

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 5

ТЕМА: МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАНЯТЬ З ППФП СТУДЕНТІВ ВНЗ ІІІ-ІV РІВНІВ
АКРЕДИТАЦІЇ

з дисципліни “ТіМФВ”
для магістрантів 5 курсу ФС

Виконавець:
доцент Ріпак М.О.

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики
фізичного виховання (протокол № ____ від “ ____ ” _____ 2014 року).

Зав. кафедрою,
к.пед.н., професор

Ю.В. Петришин

ПЛАН

1. Характеристика умов праці сучасних фахівців. Значення ФП у життєдіяльності майбутнього фахівця. Місце ППФП в системі НОП. Психофізіологічні передумови професійної освіти і підготовки до праці.
2. Методичні основи навчання прикладним руховим вмінням і навичка, розвитку прикладних фізичних якостей.
3. Організаційні основи ППФП студентів. Групи засобів ППФП студентів

1. Значення ФП у життєдіяльності майбутнього фахівця. Місце ППФП в системі НОП. Психофізіологічні передумови професійної освіти і підготовки до праці.

В наш час багато з сучасних видів розумової та змішаної праці характеризується підвищеними вимогами до психічної стійкості людини та значних та 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 форму 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.

На думку фахівців, для всіх видів розумової праці проблема втоми представляється проблематичнішою, ніж для фізичної, оскільки така робота може продовжуватись і на фоні значної втоми. Настання нервової (розумової) втоми на відміну від фізичної (м'язової) не призводить до автоматичного гальмування роботи, а лише викликає перезбудження, і неврологічні зсуви, порушення сну, так як "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.Кондрор пише, що 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. В робітників сучасних професій, які не висувають,

здавалось би, підвищених вимог до вегетативних систем, відмічаються виразні вегетативні реакції типові для фізичної праці: підвищення АТд, збільшення частоти дихання, пульсу (в результаті перенапруження ЦНС). Це вимагає розробки нових методик визначення ступені важкості і напруженості сучасних видів праці.

Значення ФВ у життєдіяльності студента. Сучасне виробництво з його механізацією і автоматизацією виробничих процесів характеризується зменшенням ваги фізичної праці іншим ритмом праці, збільшенням його складності та інтенсивності. Це вимагає більшого напруження розумових, психічних, фізичних зусиль, підвищеної координації і культури рухів, високої концентрації уваги від спеціалістів. Перераховані якості вимагають постійного розвитку і удосконалення, тобто чим досконаліша техніка і вища технологія виробництва тим досконалішою повинна бути людина, яка керує ними. Якість підготовки, в тому числі фізичної підготовки, до майбутньої професійної діяльності для кожного молодого спеціаліста набуває не тільки особисте але й соціально-економічного значення.

Дослідження показують, що загальна фізична підготовка спеціалістів не може повністю вирішити цих задач, оскільки сучасна висококваліфікована праця вимагає певного профілю фізичного виховання відповідно до особливостей професії. 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 студентів професійно необхідних фізичних якостей, навичок, знань, 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.

Реалізація ППФП в систему фізичної культури студентів пов'язана з низкою проблем, основна з яких - суттєві різниці в умовах і характері праці представників багатьох спеціальностей та спеціалізацій на виробництві, а звідси - необхідність різноманітного змісту цього розділу програми фізичного виховання для студентів кожного вузу. Ось чому програма рекомендує конкретний зміст ППФП студентів розробляти кафедрам фізичного виховання разом з профілюючими кафедрами вузів. Такий підхід до проблеми дозволяє більш повно брати до уваги особливості умов і характеру праці майбутньої професійної діяльності студентів.

Місце ППФП в системі наукової організації праці. Найвагоміше значення ППФП полягає у підготовці і підвищенні кваліфікації кадрів і раціоналізації прийомів і методів праці. Саме на розвиток конкретних, професійно необхідних, здібностей повинна бути направлена ППФП. І хоча саме по собі використання засобів фізичної культури і спорту не замінить виробниче навчання, численні дослідження та практика показують, що цим шляхом можна досягнути значного розширення арсеналу рухової координації людини, підвищити її функціональні можливості і тим самим забезпечити успішне професійне навчання, а також знизити нервово-психічне та фізичне напруження в процесі праці. Все це допоможе утворити передумови для ефективної роботи на виробництві в коротший термін і з меншими енерговитратами.

Наступним напрямком наукової організації праці (НОП), з яким ППФП спеціалістів мають тісний і безпосередній зв'язок, є покращення умов праці на підприємстві і раціоналізація режимів праці і відпочинку.

Удосконалення умов праці в нашій країні здійснюється в двох напрямках: шляхом відсіювання несприятливих і шкідливих факторів зовнішнього середовища; шляхом проведення заходів, що дозволяють захистити працівника від впливу (або зменшити степінь їх дії). Дійовими заходами покращення режиму праці і відпочинку є: раціональний час початку та закінчення роботи, регламентовані та науково обґрунтовані перерви; правильна організація відпочинку з використанням активного та пасивного відпочинку (в цьому числі засобів фізичної культури).

Дослідниками проводяться експерименти з удосконалення форм поділу та кооперації праці на підприємствах. Вони направлені на виявлення змісту ППФП спеціалістів. Такі дослідження можуть сприяти встановленню меж одноманітності і монотонності праці, визначення меж функціональних можливостей виконавця а також розробці методики професійного відбору для правильного відбору кадрів. При покращенні організації і обслуговування робочих місць роль ППФП може заключатись в озброєнні майбутніх спеціалістів прикладними знаннями про основи антропометрії, антропології, біодинаміки і т.і.

Наступним напрямком НОП є підвищення дисципліни праці і творчої активності працівників яке допускає точне використання всіма працівниками службових обов'язків, суворе дотримання правил розпорядку, техніки безпеки, гігієни та праці і т. д.

Психофізіологічні передумови професійної освіти і підготовки до 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 слід 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'язано з проблемою *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.

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, ніж багатший руховий досвід людини, тим швидше вона оволодіє новим для неї навиком.

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

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, волеві якості, різні види уваги, швидкість і точність реакції тощо. В результаті, в осіб розвиваються стійкість до різноманітних навантажень і негативних умов праці - гірська гіпоксія, вплив холоду, спеки тощо.

2. Методичні основи навчання прикладним руховим вмінням і навичкам, розвитку прикладних фізичних якостей.

Значний досвід навчання шляхом вправління накопичений в спортивній науці і практиці. Визначені методичні правила і прийоми раціонального засвоєння різних рухових дій з урахуванням єдності фізичної і психічної підготовки.

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 ступеня 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 умінь і навичок. В протилежному випадку навчання набирає форму перенавчання і значно уповільнюється. Принцип позитивного переносу використовується в спортивному тренуванні при підбиранні підвідних вправ.

Методичні основи розвитку прикладних фізичних якостей.

Відомо, 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'язане з розвитком тих майбутніх функцій і якостей, які відповідають критерію придатності для людини до цих професій. При цьому враховується те, що розвиток і вдосконалення основних фізичних якостей людини може відбуватися на різних вікових етапах життя людини більше чи менш ефективно. Одночасно ступінь їх прояву визначається не тільки функціональними можливостями організму людини, але і психічними факторами, зокрема волевими, оскільки головна роль цих процесів належить нервовій системі.

ППФП передбачає тісний взаємозв'язок *загальної і спеціальної* фізичної підготовки. Фахівці (Л.В. Чахідзе) підкреслює, що спеціальне тренування повинно базуватися на загальній фізичній підготовці. Весь комплекс ППФП - на загальноприйнятій теоретичній і методичній положення системи підготовки спортсменів, яка 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 методи силового тренування повинні бути адекватними режиму діяльності на виробництві. Тому 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 нормально життєдіяльність організму людини поза трудовою спеціалізацією, повинні бути добре розвинуті. Таким групами м'язів вважаються: розгиначі хребта, згиначі ніг, розгиначі рук, великий грудний м'яз, а також м'язи черевного пресу і поперекової області.

Виходячи з того, що в професійній діяльності більшості сучасних професій не зустрічаються ситуації, які вимагають максимальних проявів сили, проте на фоні тривалого статичного напруження відбувається суттєве динамічне навантаження дрібних м'язових груп в мікроруках. Тому з метою ППФП можна рекомендувати застосування ізометричні вправи.

Процес розвитку **швидкості** повинне 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 одиночного руху і частота рухів) незалежні один від одного. Тому

Для більшості сучасних професій потрібні не максимальна швидкість рухів і їх досконала точність, а близькі до оптимальних поєднання їх обох. 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 йому доведеться працювати. Оскільки встановлено в спортивній практиці, що ідентичність відповідних реакцій зменшується при несподіваній зміні умов діяльності.

Для розвитку швидкості складних реакцій можна використовувати безмежні можливості рухливих і спортивних ігор.

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., ніж 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 тренуваності і підвищення функціональних можливостей

вегетативних систем організму особи на всі прояви витривалості. Тому перед тим, як приступити до формування спеціальної витривалості, необхідно попередньо створити в особі певну базу можливостей, загальної витривалості.

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

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 і витривалості, отже і успішності професійної освіти і продуктивності трудових дій. Отже розвитку цих якостей потрібно приділяти увагу в процесі фізичного виховання. Тому 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 підвищених спроможностей тривалого 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. Організаційні основи ППФП студентів. Групи засобів 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 вибірково використані для усього 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 набуває поширення навчальні заняття з ППФП під час практики.

В окремих вузах 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.

Групи засобів ППФП студентів

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

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 розділ 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 повинно 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. В Вузах, 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 в його різновидах є прикладним видом спорту. він формує в студентів комплекс прикладних знань, вмінь, навичок, фізичних і спеціальних якостей. Акробатика, гімнастика, стрибки у воду і на батуті є прикладними для студентів навчальних закладів громадянської авіації.

Оздоровчі сили природи і гігієнічні чинники грають самостійну роль при вихованні спеціальних якостей. Найбільший вплив цих засобів проявляється при підготовці студентів в умовах понижених температур. жаркого клімату

тощо. В процесі засвоєння зазначених засобів ППФП можна забезпечити підвищену стійкість до холоду, спеки, радіації і коливання температур.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Вид. Друге, стереотипне – К., 1999 – 270 с.
2. Лєко Б. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах //Молода спортивна наука України – Львів, 2004, Т3. – С.198-205.
3. Раєвський Р.Т., Канішевський С.М., Домашенко А.В. Фізичне виховання як складова частина освіти учнівської молоді //Теорія і практика фізичного виховання: Науково методичний журнал, 2002. №1, С. 31-37.
4. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. – Москва: Высшая школа, 1991. – 240 с.
5. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
6. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОІНУ, 2003, 33 с.