

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»**

Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка»

Uniwersytet Szczeciński (Polska)

University of Bucharest (Romania)

Медичний факультет

Кафедра біології і охорони здоров'я

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

**XIV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ,
присвяченої 205 річчю з дня заснування Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»**

15–16 вересня 2022 року

м. Одеса

Частина 2

Одеса – 2022

УДК: 378.172

О. В. Бобро

(Україна, м. Одеса)

С. В. Бондарчук

(Україна, м. Кропивницький)

ФІЗИЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ У ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ

Результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить від спеціальної фізичної підготовленості. Вирішення проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки потребує попереднього виявлення професійно важливих для того чи іншого виду праці якостей. Для виконання завдань дослідження у загальну професійно-фізичну підготовку було застосовано спеціальні вправи із додаванням обтяжувальних засобів: гіри, штанги. Доведено ефективність запропонованого комплексу фізичних вправ, яка була виявлена у збільшенні рівня показників експериментальної групи курсантів.

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

Актуальність. Результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить від спеціальної фізичної підготовленості, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами. Навантаження повинні бути адекватними вимогам, що пред'являються до функціональних можливостей організму, а також професійної діяльності та її умовам. Практичне використання цих закономірностей призвело до виникнення різновиду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП).

Мета. Визначення можливостей вдосконалення рівня професійно-технічної та прикладної фізичної підготовки.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження. В дослідженнях взяли участь юнаки – курсанти 1 курсу однієї з військових академій України у кількості 27 осіб.

Результати та їх обговорення. Професійно-прикладна фізична підготовка дозволяє розвивати фізичні здібності, формувати та покращувати рухові навички, виховати необхідні морально-вольові якості, збільшувати опір організму до негативного впливу особливих умов професійної діяльності. Мета та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки засновані на послідовному втіленні загальнопедагогічних та основних принципів методики фізичного виховання, які конкретизуються щодо особливостей її змісту та побудови в реальних умовах професійної освіти та діяльності.

Відповідність праці та можливостей організму людини виявляється за допомогою професіології, до складу якої поряд із трудовою експертизою входить професіографія, професійна підготовка, професійна гігієна та організація праці. Під професіографією розуміється сукупність всіх знань, які стосуються описово-технічної та психофізіологічної характеристики різних професій. У той самий час професіографія – один з методичних прийомів вивчення трудових процесів, психологічний опис професії, що відбиває мету і завдання даного виду праці, його умови та організацію, і навіть психофізіологічні особливості окремих етапів праці.

Вирішення проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки потребує попереднього виявлення професійно важливих для того чи іншого виду праці якостей, вивчення умов, у яких вона протікає, у тому числі й професійних шкідливостей. Для ППФП особливо важливим в оцінці професійної діяльності є виявлення ступеня напруження організму та окремих його систем і функцій.

Мета ППФП – психофізична готовність до успішної професійної діяльності. Прикладні вміння та навички забезпечують безпеку у побуті та при виконанні певних професійних видів робіт, сприяють швидкому та

економічному пересуванню при вирішенні виробничих завдань (плавання, ходьба на лижах, веслування, керування автотранспортом, їзда на коні та ін.) [5]. Природно, що цими вміннями та навичками краще володіє людина, яка займається прикладними видами спорту: туризмом, автоспортом, водними та різними видами кінного спорту тощо. Прикладні психофізичні якості – це великий перелік, необхідні кожній професійній групі прикладних фізичних і психічних якостей, які можна формувати під час занять різними видами спорту. Прикладні фізичні якості – швидкість, сила, витривалість, гнучкість і спритність необхідні в багатьох видах професійної діяльності, де фахівцям для якісного виконання роботи потрібна або підвищена загальна витривалість, швидкість, або сила окремих груп м'язів, або спритність. Завчасне акцентоване формування цих прикладних якостей у процесі фізичного виховання до професійно необхідного рівня є одним із завдань ППФП.

Спрямованим підбором вправ, вибором видів спорту, спортивних ігор можна акцентовано впливати на людину, сприяючи формуванню конкретних психічних якостей та властивостей особистості, що визначають успішність професійної діяльності. Багато спортивних та особливо ігрових моментів можуть моделювати можливі життєві ситуації у виробничому колективі під час виконання професійних видів робіт. Вихована у спортивній діяльності звичка дотримуватись встановлених норм і правил поведінки (почуття колективізму, витримка, повага до суперників, працьовитість, самодисципліна) переносяться у повсякденне життя, у професійну діяльність. Свідоме подолання труднощів у процесі регулярних занять фізичною культурою та спортом, боротьба з наростаючою втомою, відчуттями болю та страху виховують волю, самодисципліну, впевненість у собі [4].

Основна перевага фізичних вправ як чинника адаптації у тому, що з допомогою можна моделювати різні ситуації праці, а, головним чином, у цьому, що є найбільш адекватним засобом виховання необхідних якостей.

Фізична підготовка курсантів, різних фахівців рятувальної справи спрямована на поповнення індивідуального багажу знань, навичок і умінь, фізичних і психічних якостей, вона є обов'язковою частиною професійної підготовки курсантів, які сприяють успішному виконанню оперативно-службових завдань. У навчально-тренувальний процес включаються вправи на силу, швидкість, витривалість, а також службово-прикладні вправи, які сприяють високій працездатності. В процесі занять фізичною культурою і спортом, участі в змаганнях, зміцнюється організм, удосконалюються професійні навички, фізичні та морально-психологічні якості курсантів та рятувальників [3].

Фізична підготовка особового складу здійснюється в формі фізичних вправ в режимі дня (ранкова фізична зарядка), навчальних занять, самостійних занять фізичними вправами, масових фізкультурно-спортивних заходів, секційних занять з різних видів спорту [1]. Додатковими і самостійними заняттями є секційні заняття, вони проводяться за добровільною участю курсантів [2]. Викладачі кафедри фізичної культури складають програму занять і тренувальні плани. Кафедра фізичної культури і спорту, спортивний клуб за потребою і своєю ініціативою можуть створювати спортивні секції з будь-якого виду спорту із залученням всіх бажаючих курсантів і співробітників для занять спортом.

Для виконання завдань дослідження у загальну професійно-фізичну підготовку було застосовано спеціальні вправи із додаванням обтяжувальних засобів: гіри, штанги. Вправи були спрямовані на вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів.

Аналізуючи показники початкового та підсумкового тестування, можна сказати про те, що на початку експерименту обидві групи: контрольна та експериментальна перебували на одному рівні фізичної підготовленості. Наприкінці дослідження було визначено зміни у результатах тестування у бік покращення результатів: при тестуванні «Махи гірею». Тестування кінцевих

результатів дослідження за вправою «Жим штанги стоячи» не визначило значного поліпшення результатів, але й погіршення загального результату фізичної підготовки не виявлено.

Висновки. Доведено ефективність запропонованого комплексу фізичних вправ, яка була виявлена у збільшенні рівня показників експериментальної групи курсантів. Курсантам було запропоновано виконати контрольні тести максимальну кількість разів за проміжок часу.

Список використаних джерел

1. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
2. Волков Л. В. Физические особенности детей и подростков. Киев: Здоровья, 2008. 119 с.
3. Выдрин В. М. Физическая культура и ее теория. *Теория и практика физической культуры*. 1986. № 5. С. 24–27.
4. Зубченко Л. В. Оптимізація процесу фізичної підготовки курсантів через використання фітнес-програм силової спрямованості. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2020. № 1. (32). С. 65–73.
5. Фадеев О. В. Развитие физических качеств у курсантов военных учебных заведений. *Молодой ученый*. 2011. № 12. С. 220–221.

O. V. Bobro, S. V. Bondarchuk

PHYSICAL IMPROVEMENT IN VOCATIONAL AND APPLIED TRAINING

The effectiveness of many types of professional work depends significantly on special physical fitness. Solving the problem of PFP requires preliminary identification of professionally important qualities for one or another type of work. To fulfill the tasks of the research, special exercises with the addition of weights were used in general professional and physical training: weights, barbells. The

effectiveness of the proposed complex of physical exercises was proven, which was revealed in increasing the level of indicators of the experimental group of cadets.

Keywords: *professional and applied physical training, applied physical qualities, physical exercises.*

УДК: 378.016:796

В. В. Борщенко, А. С. Стришко

(Україна, м. Одеса)

МОЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Розглянуто роль фізкультурної діяльності у формуванні здорового способу життя студентів. В роботі класифіковано фізичні вправи як засоби формування здорового способу життя студентів; сформульовано основні положення формування здорового способу життя засобами фізичної культури.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, фізична активність, фізичні вправи, заклади вищої освіти.*

Актуальність. Як показали теоретичні дослідження, стан здоров'я підростаючого покоління останніми роками різко знизився [1, 3]. Зростання негативних впливів на систему життєзабезпечення, потік негативної інформації, неможливість особистої реалізації призводять до негативних явищ у фізичній, психічній і моральній сферах життя молоді людини.

Потреба у збереженні здоров'я та формування здорового способу життя особливо гостро відчувається сьогодні, коли життя сучасної людини опинилось в небезпеці через зовнішні фактори, які пов'язані з військовим станом в країні, і