ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЛЕКЦІЯ № 8

ТЕМА: ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ.

з дисципліни “ТіМФВ”
для студентів 4 курс факультету фізичного виховання

Виконавець:
доцент Римар О.В.
доцент Маланчук Г.Г.

Лекція обговорена і затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання (протокол № _ _ від “___” _____ 2015 року).

Зав. кафедрою,
к.пед.н., професор Ю.В. Петришин

Мета: Озброїти знаннями студентів щодо професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Завдання: Поглибити знання студентів про форми організації ППФП студентської молоді.

Наочність: мультимедійне забезпечення.

ПЛАН

1. Завдання ППФП студентів.
2. Характеристика умов праці майбутніх спеціалістів та вимоги до їх фізичної підготовленості. Професіограма.
3. Засоби ППФП.
4. Форми організації ППФП студентської молоді.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Л.П.Матвєєв. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов физ. культуры. -М.: ФиС, 1992.
2. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов \\ Б.А.Ашмарин, Ю.А.Виноградов, З.Н.Вяткина и др. Под ред. Б.А.Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.
3. Физическое воспитание в професионально-физических училищах: Методическое пособие. - М.: Высшая школа, 1976.
4. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ.культуры (Под ред. А.А.Гужаловского. - М.: ФиС, 1986.
5. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николаенко И.Г. Физическое воспитание: Учебник для средн. спец. учебных заведений. 2-е изд., перераб. и дополн.- М.: Высшая школа, 1989.
6. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. − К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. − К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян.. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч. 2. – 247 с.

1. Завдання ППФП студентів.

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання (ФВ) з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілює у ППФП. Хоча цей принцип поширюється на всю соціальну систему ФВ, власне у ППФП він знаходить своє специфічне відображення.

Таким чином можна констатувати, що ППФП - спеціалізований вид ФВ, спрямований на формування і підтримання необхідного рівня фізичної підготовленості стосовно до вимог певної (конкретної) професії.

Реалізація процесу ППФП у ВНЗ освіти покликана сприяти успішному професійному ставленню і розвитку особистості. Таким чином кажучи - це у своїй основі процес навчання, який збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових вмінь і навичок, виховання фізичних і безпосередньо зв'язаних із ними здібностей, від яких прямо або опосередковано залежить професійна працездатність.

Соціальне значення ППФП у сучасних умовах визначається перш за все громадською потребою у збереженні та зміцненні здоров'я майбутніх спеціалістів, здатності до підвищення ефективності праці у продовженні творчого довголіття та скороченні втрат робочого часу через хвороби.

Основними факторами, які визначають загальну спрямованість, задачі та зміст ППФП, являються:

1) характер, об'єм поступаючої інформації та умови її сприйняття у процесі праці;
2) характер основних робочих рухів (дій);
3) особливі зовнішні умови професійної діяльності (Б.І.Загорський, 1985);

Саме наведені фактори і обумовлюють задачі ППФП студентської молоді у ВНЗ освіти України. ППФП покликана вирішувати наступні задачі:

1) озброїти студентів прикладними знаннями про професію, фізичні якості, необхідними для успішного виконання трудових операцій, для високоефективної праці;
2) сформувати у студентів рухові вміння і навички, які будуть сприяти ефективній праці майбутніх спеціалістів;
3) виховувати у студентів фізичні і психічні якості, необхідні для майбутньої трудової діяльності;
4) сприяти кращому засвоєнню трудових операцій, прискореному навчанню професій;
5) навчити використовувати засоби активного відпочинку для боротьби із виробничою втомою, для швидкого та повного відновлення сил;
6) підвищувати функціональну стійкість та здатність пристосування до несприятливих впливів умов праці (вібрація, шум, т.ін.)

2. Характеристика умов праці майбутніх спеціалістів та вимоги до їх фізичної підготовленості. Професіограма.

Сучасне виробництво оснащується найновішими машинами та обладнанням. Механізація та автоматизація виробничих процесів все більше

звільняє людину від тяжкої фізичної праці. Домінуючою фізичною працею стає труд середньої і легкої важкості.

Породжуючи цілий ряд нових професій і нових особливостей трудової діяльності, технічний прогрес висуває все більш високі вимоги до якості загальноосвітньої, спеціальної (за професією) і фізичної підготовки майбутніх спеціалістів.

Характерними для рухової діяльності при сучасних формах праці, пов'язаної з управлінням складною технікою, є бистрота і точність дій (точність за мікроінтервалами часу, м'язовими зусиллями і просторовими характеристиками). Робочі дії часто сполучаються із швидким сприйняттям обстановки, переробкою за короткий проміжок часу одержаної інформації і терміновим реагуванням.

Все це висуває великі вимоги до ЦНС, особливо до її механізмів координації рухів, до рухового, здорового, вестибулярного та інших аналізаторів.

Разом з тим є немало професій, де успішне виконання робочих операцій не можливе без високого рівня розвитку сили, витривалості та цілого ряду інших фізичних якостей. До таких професій відносяться робітники-монтажники та експлуатаційники, які зайняті у будівництві та на обслуговуванні висотних промислових, транспортних і жилих об'єктів, шахтарі та ін.

Багато видів професійної діяльності пов'язано із впливом на організм робітника різноманітних зовнішніх умов (висока температура навколишнього середовища, прискорення, вібрація, емоційне напруження, тривале перебування в одноманітній робочій позі та ін.) Наприклад, встановлено, що у робочих гарячих цехів металургійних підприємств великому напруженню піддається терморегуляторний апарат, серцево-судинна і м'язова системи.

У мартеновських, конверторних цехах трудові операції виконуються при різному перепаді температур у зимовий період (від+22, +24°С до -6, -8°С), при високій температурі літом (+45, +50°С), підвищеній швидкості руху повітря (2,5-3 м\с) у деяких випадках - при інтенсивному тепловому опромінюванні.

У специфічних умовах протікає трудова діяльність монтажників будівельних конструкцій, електромонтерів монтажу та експлуатації лінії електропередач, контактних електричних мережах на залізниці та ряду інших професій. Більшість робочих операцій вони виконують на висоті з обмеженою площею опори, що створює загрозу падіння. У зв'язку із цим необхідний безперервний контроль за положенням власного тіла у просторі.

Висота - значний фізіологічний подразник. Перебування людини на висоті з обмеженою площею опори може служити причиною емоційної напруги (боязнь висоти), особливо у молодих робітників з незначним виробничим стажем і відсутністю спеціальної фізичної підготовки за фахом.

Таким чином, професії розрізняють за фізіологічними характеристиками та умовами праці і, відповідно, висувають різні вимоги до фізичної підготовленості працівника. Ці причини визначають профілювання

процесу фізичного виховання у ВНЗ освіти при збереженні ведучого значення загальної фізичної підготовки.

Вимоги профілювання педагогічного процесу знайшли своє відображення у програмах з ФВ вищих навчальних закладів освіти. Одним з розділів програми присвячений ППФП. ЇЇ місце у навчальному процесі ВНЗ визначається специфікою тієї професії, яку готує даний заклад освіти.

Сутність ППФП полягає у спрямованості педагогічного процесу на поглиблений розвиток у студентів фізичних і психічних якостей та рухових навичок, особливо важливих для підвищення ефективності професійного навчання та забезпечення у подальшому високої і стійкої професійної працездатності. Загальна всебічна фізична підготовка складає основу ППФП.

Уточнення задач і форм застосування засобів ФК для сприяння конкретній майбутній трудовій діяльності допомагає складання спеціальних професіограм. У професіограму включають:

загальні відомості про професію (вид професії, засоби і результати праці, неспецифічні умови праці і загальний розпорядок робочого дня);

дані про особливості трудової діяльності та її умови, специфічно впливаючи на організм: робоче положення і склад робочих операцій, переважно функціонуючі органи, ступінь фізичних зусиль та психічної напруженості, темп, ступінь монотонності та порядок чергування робочих фаз і відпочинку; температура мікросфери, її забрудненість, виробничий шум, вібрація, крутіння, поштовхи, динамічна працездатність;

специфічні професійні захворювання;

специфічні відхилення у фізичному розвитку, які викликані характером і умовами професійної діяльності;

специфічні фізичні та психічні якості, якими повинен володіти представник даної професії;

необхідні рухові навички професійно-прикладного характеру.

У різних сферах професійної праці у даний момент нараховується декілька тисяч професій, а спеціальностей - десятки тисяч. Всім цим обумовлені об’єктивно неоднакові вимоги до функціональних можливостей, фізичних та інших якостей, тих, хто буде займатись тим, чи іншим видом праці.

Деяке уявлення про вимоги, що висуваються цілим рядом поширених професій до фізичних і безпосередньо зв’язаних із ними якостей людини, рухових здібностей і навичок, дають приклади, наведені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Види (різновиди професійно-трудової діяльності, професійно важливі функції і безпосередньо зв’язані із ними якості (здібності), рухові навички, які забезпечують ефективність і безпеку професійної діяльності.

Види (різновиди) професійно - трудової діяльності	Професійно важливі фізичні та безпосередньо зв’язані з ними якості (здібності), від ступеня розвитку яких суттєво залежить ефективність та безпека професійної діяльності, рухові навички, сполучені з даною діяльністю

1	2
Праця по видобуттю корисних копалин (шахтарський і аналогічний), переважно фізичний	Силові та інші рухові здібності; різнотактність функціональних систем організму по відношенню до несприятливих умов (високої та низької температур, високої вологості повітря і газових домішок у ньому); різноманітні рухові навички (зокрема, навички, переміщення в обмеженому просторі, долання перешкод, піднімання і переноска вантажів); психічна стійкість, яка базується на фізичних кондиціях.
Різновиди статичної праці у металообробній та інших галузях промисловості (слюсарні, токарні, фрезерні та інші роботи).	Неординарно розвинута ручна спритність, здібність до миттєвих рухових реакцій; загальна, регіональна і локальна витривалість (які проявляються при багаторазовому відтворенні рухових дій, у яких приймають участь переважно деякі із ланок м’язового апарату - м’язи верхніх кінцівок і м’язи, які фіксують позу); стійкість функцій зорового і тактильного контролю; навички точно відлагоджених рухів руками.
Різновиди конвеєрної праці, які включають рухові дії, переважно стандартні і водночас вузько обмежені за складом.	Здатність своєчасно і точно виконувати локальні і регіональні рухи) за участю м’язів переважно верхніх кінцівок) у межах заданих кінематичних і динамічних характеристик; стійкість функцій сенсорного контролю; навички аналітично виділених рухових дій та “мікрорухів” (переважно кистю); доведені до високого ступеня стереотипу; локальна, регіональна та загальна витривалість.
Операторські роботи на багатопозиційних пультах дистанційного управління енергетичними, механічними та іншими системами.	Здатність тонко диференціювати великий обсяг сенсорної інформації; здатність до екстреної рухової реакції з вибором, сенсорна витривалість; м’язово-статична витривалість (яка проявляється переважно при тривалій фіксації робочої пози); емоційна стійкість, яка базується, окрім іншого, на загальній фізичній працездатності.

Із наведених прикладів очевидно, що багато із існуючих видів професійної праці висувають як у чомусь загальні, так і специфічні вимоги і що для досягнення високої результативності у вказаних та аналогічних видах праці необхідна спеціально зорієнтована фізична підготовка.

3. Засоби ППФП.

В якості засобів ППФП застосовують головним чином фізичні вправи, які відображають особливості майбутньої трудової діяльності, а також фактори зовнішнього середовища. В залежності від методичної організації, від об'єму, інтенсивності виконання та інших умов одні й ті самі вправи можуть давати різний тренувальний ефект. Виходячи з цього засоби ППФП систематизують у групи за їх переважним значенням для розв'язання конкретних педагогічних задач.

Для розвитку професійно важливих фізичних якостей застосовують вправи на бистроту, силу, загальну швидкісну і силову витривалості, координацію рухів та ін. Це головним чином вправи із основної гімнастики, видів легкої атлетики, спортивних ігор, важкої атлетики та ін. За їх допомогою можна зміцнити м'язи, на які припадає найбільше фізичне навантаження, додатково розвивати фізичні якості, які необхідні для тієї чи іншої професії.

Для формування і вдосконалення допоміжно-прикладних навичок застосовують так звані природні дії (стрибки, метання, лазіння, плавання), вправи із прикладного туризму та ін.

Підвищити стійкість організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища можна, застосовуючи вправи, які не тільки вдосконалюють яку-небудь якість, але й одночасно дають неспецифічний тренувальний ефект. Наприклад, стійкість до перегрівання можна підвищити за допомогою вправ, які супроводжуються значним теплоутворенням: тривалим бігом, інтенсивним пересуванням на лижах, ковзанах, спортивними іграми, боксу та ін.

З метою вдосконалення психічних якостей - вольових, уваги, сприйняття простору, часу м'язових зусиль та ін. - великого значення набувають фізичні вправи та заняття певними видами спорту. Слід зазначити, що вплив останніх на розвиток психічних якостей неоднаковий. Специфіка кожного конкретного виду спорту визначає активність відповідних психічних функцій та ступінь їх прояву. Наприклад, бокс, спортивні ігри виробляють точність часу реакції на руховий об'єкт, бистроту рухової реакції; гімнастика у більшій мірі розвиває точність м'язових зусиль при діях руками і таке інше.

Вдосконаленню вольових якостей сприяють заняття всіма видами єдиноборств, спортивними іграми, стрибками у воду, гімнастичними вправами, які містять елемент небезпеки та ризику та інше.

Таблиця 2.

Орієнтовний зміст ППФП для деяких ВНЗ з урахуванням особливостей профілю майбутньої спеціальності студента.

Групи вузів	Зміст ППФП
Спеціалісти для роботи у польових та інших умовах.	Туризм. Орієнтування на місцевості. пересування у гірській місцевості, розбивка биваку. Організація та проведення переправ через водні перешкоди. Верхова їзда і транспортування вантажів і т.п.

Водного транспорту (морського та річкового флоту, рибної промисловості.	Плавання спортивними способами на боку, в одязі. Пірнання, підводне плавання. Веслування та управління човном. Керування човном за допомогою канату та жердини. Вітрильний спорт. Вміння в'язати плоти і керувати ними. Допомога на воді (дії рятівника) та інше.
Авіаційні, авіаційно-технологічні.	Спортивна гімнастика, ак ак акробатика, вправи на батуті, стрибки у воду, гірськолижний спорт, фігурне катання. Вправи для тренування вестибулярного апарату і для орієнтування у просторі на спеціальних пристроях, стендах, тренажерах.
Металургійні.	Загартування повітрям, сонцем, водою, снігом. Проведення занять на відкритому повітрі в зимову пору року в легкому одязі. Заняття лижним спортом, плавання. Проведення занять в умовах змінних температур та інше.
Будівельні.	Вправи на рівновагу і на вестибулярну стійкість. Спортивна гімнастика, акробатика, вправи на батуті. Гірськолижний спорт, стрибки на лижах з трампліну та інше.
Юридичні (на деяких факультетах.	Вправи на силу, переважно для рук, на витривалість, координацію рухів, на бистроту, спортивна боротьба самбо, бокс. Стрільба стендова і кульова та інше.

Таким чином, усі засоби ППФП можна об'єднати у наступні групи:

- прикладні фізичні вправи і окремі елементи із різних видів спорту;
- цілісне застосування прикладних видів спорту;
- оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори;
- допоміжні засоби (тренажери, прилади, наочні посібники), які моделюють окремі умови і характер майбутньої професійної праці студента.

Слід пам'ятати, що до змісту ППФП студентів також входить вивчення теоретичного матеріалу з наступних питань: ступінь і задачі ППФП; особливості та вимоги професій до психічних і фізичних якостей та до рухових навичок; характеристика прикладних вправ і видів спорту, які використовуються для даного виду підготовки; організація ППФП; навчальні нормативи. Окрім того, необхідною умовою реалізації ППФП є єдність її із загальною фізичною підготовкою, оскільки вона є передумовою для спеціалізованого педагогічного процесу. Разом із тим загальну фізичну підготовку слід здійснювати і паралельно зі спеціалізацією. У цьому випадку окремі професійно важливі якості розвиваються ефективніше.

Таким чином, обидва види фізичної підготовки повинні складати дієву систему заходів по ФВ з певним професійним спрямуванням.

4. Форми організації ППФП студентської молоді.

У системі ВНЗ освіти мають місце декілька форм організації ППФП до яких можна віднести наступні:

- спеціально організовані навчальні заняття (обов'язкові і факультативні);
- самостійні і самодіяльні заняття;
- масові оздоровчо - фізкультурно-спортивні заходи, які можуть вибірково застосовуватись у вузах і на факультетах різного профілю.

ППФП студентів на навчальних заняттях проводиться у формі теоретичних і практичних занять. Мета теоретичних занять - озброїти майбутніх спеціалістів необхідними прикладними знаннями, які забезпечують свідоме і методично правильне використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до майбутньої професійної діяльності. При проведенні теоретичних занять навчальний матеріал повинен бути розрахований не тільки на особисту підготовку студента, але і на підготовку його як майбутнього керівника виробництва, від якого у значній мірі будуть залежати масштаби використання засобів ФКіС у режимі праці і відпочинку його співпрацівників.

У різних ВНЗ України наряду з обов'язковими теоретичними заняттями, передбаченими навчальною програмою з ФВ передбачаються додаткові теоретичні розділи ППФП, які розкривають найбільш актуальні її сторони для даних навчальних закладів. Так в медичних вузах читаються лекції на теми, які висвітлюють питання лікарського контролю і лікувальної ФК, профілактики спортивного травматизму, спасіння потопаючих і надання їм першої медичної допомоги, спортивного масажу і таке інше.

Теоретичний матеріал з ППФП не завжди може бути викладений у межах обмежених годин, які відводяться для цих цілей програмою з ПВ. У таких випадках використовуються і короткі тематичні бесіди під час практичних занять з ППФП. Зокрема, питання пов'язані із технікою безпеки, доцільно пояснювати під час практичних занять.

Всі основні задачі ППФП розв'язуються на практичних навчальних заняттях з ПВ, де забезпечується виховання прикладних фізичних і спеціальних якостей, вмінь і навичок.

Зміст практичних занять у спеціальному навчальному відділені повинен бути скоректований у відповідності до можливостей кожного студента у залежності від характеру відхилень у стані його здоров'я. Під час проведення подібних занять у навчальних відділеннях спортивного вдосконалення повинні бути максимально використані можливості кожного виду спорту для виховання прикладних фізичних і спеціальних якостей, створені передумови для успішного формування прикладних вмінь і навичок.

Самостійні і самодіяльні заняття з ППФП - необхідний елемент засвоєння обширного прикладного матеріалу. У ВНЗ практикується самостійне виконання студентами завдань викладачів кафедри ФВ. Виконання подібних завдань контролюється викладачами, у окремих випадках вони включаються до залікових вимог по семестрам. До них,

наприклад, відносяться самостійне складання, обґрунтування і проведення з навчальною групою комплексів гігієнічної та виробничої гімнастики, здобуття прикладних знань і вмінь організаторської, інструкторської та суддівської роботи з ФКіС та ін.

ППФП на самодіяльних заняттях студентів у позанавчальний час має декілька форм і заняття прикладними видами спорту або їх елементами під керівництвом викладачів-тренерів і громадських інструкторів у секціях спортивного клубу, ДТСААФ, в оздоровчо-спортивному таборі, самостійно у режимі робочого дня і у вільний час на учбових і виробничих практиках, у канікулярний час.

Однієї із форм ППФП є масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи. Важливу роль має насичення програми цих заходів прикладними видами спорту або їх елементами. Наприклад, для майбутніх спеціалістів, які готуються для роботи у польових умовах та в експедиціях (геологи, географи і т.ін.), на літній навчальній практиці проводяться Спартакіади, до програми яких включаються “геодезичні естафети”. Регулярне проведення подібних спортивних змагань студентським спортивним клубом, кафедрою ФВ і профілюючими кафедрами сприяє підвищенню якості та ефективності ППФП.

Конкретна програма, зміст теоретичних і практичних занять і залікових нормативів, а також вибір форм ППФП розробляються кафедрами ФВ для кожного ВНЗ (факультету) на підставі ретельного вивчення умов і характеру майбутньої трудової діяльності студентів.

Слід зазначити, що проблема нормативних критеріїв ППФП поки що вирішена лише частково і головним чином у першому наближенні, що пояснюється, як значною кількістю існуючих професій, так і їх динамічним обновленням, а також недостатньо масовим розгортанням досліджень у цьому напрямку. Чітке визначення адекватних нормативів ППФП передбачає, перш за все, ретельну проробку професіограм.