

УДК 796: 781.24-057.87

## ОСОБЛИВОСТІ ПІДБОРУ ЗАСОБІВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Ігор МУДРИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури*

Стаття присвячена аналізу засобів професійно-прикладної фізичної підготовки музикантів, які слід використовувати з метою розвитку і підтримки на базі загальної фізичної підготовки психічних і фізичних якостей, які в процесі навчання і оволодіння професією будуть використовуватись найчастіше.

**Ключові слова:** засоби, професійно-прикладна фізична підготовка, фізичні якості, вправи.

**Постановка проблеми.** Постійне зростання об'єму навантаження та інтенсивності праці, зменшення рухової активності висувають підвищені вимоги до якості підготовки фахівців різних галузей. У зв'язку з цим важливу роль відіграє забезпечення необхідного рівня професійної готовності майбутніх фахівців.

Результативність багатьох видів професійної діяльності істотно залежить, окрім інших факторів, від спеціальної фізичної підготовленості, вона набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами адекватними вимогам, що висуваються до функціональних можливостей організму професійною діяльністю і її умовами [4, 6]. Ця залежність отримує наукове пояснення у світлі уявлень, про закономірності взаємодії різних сторін фізичного і загального розвитку індивіда у процесі життєдіяльності, зокрема, про закономірності взаємовпливу адаптаційних ефектів в процесі хронічної адаптації до тих, або інших видів діяльності, перенесення тренуваності, взаємодії рухових умінь і навичок, що набуваються і удосконалюються в процесі тренування і освоєння професії [4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Суть професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) полягає в оптимальному використанні засобів, методів і форм фізичного виховання з метою розвитку і підтримки на базі загальної фізичної підготовки психічних і фізичних якостей, які в процесі навчання і оволодіння професією будуть використовуватись найчастіше [1, 4, 6].

У процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних закладів освіти переважно використовують фізичні вправи, що відображають особливості їх майбутньої трудової діяльності. В залежності від методичної організації, від об'єму, інтенсивності виконання і інших умов одні і ті ж вправи можуть давати різний тренувальний ефект. Виходячи з цього, засоби ППФП систематизовують у групи враховуючи їх значення у вирішенні конкретних педагогічних завдань [1, 6].

**Метою нашого дослідження** є визначення та обґрунтування особливостей підбору засобів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних спеціальностей.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних літературних джерел.

**Результати дослідження.** Як основні засоби у ППФП використовують досить різноманітні форми фізичних вправ з тих, які існують у базовій фізичній культурі і спорті, а також вправи, створені спеціально враховуючи особливості конкретної професійної діяльності (як спеціально-підготовчі). Було б помилкою вважати, що адекватними засобами можуть служити тільки вправи аналогічні формою професійно-трудовим руховим діям. Зводити ППФП лише до цих вправ, як це робилося свого часу при спробах наблизити фізичну культуру до трудової практики шляхом простих імітацій окремих трудових дій на заняттях фізичними вправами, - означає спотворювати саму її суть [1, 4].

Особливо безпідставним є такий підхід у ППФП музикантів, оскільки для їх діяльності характерні мікрорухи, локальні і регіональні рухові дії, і самі по собі вони жодною мірою не достатні для оптимального розвитку рухових здібностей, причому і режим їх виконання все більше набуває рис, що обумовлюють виробничу гіподинамію зі всіма її небезпеками для нормального фізичного стану організму [4, 5].

Разом з тим це не означає, що в сучасній ППФП музикантів взагалі недоцільно моделювати певні особливості їх діяльності. Проте моделювання не зводиться до формальної імітації трудових операцій, а припускає виконання вправ, що дозволяють ціленапрявлено мобілізувати (ефективно проявити у дії) саме ті професійно важливі рухові здібності і функціональні властивості організму, від яких істотно залежить результативність професійної діяльності [1]. Доцільно відтворювати принципові рухи, що використовуються у професійній діяльності, але за умови, якщо вони можуть дати освітній, розвиваючий або підтримуючий ефект тренуваності і бути дієвими засобами реалізації хоча б деяких із завдань, що вирішуються у процесі ППФП [1, 3]. У зв'язку з таким моделюванням особливостей професійної діяльності музикантів, для них вибір засобів ППФП набуває своєї специфіки.

Значна кількість вправ, які використовуються у ППФП осіб музичних спеціальностей, є загально-прикладні вправи. Ними є ті вправи, за допомогою яких виробляють рухові уміння і навички, що використовують у звичайних умовах професійної діяльності [1].

Особливе місце у ППФП безпосередньо-прикладні вправи займають тоді, коли вона будується у відповідності до професійної діяльності і включає у великому об'ємі рухову активність у формі основних, необхідних для буденного життя рухових дій (ходьбу і інші циклічні дії з подолання простору, підняття і перенесення вантажів і т. д.), або коли ефективність професійної діяльності безпосередньо залежить від різноманітності і налагодженості рухових навичок [5, 6].

Для розвитку важливих фізичних якостей у ППФП використовують вправи на швидкість, силу, загальну, швидкісну і силову витривалість, на координацію рухів та ін. Це головним чином вправи з основної гімнастики, з різних видів легкої атлетики, спортивних ігор та ін. Рационально використовувати ці вправи і в процесі ППФП музикантів. З їх допомогою можна зміцнити м'язи, на які припадатиме найбільше навантаження у професійній діяльності, ліквідувати негативний вплив на організм статичних, незручних фіксованих поз, а також додатково розвинути фізичні якості, що знадобляться і у повсякденному житті [5, 6].

Ці засоби не є цілком специфічними, оскільки використовуються переважно для виховання фізичних якостей і похідних від них здібностей, які так або інакше впливають на ефективність професійної діяльності і обумовлюють її дію на людину [5]. Адже при їх вихованні потрібно керуватися закономірностями не тільки прямого, але і непрямого перенесення тренувального ефекту вправ, враховуючи загальний (неспецифічний) ефект адаптації до різних видів м'язової діяльності і фактори середовища.

Для вдосконалення психічних, морально-вольових якостей, уваги, реакції, сприйняття простору, часу, м'язових зусиль і інших – велике значення має використання цілеспрямованих фізичні вправи і заняття певними видами спорту. При цьому вплив останніх на розвиток психічних якостей різний [2, 5].

Специфіка кожного конкретного виду спорту визначає активність відповідних психічних функцій і ступінь їх прояву. Наприклад, спортивні ігри виробляють точність часу реакції, швидкість рухової реакції; гімнастика у великій мірі розвиває точність м'язових зусиль при дії руками і ін [2].

Удосконаленню морально-вольових якостей сприяють заняття всіма видами єдиноборств, спортивними іграми, гімнастичними вправами, пов'язаними з елементами безпеки і ін [2].

Прагнення профілювати фізичну підготовку стосовно вимог професії виразилося, окрім іншого, у створенні особливого різновиду гімнастики – професійно-прикладної гімнастики і культивуванні професійно-прикладних видів спорту. Зрозуміло, що типові для них вправи і методика їх використання характеризується, з одного боку, моделюванням форм координації рухів, які входять у професійну ді-

яльність, а з іншого – більш направленими і вищими, ніж в ній, вимогами до рухових і пов'язаних з ними здібностей [2, 4].

У комплексі вправ і методиці професійно-прикладної гімнастики часто переважає своєрідний аналітичний підхід, при якому послідовно конструюються необхідні форми рухів і здійснюється вибірково напрямлений вплив на певні ланки опорно-рухового апарату, його морфофункціональні якості (зокрема, силові, рухливість у суглобах, локальну і регіональну статичну витривалість) [4, 6]. При цьому враховуються не тільки вимоги, які висуває професійна діяльність, але і необхідність профілактики дії на фізичний та загальний стан несприятливих факторів. На це і є направлені, зокрема, гімнастичні вправи, що запобігають та корегують порушення постави, які виникають у зв'язку з особливостями робочої пози [5, 6].

У професійно-прикладних видах спорту яскраво виражена цілісно-акцентована дія на розвиток рухових і тісно пов'язаних з ними здібностей, які мають істотне значення для росту професійної майстерності [2, 3]. Таким чином, орієнтоване спортивне вдосконалення може робити прямий позитивний вплив на професійну діяльність, за умови, звичайно, якщо предмет спортивної спеціалізації має значну спільність з професійною діяльністю як за оперативним складом дій, так і за характером здібностей, що необхідно проявити. Саме це є визначальним при виборі професійно-прикладних видів спорту представниками певної професії.

Для працівників різних галузей, зокрема і музикантів важливим завданням, яке може вирішуватись у процесі фізичного виховання є підвищення стійкості організму до несприятливих дій зовнішнього середовища. Його реалізувати можливо застосовуючи відповідні вправи, які не тільки удосконалюють яку-небудь фізичну якість, але і одночасно дають неспецифічний тренувальний ефект [1, 3]. Для цього, наприклад, можна використовувати вправи, що супроводжуються значним теплоутворенням: тривалий біг, інтенсивне пересування на лижах, ковзанах, спортивні ігри [6].

Надаючи першочергове значення власне-прикладним вправам як чинникам ППФП, не слід, забувати проте, що ними не вичерпується сукупність дієвих засобів фізичної підготовки до вибраної професійної діяльності. В залежності від індивідуальної системи занять фізичними вправами і особливостей вибраної професії істотну роль у реалізації завдань ППФП можуть відігравати і засоби загальної фізичної підготовки [4]. Як вже зазначалось, при їх виборі та застосуванні слід враховувати доцільність вправ, та специфіку професійної діяльності, щоб виключити негативне перенесення на неї ефекту неадекватних вправ (зокрема, вірогідного в тих випадках, коли в процесі фізичної підготовки виробляються або закріплюються навички, що суперечать професійним навичками у певних моментах координації рухів). Загалом вірогідність негативного перенесення невелика, значно менша (при тому, що рівень рухової активності в більшості сучасних професій невисокий), ніж вірогідність позитивного інтеграційного впливу на працездатність [4, 5].

У повному об'ємі сукупність адекватних засобів ППФП не обмежується, звичайно, лише фізичними вправами. У комплексі з ними для реалізації завдань ППФП використовують природні загартовуючі фактори, а коли це необхідно і спеціальні гігієнічні та інші засоби підвищення рівня адаптаційних можливостей організму і опірності несприятливому впливу специфічних умов професійної діяльності [3].

### Висновок

У зміст професійно-прикладної фізичної підготовки повинно обов'язково входити вивчення теоретичного матеріалу щодо наступних питань: суть і завдання професійно-прикладної фізичної підготовки; особливості і вимоги професії щодо розвитку певних фізичних якостей; характеристика прикладних вправ і видів спорту, що використовуються у певному виді підготовки; організаційні аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки; навчальні нормативи [3, 4].

В процесі ППФП музикантів слід застосовувати відповідні її особливостям засоби розвитку важливих фізичних якостей, інтелектуальної освіти, етичного, естетичного

виховання і спеціальної психічної підготовки, без яких не відбудеться якісна всебічна професійна підготовка.

### Список літератури

1. Батурина В.Г. Физическое воспитание студентов-пианистов: Автореферат дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / ГДОИФК им. Лесгафта. – Л., 1992. – 23 с.
2. Дяченко А.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-стоматологов: Автореф. дисс...канд. пед. наук: 13.00.04 / УГУФВиС. – К., 1997. – 22 с.
3. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ. – М.: Высшая школа, 1982. – 203 с.
4. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа, 1985.– 196 с.
5. Ткачев Ф.Т. Физическая культура в трудовом процессе. – К.: Здоров'я, 1990. – 93 с.
6. Холодов Ж.К. – Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

## ОСОБЕННОСТИ ПОДБОРА СРЕДСТВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ МУЗЫКАЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Ігорь МУДРИЙ

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** Статья посвящена анализу средств профессионально-прикладной физической подготовки музыкантов. Которые следует использовать с целью развития и поддержания на базе общей физической подготовки психических и физических качеств, которые в процессе обучения и овладения профессией будут использоваться чаще всего.

**Ключевые слова:** средства, профессионально-прикладная физическая подготовка, физические качества, упражнения.

## THE CHOICE OF PROFESSIONALLY APPLIED MEANS OF PHYSICAL TRAINING FOR THE STUDENTS MUSICIANS

Igor MUDRIY

*L'viv State University of Physical Culture*

**Abstract.** The article is devoted to the analysis of means of the professionally applied physical training of musicians. They should be applied in order to develop and support psycho and psychical qualities on the basis of general fitness. These qualities are utilized the most in the process of training and mastering their profession.

**Key words:** means, professionally applied physical training, physical qualities, exercises.