

8. Сапуга І. Є. Стан здоров'я дітей України і фактори "ризиків" шкільного середовища / І. Є. Сапуга // Основи здоров'я та фізичної культури. – 2007. – № 9. – С. 12–14.
9. Фарбер Д. А. Физиология Школьника / Фарбер Д. А., Корниенко И. А., Сонькин В. Д. – М. : Педагогика, 1990. – 64 с.
10. Хрипкова А. Г. Здоровье учащихся начальной школы при раннем дошкольном и интенсивном школьном обучении / А. Г. Хрипкова // Влияние раннего дошкольного и интенсивного школьного обучения на состояние здоровья учащихся начальной школы. – М. : Мирос, 1999. – С. 3–8.

#### Анотації

*Результати обстеження стану серцево-судинної та дихальної систем дали можливість виявити різницю показників, які залежать від статеві-вікових норм розвитку функціональних можливостей у дітей 6–10 років. У дітей спостерігається хвилеподібне зростання та зниження тиску. Аналіз даних функціональних проб затримки дихання на вдиху та видиху свідчить, що з віком у хлопчиків і дівчаток збільшується стійкість до гіпоксії.*

**Ключові слова:** артеріальний тиск, пульс, затримка дихання, молодший шкільний вік.

**Виталий Дмитрук. Функциональные показатели кардиореспираторной системы детей младшего школьного возраста.** *Результаты обследования состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем позволили выявить разницу показателей, которые зависят от половозрастных норм развития функциональных возможностей у детей 6–10 лет. У детей наблюдается волнообразный рост и снижение давления. Анализ данных функциональных проб задержки дыхания на вдохе и выдохе свидетельствует, что с возрастом у мальчиков и девочек увеличивается устойчивость к гипоксии.*

**Ключевые слова:** артериальное давление, пульс, задержка дыхания, младший школьный возраст.

**Vitalii Dmytruk. Functional Indices of Cardio-Respiratory System of Children of Primary School Age.** *The examination results of the cardiovascular and respiratory systems revealed a difference of indicators that depend on age and gender norms of children aged 6–10 years. It is observed the undulating height and pressure reduction in children. Data analysis of functional tests of breath holding on inspiration and expiration suggests that older boys and girls have increased stability to hypoxia.*

**Key words:** blood pressure, pulse, breathe holding, primary school age.

УДК 37.037

*Іван Клеха,  
Володимир Латчук,  
Валерій Базюк*

### **Організація професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах**

*Луцький національний технічний університет (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень.** Одним із напрямів системи фізичного виховання є прикладний, який являє собою профілювання процесу фізичного виховання до конкретних видів праці. Таке використання фізичного виховання безпосередньо у виробничих цілях має велике значення (покращення якості професійної підготовки кадрів, скорочення строків оволодіння професійними вміннями й навиками, збільшення продуктивності праці) [1, 2, 3].

**Завдання дослідження** – проаналізувати організацію професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Проаналізовано більше 30 програм із фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів, які діяли в Україні впродовж ХХ ст.

Прикладний напрям у практиці фізичного виховання визначався ще в 30-ті роки. А із 60-х років до програми з фізичного виховання введено обов'язковий розділ "Професійно-прикладна фізична підготовка" (ППФП).

Необхідні для проведення професійної підготовки фізичні якості та рухові навички формуються й удосконалюються в процесі навчання та праці. Проте успішніше й економічно ефективніше оволодіння робочими операціями відбувається за вмілого, раціонального сполучення професійного навчання зі спеціальною фізичною підготовкою. ППФП спрямовується на розвиток фізичних і пов'язаних із ними психологічних якостей, а також на формування рухових умінь та навичок відповідно до особливостей трудової діяльності.

ППФП потребує обґрунтованого добору комплексів прикладних фізичних вправ. Вона передбачає раціональне використання засобів, методів і організаційних форм, за допомогою яких можна вирішити як загальні, так і специфічні для певної професії завдання фізичної підготовки [1, 3].

Засобами ППФП є фізичні вправи, які відповідають особливостям професійної діяльності. Їх умовно можна розділити на декілька груп за вирішуваними педагогічними завданнями.

1. Для виховання професійно важливих фізичних якостей застосовуються вправи на швидкість, силу, витривалість, координацію, гнучкість. Переважно це вправи з гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор і спеціально створені. До останніх належать прикладні види спорту.

2. Для формування та вдосконалення прикладно-допоміжних рухових навичок широко використовують звичайні рухи (стрибки, метання, плавання, гребля), а також інші засоби (їзда на конях, мотоциклі, вправи прикладного туризму). Поглиблене оволодіння цими навиками є обов'язковою умовою ефективної діяльності, що забезпечує безпеку праці.

3. Для вдосконалення психічних якостей (вольових, уваги, реакції на сигнали) велике значення мають цілеспрямоване використання фізичних вправ і заняття окремими видами спорту. Причому їх вплив на розвиток психічних якостей неоднаковий. Удосконаленню вольових якостей сприяють заняття всіма видами єдиноборств, спортивними іграми, стрибками у воду, гімнастичними вправами, що містять елементи небезпеки.

4. Підвищення стійкості до несприятливих впливів зовнішнього середовища (нестачі кисню, перегріву) досягається відповідними вправами, які не тільки вдосконалюють будь-яку якість, але й водночас дають неспецифічний тренувальний ефект. В окремих видах ППФП, крім основних засобів – фізичних вправ, для підвищення стійкості організму до охолодження й перегріву використовуються природні чинники (вода, повітря, сонце).

Програмами з ППФП передбачено також теоретичний розділ. Теоретична підготовка, крім загальних відомостей із фізкультури та спорту, дає знання в галузі виробничої фізичної культури формуванням навичок організаційно-методичної підготовки. Зміст теоретичного розділу включає матеріал із таких основних питань: суть ППФП та її завдання, особливості професії та її вимоги до психічних й фізичних якостей професіонала, характеристика прикладних вправ і видів спорту, які використовуються в процесі цього виду підготовки, основи організації й методики ППФП, навчальні нормативи.

ППФП будується в поєднанні із загальною фізичною підготовкою (ЗФП). Удосконалення окремих якостей і навичок, які мають особливо важливе значення для обраної діяльності, проходить більш ефективно при достатньо високому рівні розвитку всіх фізичних якостей. Крім цього, здобуті в процесі ЗФП рухові навички й уміння є тим фундаментом, на якому легше та швидше утворюються нові форми рухів. Чутливість організму до нових рефлексорних зв'язків підвищується.

Отже, у практичному відношенні види підготовки складають систему заходів фізичного виховання із професійною спрямованістю.

Одним із важливих моментів у такій системі є правильний підбір її засобів. Засоби слід добирати, відповідно до вирішуваних завдань з урахуванням закономірностей переносу тренуваності.

Під час підбору засобів ППФП необхідно виходити з таких критеріїв:

- критерій однонаправленості (впливу на функціональні системи організму спеціальних вправ і конкретних умов праці, а також його умов);
- критерій безпосередньої прикладності (вивчає форми рухів для певної професійної діяльності).

Підбір спеціальних засобів на основі вказаних критеріїв дасть змогу моделювати робочі навантаження, ситуації виконання дій, окремі прикладні форми рухів та умови конкретної професійної діяльності. Однак це не означає імітацію трудових рухів, повторення їх структури в цілому чи за елементами

Необхідно підкреслити, що застосування вказаних критеріїв підбору спеціальних засобів вимагає точних знань про психологічні особливості конкретної професійної діяльності.

Завдання ППФП неможливо успішно вирішити лише за рахунок планових занять і обов'язкових заходів у режимі навчального дня. Для цього використовуються інші форми занять у додатковий час.

Можна проводити “Тиждень здоров’я” за професіями, під час якого відбуватимуться спеціальні змагання з ППФП, які різняться тим, що їх зміст складають специфічні для певного фаху прийоми та дії. У поєднанні з деякими фізичними вправами вони сприяють прищепленню професійно важливих навичок. Наприклад, до програми змагань “Козацькі забави” для груп електрозварювальників входять човниковий біг із запаленою свічкою, перенесення балона з-під кисню на ношах із подоланням перешкод, перенесення п’яти набивних м’ячів і складання їх на обмеженій площі, естафета на швидкість виконання – закручування та викручування трьох гайок, баскетбол із гравцем на плечах.

Основний зміст змагань прикладного характеру – конкретні рухові дії й прийоми, характерні для певного фаху. Адже змагання – це дуже дійова форма ППФП. Тут виховуються вольові якості (прагнення до перемоги, ініціативність, рішучість), здатність стійко витримувати великі та граничні фізичні навантаження.

Великого значення для професійної підготовки набуває масове цілеспрямоване фізичне вдосконалення засобами спорту. Широка організація занять у спортивних секціях за видами спорту значно сприяє підвищенню рівня професійно важливих якостей і навичок.

Перевірка й оцінка спеціальної фізичної підготовленості – обов’язкова умова ППФП. На початковому етапі перевіряють вихідний рівень розвитку професійно важливих якостей і навичок. Це дає цінні відомості для планування, організації й ведення навчального процесу. Беручи до уваги ці дані, планують роботу, комплектують групи, визначають індивідуальні навчальні завдання та навантаження.

Систематична перевірка й оцінка фізичної підготовленості в ході ППФП дає змогу встановити, наскільки ефективно вирішуються поставлені завдання й у необхідних випадках внести відповідні корективи в методику навчального процесу.

Перевірка й оцінка підготовленості студентів із ППФП здійснюється на основі встановлених спеціальних нормативів. При цьому контрольні вправи та нормативи визначаються об’єктивними вимогами, які висуває конкретна професійна діяльність до структури й рівня фізичної підготовленості людини.

У наш час актуальне значення має проблема класифікації професій відповідно до завдань ППФП. Це безпосередньо пов’язано з такими важливими заходами, як створення науково обґрунтованих типових програм із ППФП для різних груп професій.

**Висновки.** Професійно-прикладна фізична підготовка є важливою складовою частиною фізичного виховання студентської молоді. Вона передбачає раціональне використання засобів, методів та організаційних форм, повинна поєднуватись із загальною фізичною підготовкою й включати перевірку та оцінку підготовленості студентів.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в обґрунтуванні критеріїв оцінки професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

#### Література

1. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / Канішевський С. М. – К. : ІЗМН, 1999. – 70 с.
2. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту. / С. П. Козіброцький – Л., 2002. – 16 с.
3. Півень О. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток вищих гуманітарних навчальних закладів / О. Півень, О. Гордієнко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 70–73.

#### Анотації

*У статті проаналізовано організацію професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах.*

**Ключові слова:** професійно-прикладна фізична підготовка, студенти, фізичне виховання.

**Иван Клеха, Владимир Латчук, Валерий Базюк. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в высших учебных заведениях.** В статье проанализирована организация профессионально-прикладной физической подготовки в высших учебных заведениях.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, физическое воспитание.

**Ivan Klekha, Vladivir Latchuk, Valerii Baziuk. Organization of Professional and Applied Physical Training at the Higher Educational Institutions.** In the article it is analyzed the organization of professional and applied physical training at the higher educational institutions.

**Key words:** professional and applied physical training, students, physical education.