

8. The Constitution of the Italian Republic. Text dated 27 December, 1947. URL: https://www.quirinale.it/allegati_statici/en/costituzione_inglese.pdf (дата звернення: 01.02.2019).

9. The Spanish Constitution. Approval by national referendum: December 6, 1978. Entry into force: 29 December 1978. Consolidated up to the amendment of August 27, 1992. URL: <http://www.congreso.es/funciones/constitucion/indice.htm> (дата звернення: 01.02.2019).

10. Patient's Rights Act, 1996. URL: <http://www.waml.ws/pages/legisdet.asp?Id=&country=Israel> (дата звернення: 01.02.2019).

11. Treaty of Amsterdam amending the Treaty on European Union, the Treaties establishing the European Communities and certain related acts, signed at Amsterdam, 2 October 1997. *Official journal of the European Communities*. No. C 340, November 10 1997. pp. 1–308.

12. Назарко Ю. В. Гарантії реалізації права на охорону здоров'я в Україні та країнах Європейського Союзу. *Юридичний часопис Національної академії внутрішніх справ*. 2018. № 1 (15). С. 405–418.

Artykuł nadszedł do redakcji z dnia 2019-03-08

УДК 796.012.62

Г. І. ШУТКА,

*доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2
Львівського державного університету внутрішніх справ;*

М. М. ДОМІНЮК,

*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки факультету № 2
Львівського державного університету внутрішніх справ;*

ІВАН-РОСТИСЛАВ ШУТКА,

студент Львівського державного університету внутрішніх справ

ЗАСОБИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Показано, як професійно-прикладна фізична підготовка сприяє формуванню
необхідних фізичних і психічних якостей, рухових навиків стосовно профілю
майбутньої професії.*

Ключові слова: професійний, фізична підготовка, фізичне виховання, система.

Фізичне виховання є невід'ємною складовою загальної системи освіти, має комплексний підхід до формування розумових і фізичних якостей особистості, удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного удосконалення.

Однією з головних складових підготовки здобувачів вищої освіти є професійно-прикладна фізична підготовка до майбутньої трудової діяльності, яка сприяє формуванню необхідних фізичних і психічних якостей, рухових навиків стосовно профілю майбутньої професії.

Поряд із загальною прикладною спрямованістю системи фізичного виховання забезпечується спеціальне профілювання занять стосовно до конкретних видів професій. Профілювання одержує найбільше повне вираження в професійно-прикладній фізичній підготовці, основним змістом якої є виховання фізичних здібностей, що відповідають специфічним вимогам визначеної професії, озброєння професійно важливими руховими уміннями і навичками [1; 4].

Професійне профілювання процесу фізичного виховання має істотне практичне значення для суспільства, оскільки є одним з безпосередніх факторів покращення професійної підготовки фахівців.

Метою професійно-прикладної фізичної підготовки є сприяння підвищенню ефективності професійного навчання досягненню високої і стійкої працездатності при виконанні професійних функцій.

Професійно-необхідні якості, навички й уміння, як відомо, перетворюються, удосконалюються, насамперед, у процесі навчання. Однак оволодіння певними завданнями відбувається набагато швидше, якщо сполучити процес професійного навчання зі спеціальною фізичною підготовкою. Недостатньо сформовані фізичні здібності нерідко гальмують оволодіння професійною майстерністю. Певні види професійної діяльності взагалі недоступні без попередньої фізичної підготовки, яка підвищує якість професійного навчання й одночасно дає значний економічний ефект.

Спрямоване застосування спеціальних фізичних вправ сприяє вирішенню ряду завдань, безпосередньо підготовки до праці, сприяє розвитку професійно важливих фізичних і психічних якостей, придбанню прикладних умінь і навичок, дозволяє підвищити стійкість організму стосовно несприятливих впливів зовнішнього середовища. Однак спеціальна професійно-прикладна фізична підготовка при всій її значущості не може замінити загальну фізичну підготовку, що складає фундаментальну основу системи фізичного виховання, у тому числі й основу професійно-прикладної фізичної підготовки [2; 3].

Найважливішим фактором забезпечення всебічної фізичної підготовленості є загальна фізична підготовка.

Спеціальні завдання професійно-прикладної фізичної підготовки полягають у тому, щоб забезпечити:

- розвиток фізичних здібностей, що відповідають специфічним вимогам обраної професійної діяльності (тобто здібностей, що входять у структуру професійних якостей.)
- формування й удосконалення рухових умінь і навичок, що знаходять застосування в обраній професії або сприяють її освоєнню;
- підвищення стійкості організму до несприятливого впливу специфічних умов професійної діяльності.
- розвиток засобами фізичної підготовки вольових і інших психічних якостей, що вимагаються в обраній професії.

Ці завдання зважуються в єдності з загальновиховними і професійно-освітніми. Усі вони конкретизуються з урахуванням особливостей професій.

У загальному комплексі засобів прикладної фізичної підготовки використовуються як загальнопідготовчі, так і спеціально-підготовчі вправи. Спектр загальнопідготовчих вправ може бути досить широкий. Основний критерій їхня вибіркова можливість ефективно сприяти підвищенню рівня загальної працездатності організму, збільшенню його «потенціалів» і стійкості стосовно факторів, що порушують здоров'я, і тим самим створювати широкі передумови успішної професійної діяльності. Для цього можуть бути використані багато з яких уже розглянутих засобів фізичного виховання, особливо вправи, спрямовані на розвиток загальної й ін. видів витривалості, координаційних здібностей і всебічне зміцнення рухового апарату [1; 3]

Спеціально-підготовчі вправи в професійно-прикладній фізичній підготовці, як і в інших спеціалізованих видах фізичного виховання, включають елементи рухового складу обраної діяльності або моделюються за аналогією з обраною діяльністю, так, щоб відтворити характерні для неї вимоги до фізичних і психічних здібностей людини (наприклад, спеціально-підготовчі вправи на тренажерах). У тих випадках, коли створити таким шляхом досить ефективні засоби не є можливим, підбираються вправи за принципом значного переносу тренувального ефекту з підготовчих вправ на професійну діяльність.

У цілому комплекс засобів професійно-прикладної фізичної підготовки повинен бути достатнім для реалізації всієї сукупності її завдань.

Для виховання професійно важливих фізичних здібностей широко застосовують в залежності від особливостей професії вправи, направлено діючі на окремі фізичні якості, з розповсюджених видів спорту. До останнього відносяться, зокрема, професійно-прикладні

види спорту (спортивне пожежно-прикладне багатоборство, самбо для оперативних працівників і ін.), а також вправи на спеціальних тренажерах і ін. знаряддях. Наприклад, для спрямованого впливу на вестибулярні функції і виховання здатності підтримувати рівновагу в складних умовах застосовують вправи на підвищеній опорі, малостійкій платформі, та ін., для виховання витривалості й удосконалення прикладних навичок тренуються в подоланні спеціалізованих смуг перешкод.

Застосовуючи підготовчі вправи в зазначених цілях, прагнуть забезпечити перенос тренуваності, насамперед у відношенні тих функціональних можливостей, недостатній ступінь розвитку яких ліквідує оволодіння обраною професією. З огляду на це, у їхній підготовці використовуються вправи циклічного характеру – «на витривалість», оскільки відомо, що вони ефективно підвищують аеробні й анаеробні можливості організму.

Для формування й удосконалення рухових навичок при підготовці до ряду професій досить широко застосовуються так звані природні рухи. При вихованні вольових, сенсомоторних і зв'язаних з ними якостей (швидкості сприйняття і реакції на почуттєву інформацію, точність оцінки просторових і тимчасових параметрів, емоційної стійкості і т.д.) необхідних в обраній професії, можуть бути корисні спортивні та прикладні вправи. Особливу цінність, як і в інших розділах професійної підготовки, представляють засоби що дозволяють висувати підвищені вимоги до професійно важливих якостей. В одних випадках це спортивні ігри типу настільного тенісу, волейболу, баскетболу (коли необхідно удосконалити здатність орієнтуватися в раптово мінливих ситуаціях і доцільно реагувати на них.), в інших гімнастичні й акробатичні вправи на зменшеній чи підвищеній опорі й інші вправи, зв'язані з ризиком.

Підвищення стійкості організму до несприятливих впливів зовнішнього середовища (перегріванню, охолодженню, вібрації, недоліку кисню й ін.) досягається за допомогою вправ, що не тільки удосконалюють окремі рухові здібності, але й одночасно дають неспецифічний тренувальний ефект.

Високоінтенсивні вправи в бігу, плаванні, покращуючи визначені рухові якості, одночасно підвищують стійкість організму до недоліку кисню. Це пояснюється тим, що при виконанні цих вправ утворюється кисневий борг, тобто створюються умови, аналогічні штучної гіпоксемії. Тренування значно збільшує гіпоксемічну стійкість організму.

У деяких видах професійно-прикладної фізичної підготовки крім основних засобів фізичних вправ необхідно широко використовувати природні фактори (впливу води, повітря, сонячних променів) для підвищення стійкості організму до охолодження і перегрівання. Використання природніх факторів у поєднанні з фізичними вправами дає найбільший загартовуючий ефект.

Професійно-прикладна фізична підготовка будується в єдності з загальною фізичною підготовкою. Необхідність органічного сполучення їх обумовлена об'єктивними закономірностями функціонування й удосконалювання організму людини. При досить високому ступені розвитку всіх основних фізичних якостей можна досягти більш глибокого удосконалення визначених якостей і навичок, що мають особливо важливе значення в обраній професійній діяльності.

Загальна фізична підготовка, що здобувається в процесі, різноманітні рухові навички й уміння є тим фондом, завдяки якому легше і швидше утворюються нові форми рухів.

Це свідчить про те, що загальна і спеціальна прикладна фізична підготовка повинна складати єдину систему заходів для фізичного виховання професійною спрямованістю.

Список бібліографічних посилань

1. Артемьев В. П., Филиппов В. А., Куликов И. А. Технологии физического воспитания в системе профессионально-прикладной физической подготовки студентов различных специальностей // Здоровье для всех : материалы III международ. науч.-практ. конф (г. Пинск, 19–20 мая 2011 г) / редкол.: К. К. Шебеко и др. ; Полес. гос. ун-т. Пинск, 2011. 200–203. URL: <https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/3976/1/69.pdf> (дата звернення: 09.04.2019).

2. Краев С. А. Содержание и направленность профессионально-прикладной физической подготовки курсантов строительных вузов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2010. 25 с.

3. Маляр Е. І., Будний В. Є. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої професійної освіти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 120–122.

4. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : дис. ... д-ра. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2010. 513 с.

Надійшла до редколегії 13.04.2019

