дидактической основе [Текст] / Н. И. Думиченко // Научные труды ВНИИ профтехобразования. – М., 1976. – С. 10–18.
21. Железняк Ю. Д. Факультет физической культуры: от информационного обеспечения к информационным технологиям [Текст] / Ю. Д. Железняк, Е. Л. Воробьева // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работы с населением. – Ижевск, 1999. – С. 180–183.
22. Жуков А. С. Направленное использование средств физической подготовки операторов сложных систем управления в условиях изменения режима профессиональной деятельности [Текст] / А. С. Жуков, Н. Т. Иванов // Матеріали міжнародної наук.-практ. конф. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця, 1994. – С. 38–40.
23. Загорский Б. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка в советской системе физического воспитания [Текст] : методические разработки для студентов институтов физкультуры / Б. И. Загорский. – М., 1981. – 31 с.
24. Зациорский, В. М. Вопросы переноса тренированности в двигательных действиях [Текст] / В. М. Зациорский // Координация двигательных и вегетативных функций при мышечной деятельности человека. – М., 1965. – С. 117–133.
25. Зеер Э. Ф. Психология профессий [Текст] : учебное пособие для вузов / Э. Ф. Зеер. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. : Академический проспект ; Фонд “Мир”, 2006. – 336 с.

26. Зязюн І. А. Гуманізм освіти ХХІ століття: філософсько-психологічний аспект [Текст] / І. А. Зязюн // Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. – 2002. – № 2. – С. 23-34.
27. Ильинич В. И. О некоторых проблемных вопросах ППФП (вопросы теории) [Текст] / В. И. Ильинич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 13–15.
28. Климов Е. А. Путь в профессионализм. Психологический взгляд. [Текст] : учебное пособие / Е. А. Климов. – Московский психолого-социальный институт. – М. : Флинта, 2003. – 320 с.
29. Коваленко В. А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизической готовности студентов [Текст] / В. А. Коваленко // Сб. «Физическая культура и спорт в РФ» (студенческий спорт). – М. : Полиграф-сервис, 2002. – С. 43–66.
30. Кожевникова Л. Вплив занять з фізичного виховання на зв'язок між фізичною підготовленістю і професійно-прикладною педагогічною спрямованістю студентів педагогічного факультету [Текст] / Л. Кожевникова // Матеріали міжнародної наук.-практ. конф. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація». – Миколаїв : МДПУ, 2002. – С. 100-105.
31. Костюков В. Е. Теоретический анализ оптимизации профессионально-прикладной физической подготовки [Текст] / В. Е. Костюков, А. И. Каранкевич // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск, 2004. – С. 375–376.
32. Краснов В. П. Професійно-прикладна фізична підготовка: [Текст] : метод. реком. / В. П. Краснов, Н. Д. Поляков : УСХА. – К., 1981. – 48 с.
33. Круцевич Т. Ю. Мотивация приоритеты здорового образа жизни студенток вузов [Текст] / Т. Ю. Круцевич, А. Н. Нестеренко // Тези

доповідей IX Міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх» (20-23 вересня 2005 року). – С. 607.

34. Кудрицкий В. Н. Профессионально-прикладная подготовка как средство направленности на повышение эффективности физического воспитания студентов [Текст] / В. Н. Кудрицкий, В. П. Артемьева // Конференції. – Донецьк, 2004. – С. 403–404.
35. Лесгафт П. Ф. Приготовление учителей гимнастики в государствах Западной Европы [Текст] / П. Ф. Лесгафт // Собрание починений : ФИС. – М., 1953. – Т. 4. – С. 204–205.
36. Ложкин Г. В. Психология здоровья человека [Текст] : учебное пособие для студентов / Г. В. Ложкин, О. В. Новскова, Н. В. Толкунова. – Севастополь : Вебер, 2003. – 257 с.
37. Магльований А. В. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління. [Текст] / А. В. Магльований, Г. Б. Софронова, Г. Д. Галайтатий, Л. А. Белова. – Львів : Вид. “ЛП”, 1997. – 128 с.
38. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. К. : Черкаський ЦНТЕІ, 2006. – 395 с.
39. Максименко С. Психологія проблеми модернізації освіти в Україні [Текст] / С. Максименко // Педагогічна газета. – 2004. – № 2. – С. 1.
40. Матвеев Л. П. Теория и методика физкультуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). [Текст] / Л. П. Матвеев. – М. : ФИС, 1991. – С. 7–8.
41. Ничкало Н. Г. Розвиток професійної освіти і навчання в контексті європейської інтеграції [Текст] / Н. Г. Ничкало // Педагогіка і психологія: Вісник АПН України. – 2008. – № 1 (58). – С. 57–69.
42. Ноткин Е. Л. Социально-гигиенические исследования условий труда, быта и состояние здоровья работников умственного труда. [Текст] /



- Е. Л. Ноткин, Д. Д. Войтехова. // Отчет НИИ гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана. – М., 1974. – С. 5–56.
43. Осіпцов А. Аналіз сучасного стану та перспективи оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальних закладах різних типів і рівнів акредитації [Текст] / А. Осіпцов, Т. Пристленська, А. Трададюк. // Молода спортивна наука України НВФ “Українські технології”. – Вип. 10. – 2006. – С. 313–318.
44. Петленко В. П. Валеология – перспективное научно-педагогическое направление XXI века [Текст] / В. П. Петленко, Д. Н. Давиденко // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 9–13.
45. Пилипей Л. П. Актуальність теорії функціонування зорового аналізатора в руслі проектування системи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів [Текст] / Л. П. Пилипей // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2008. – С. 21–26.
46. Пилипей Л. П. Використання антропних технологій для організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів [Текст] / Л. П. Пилипей // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ. – 2006. – № 2. – С. 61–65.
47. Пилипей Л. П. Дослідження актуальності та перспектив розвитку аеробіки і фітнесу в УАБС НБУ [Текст] / Л. П. Пилипей, Н. В. Петренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків. – 2005. – № 8. – С. 19–24.
48. Пилипей Л. П. Експериментальна оцінка проектування засобів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів УАБС НБУ [Текст] / Л. П. Пилипей, Ю. О. Остапенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ, 2007. – № 11. – С. 172–175.
49. Пилипей Л. П. Ефективність особистісно орієнтованої програми зі степ-аеробіки для професійно-прикладної фізичної підготовки [Текст] /

- Л. П. Пилипей, Н. В. Петренко // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків. – 2008. – № 8. – С. 121–124.
50. Пилипей Л. П. Особливості організації навчально-виховного процесу студентів Української академії банківської справи [Текст] / Л. П. Пилипей : Збірник наукових праць і проблеми сучасності: культура, мистецтво, педагогіка // Педагогічні основи навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах освіти України. – Харків : Стиль-видав, 2004. – С. 175–181.
51. Пилипей Л. П. Професіограма спеціалістів банківської справи як модельно-цільова характеристика фізичної підготовки студентів [Текст] / Л. П. Пилипей : Збірник статей Харківського художньо-промислового інституту. – Харків, 2006. – № 9. – С. 9.
52. Пилипей Л. П. Систематизація напрямків підготовки спеціалістів у ВНЗ згідно з вимогами до професійно-прикладної фізичної підготовки [Текст] / Л. П. Пилипей // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ. – № 1. – 2008. – С. 56–64.
53. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. [Текст] / В. М. Платонов. – К. : Олімпійська література, 2004. – 808 с.
54. Полухін Ю. Психофізіологічні основи наукової організації та їхнє значення при визначенні змісту професійно-прикладної фізичної підготовки [Текст] / Ю. Полухін, С. Сичов // Актуальні проблеми. Теорія і методика фізичного виховання. – Львів, 2005. – С 189–193.
55. Раевский Р. Т. ППФП и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей [Текст] : учеб. пособие для вузов / Р. Т. Раевский, В. И. Филенков. – Краматорськ, 2003. – 100 с.
56. Раєвський Р. До проблеми кадрового забезпечення фізичного виховання студентської молоді [Текст] /Р. Раєвський, С. Канішевський. // Матеріали міжн. наук.-практ. конф. «Актуальні проблеми розвитку руху

- «Спорт для всіх» у контексті авторської інтеграції України». – Тернопіль, 2004. – С. 335–337.
57. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних навчальних закладів радіотехнічного профілю [Текст] / Р. В. Римик. – Івано-Франківськ, 2005. – 100 с.
58. Рой І. В. Визначення критеріїв професійної орієнтації, впровадження заходів профілактики у дітей та підлітків зі сколіотичною хворобою за допомогою методів скринінг-тестування /І. В. Рой, Т. Є. Русанова// Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ : Олімпійська література, 2010. – С. 281.
59. Садовский В. Н. Становление и развитие системной парадигмы в Советском Союзе и ее роли во второй половине XX века [Текст] / В. Н. Садовский // Системные исследования. Методологические проблемы. – М. : Наука, 2001. – С. 7–35.
60. Сеченова Н. М. Про рефлекторну діяльність мозку і вчення Павлова І.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности. [Текст] / Н. М. Сеченова // Сборник статей, докладов, лекций и речей ; 7-е изд., с прил. – М. : Медгиз, 1951. – 507 с.
61. Синцова А. Аналіз сучасного стану та перспективи оптимізації ППФП в навчальних закладах різних типів і рівнів акредитації [Текст] / А. Синцова, Т. Пристанська, А. Трададюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. – Львів, 2006. – Вип. 10. – С. 313–318.
62. Третьяков М. О. Професійно-педагогічна фізична підготовка студентів педагогічних вузів до роботи в загальноосвітній школі [Текст] / М. О. Третьяков, В. А. Леонова // матеріали міжнародної наук.-практ. конф. “Фізична культура, спорт та здоров’я нації – нова епоха, нова генерація”. – Вінниця, 1996. – С. 254–255.
63. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. [Текст] // Теория и методика физического воспитания / под ред Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – С. 136–150.

64. Фиглин Л.А. Профессиограмма [Текст] / Л.А.Фиглин // Социология труда. Теоретико-прикладной словарь./отв. ред. В.А.Ядов, Спб.: «Наука», 2006г., С. 230-231.
65. Филингов В. И. ППФП психофизической программы для специалистов машиностроительных предприятий [Текст] // Краматорськ : ДГМА, 2002. – 32 с.
66. Халайджи С. Соціальне замовлення на ППФП і психофізичну підготовку фахівців енергетичного комплексу [Текст] / С. Халайджи // Матеріали ІХ Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту. – Львів, 2006. – Т. 3. – С. 129–133.
67. Чумаков Б. Н. Профессионализм и соматическое здоровье. / Сб. «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы» [Текст] / Б. Н. Чумаков : матер. Международной конференции. – Т. 2. – М. : МГУ, 2000. – С. 64–69.
68. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичного виховання в педагогічних навчальних закладах [Текст] : атореферат дис. док. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методология физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Шиян Богдан Михайлович. – Київ, 1997. – 50 с.
69. Шкребтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу [Текст] /Ю. М. Шкребтій – К.: Олімпійська література, 2005. – 258 с.
70. Шрам В. П. Профессиональная деятельность специалистов экономического профиля в аспектах профессионально-прикладной физической культуры личности [Текст] / В. П. Шрам, А. Г. Моисеева // Теорія і практика фізичної культури. – № 6. – 2008. – С. 21–23.

### **Характеристика професії продавця і умови праці**

Тип професії «людина - людина». Виступає як посередник між виробниками товарів (промислових, продовольчих та інших) і населенням. Рекламує наявний товар, пропонує взаємозамінний товар, підраховує його вартість, перевіряє реквізити чека, упаковує товар, видає покупку. Стежить за своєчасним поповненням запасів товарів, термінами їх реалізації. Оформляє гарантійні паспорти на товари, звіряє найменування, кількість, комплектність, сортність, ціни, відповідність маркування, ярлики виробника, наявність пломб. Підраховує чеки (гроші), здає їх в установленому порядку тощо. Може працювати за касовим апаратом. Оформляє прилавкові вітрини.

Підготовка і трудова діяльність продавця спеціалізується за предметною ознакою. Продавці продовольчих товарів можуть спеціалізуватися на продажі бакалійно - кондитерських, кулінарних виробів, овочів і фруктів, м'ясо-рибних виробів. Професія продавця промислових товарів включає в себе більше 20 спеціальностей: продавець меблів, взуття, радіоапаратури, господарських товарів тощо.

Продавець повинен вміти обслуговувати устаткування, що використовується (ваги, холодильники, ріжучі машини та апарати), в його обов'язки входить отримувати товари зі складу, готувати їх до продажу, допомагати покупцеві у виборі товару, зважувати і упаковувати продукти, відпускати товари, підраховувати їх вартість, оформляти віконні і внутрімагазинні вітрини, вивчати попит покупців.

Несприятливі чинники праці пов'язані з великими фізичними навантаженнями, емоційною насиченістю діяльності, шкідливими умовами (продаж нітрофарб, лаків, отрутохімікатів і т.д.). Робоча поза – положення стоячи.

Під час роботи найбільш навантажені слуховий і зоровий аналізатори. Вимушений швидкий темп роботи, присутня, майже постійно, рухова

діяльність, тому важливими для даної професії є такі фізичні якості: сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Добре розвинута моторно-сенсорна координація, підвищені вимоги до швидкості сприйняття. Розвинена оперативна пам'ять, точність запам'ятовування, швидкість відтворення, розвинена короткострокова і довгострокова вільна пам'ять, гарна пам'ять на числа. Високі вимоги до розподілу, переключення і стійкості уваги. Найвищі вимоги до швидкості і точності операцій мислення, якості мови. Емоційна стійкість, гарна волюва регуляція психічних процесів і емоційного стану. Чесність, сумлінність, відповідальність, ввічливість, доброзичливість, терпіння, витримка.

Даній професії притаманні такі хвороби: опорно рухового апарату, неврози, хвороби шкіри, інфекційні і бактеріологічні захворювання, зниження слуху та зору, як наслідок нервових розладів можуть виникнути серцево-судинні захворювання.

Навчальне видання

ГВОЗДЕЦЬКА Світлана Володимирівна  
РИБАЛКО Петро Федорович  
ЧЕРЕДНІЧЕНКО Сергій Вікторович

## **ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

*навчально-методичний посібник  
для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).*

Підп. до друку 22.09.2017.  
Формат 60x84/16. Гарнітура Times New Roman.  
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 6.51.  
Ум. фарб.-відб. 6.51. Обл.-вид. арк. 4.4.  
Тираж 100 пр.

Видавець і виготовлювач:  
ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.  
Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:  
серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.