

**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
У ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Даний посібник розроблений відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти.

Професійно–прикладна фізична підготовка (ППФП) розглянута, як складна система, яка спрямована на формування фахівця, готового до високопродуктивної діяльності, спочатку через організоване в навчальному закладі професійно спрямоване фізичне виховання, а потім – у процесі професійної діяльності через професійну підготовку. Визначено, що ППФП безпосередньо залежить від професії, а також від потреб, інтересів, мотивів, фізичних і психологічних особливостей учнів.

Рекомендовані комплекси вправ для різних професій, а також вимоги до розвитку фізичних якостей, рухових навичок й психофізіологічних функцій організму у процесі конкретної трудової діяльності.

Посібник розроблений на допомогу викладачам фізичної культури ПТНЗ.

Система фізичної підготовки учнів профтехучилищ має передбачати вирішення таких основних завдань:

всебічний фізичний розвиток і досягнення високого рівня фізичної підготовленості учнів, тобто загальні завдання фізичної підготовки; вдосконалення особливо важливих (специфічних) для даної професії фізичних якостей;

формування і удосконалення прикладних рухових навичок і вмінь, що допомагають успішному оволодінню професією;

підготовка до специфічних для даної професії особливостей і умов трудової діяльності;

виховання спеціальних морально-вольових і психічних якостей відповідно до вимог професійної діяльності;

сприяння оволодінню організаційно-методичними знаннями й навичками з фізичної культури і спорту для практичного застосування їх під час професійної діяльності.

Прикладні фізичні вправи для професійно-прикладної підготовки учнів поділяють на групи:

загальнорозвиваючі вправи

підготовчі вправи (спеціальні).

підвідні вправи, призначені для засвоєння рухових дій, які можуть бути використані при підготовці до

професійної діяльності

вправи у фонових рухах

вправи типу робочих дій, однакових за структурою й характером з фізкультурними, спортивними діями

імітаційні вправи, імітаційні вправи,

Для підвищення стійкості організму проти несприятливих впливів зовнішнього середовища також використовуються засоби прикладної фізичної підготовки. Так, наприклад, проти: перегрівання кисневого голодування загойдування перевантажень

У певних видах професійно-прикладної підготовки, крім основних засобів – фізичних вправ, треба широко застосовувати природні фактори (сонце, повітря, воду) для підвищення стійкості організму проти охолодження й перегрівання.

ОСНОВНІ ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ПРОФЕСІЙНО - ПРИКЛАДНУ СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ОКРЕМО ВЗЯТОЇ ПРОФЕСІЇ

1. Характер рухового режиму

1. Поза (стоячи, сидячи, навперемінно, зручна, незручна).
 2. Робоча зона пересування (мала, середня, велика), характер і частота пересування.
 3. Робочі рухи:
 - а) темп (помірний, середній, високий);
 - б) амплітуда (мала, середня, велика);
 - в) ступінь фізичних зусиль (малі, середні, великі);
 - г) швидкість і точність рухів;
 - д) повторюваність і ритмічність рухових циклів;
 - є) елементи координаційної структури.
- Активний і пасивний час.
- Напруження уваги.
- Нервово-психічне напруження.
- Характер розумової діяльності.

IV. Санітарно-гігієнічні умови

Освітленість.

Температура.

Вібрація.

Шум.

Загазованість.

Запиленість.

Вологість.

Рух повітря.

Метеорологічні умови.

Причини втомлюваності та її оцінка

Фізичні зусилля (незначні, середні, великі, дуже великі).

Нервові напруження (помірне, середнє, високе).

Темп праці (помірний, середній, високий).

Робоче положення (обмежене, незручне, утруднене, дуже незручне).

Монотонність праці (незначна, середня, підвищена).

Температура (незначно підвищена або знижена, середньо підвищена, підвищена, висока, дуже висока); вологість, теплове випромінювання в робочій зоні.

Забрудненість повітря (незначна, середня, підвищена, сильна, дуже сильна).

Виробничий шум (помірний, підвищений, сильний).

Вібрація, обертання й поштовхи (підвищені, сильні, дуже сильні).

Освітлення (достатнє, недостатнє, погане або таке, що сліпить).

Мікрокліматичні умови.

ОРГАНІЗАЦІЯ І ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Професійно-прикладна спрямованість фізичної підготовки повинна проходити через усю систему фізичного виховання. При цьому як загальні, так і спеціальні (прикладні) завдання слід розв'язувати одночасно, в тісному поєднанні, протягом усього навчального року, в процесі всіх заходів з фізичної підготовки.

Навчальний матеріал по роках найдоцільніше, на наш погляд, розподіляти так. У перший рік 60-70% навчального часу відводити на всебічну фізичну підготовку, а 30-40% на професійно-прикладну.

На другий рік навчання питома вага професійно-прикладної фізичної підготовки підвищується до 40-50%. Тут уже значна увага приділяється розвитку спеціальної координації та спеціалізованих рухових навичок, удосконаленню функцій аналізаторів (швидкості, обсягу, точності та диференційованості сприйняття), а також вихованню вольових та інших психічних якостей.

На третьому році навчання вирішуються здебільшого ті самі завдання, що й на другому. Проте питома вага професійно-прикладної фізичної підготовки підвищується. Значна увага приділяється прищепленню навички занять прикладними видами спорту та рекомендованими видами спорту, що сприяють розвитку професійно важливих фізичних якостей, а також формам виробничої фізичної культури.

На практиці, як правило, застосовуються лише два способи організації уроків – фронтальний та груповий.

Фронтальний метод передбачає виконання учнями завдання, однакового для всіх, під загальним керівництвом викладача. Цей метод застосовується, коли вивчається не дуже складний матеріал. При вивченні складніших вправ доводиться приділяти більше уваги кожному учневі. Тому, залишаючи провідну роль фронтальному методу на вступній і заключній частинах уроку, викладач частіше застосовує *груповий* метод. Цей метод передбачає розподіл учнів на 2-4 групи і виконання кожною з груп різних завдань під керівництвом викладача й з допомогою кращих учнів.

Методику уроку визначає також порядок виконання завдань учнями. Тут існує два основних способи: одночасний і почерговий. У першому випадку вправи виконуються всіма учнями, у другому – кожним по черзі. І в тому, і в іншому разі учні можуть працювати потоково або з інтервалом. Суть потокового способу полягає в тому, що учні виконують вправи одну за одною, майже без відпочинку.

Для підвищення ефективності уроку застосовуються заняття з додатковими снарядами, а також заняття дрібними групами, спрямовані передусім на розвиток фізичних якостей.

«Дрібногруповий урок» також був докладно розроблений у двох варіантах: «станційне заняття» та «крейстренінг» (кругове тренування).

Спеціальні змагання проводяться з навчальною метою.

Основним змістом їх є фізичні вправи, що сприяють вихованню в учнів якостей, специфічних для їхнього фаху.

Наприклад, для учнів-будівельників (фахівців ручної праці) можна рекомендувати спеціальні змагання з підтягування на перекладині – на кількість разів; лазіння по драбині, канату й жердині за допомогою ніг і без них – на час; подолання різних смуг перешкод з елементами рівноваги на висоті півтора-два метри – на час тощо.

Професійно-прикладна фізична підготовка повинна максимально відобразитися в системі перевірки й оцінки фізичної підготовки учнів. Перевірку можна реалізувати так.

Складання навчальних нормативів з окремих розділів програми всебічної фізичної підготовки. Такий метод визначення успішності вважається практично зручним, досить об'єктивним і наочним для учнів.

Включення до системи навчальних нормативів кількох (3-5 на кожному році навчання) показників з прикладної фізичної підготовки спеціальних фізичних вправ і разових навичок, максимально наближених до змісту й характеру фізичних навантажень і нервово-психічних напружень, властивих для професії (з оцінкою виконання).

Встановлення різних за величиною нормативів із видів фізичної підготовки, що є спільними для професій. У цьому випадку величина нормативів повинна відображувати рівень вимог, що ставляться до фізичної підготовленості учнів даного фаху. З метою профілювання фізичного виховання учнів-будівельників можна дещо збільшити нормативи з таких розділів програми, як гімнастика, спортивні ігри (баскетбол).

Встановлення контрольних нормативів з розвитку професійно важливих фізичних якостей. Враховуючи, що учні, добре фізично розвинуті, легше оволодівають своєю спеціальністю, слід перевіряти і специфічні для даного фаху якості. Для цього рекомендується застосовувати фізкультурні проби в обмеженій кількості (1-3).

Встановлення заліків з теоретичного й організаційно-методичного розділів. Перевірка знань з основних питань професійно-прикладної фізичної підготовки, знання профілактичних заходів та коригуючих фізичних вправ, володіння формами виробничої фізичної культури тощо.

При складанні навчальних нормативів і фізкультурних проб оцінюється поточна успішність учнів. Згодом вона враховується при виведенні підсумкової загальної оцінки успішності.

Рівень фізичної підготовленості учнів можна визначити на основі результатів виконання ними контрольних фізичних вправ, спеціальних фізкультурних проб (тестів),

Визначення вимог, що ставляться професійною діяльністю до фізичної підготовленості учнів, передбачає з'ясування таких двох основних питань:

1. Які фізичні якості й рухові вміння та навички найнеобхідніші учням для забезпечення високого рівня професійної працездатності?

2. Яким має бути рівень розвитку цих якостей, умінь і навичок для забезпечення високої професійної працездатності?

Об'єктивні дані для відповіді на ці запитання можна дістати, зіставивши показники працездатності учнів даного фаху з результатами, що характеризують їхню фізичну підготовленість.

Додаток 1

I група. Професія: «Оператор комп'ютерного набору»

Завдання ППФП: удосконалення швидкості окремих рухів і швидкості реакції; розвиток координації й точності рухів; підвищення статичної витривалості м'язів тулуба; удосконалення техніки рухових дій в умовах емоційного напруження; формування ігрової спритності тощо.

Засоби ППФП:

гімнастика – вправи без предметів і з предметами, вільні вправи, вправи на гімнастичній лаві, вправи біля гімнастичної стінки;
спортивні ігри – баскетбол, волейбол, ручний м'яч.

II група. Професія: «Кухар. Кондитер»

III група. Професія: «Електромеханік з ремонту та обслуговування ЛОМ», «Слюсар-ремонтник»

IV група. Професія: «Трактористи-машиністи широкого профілю»

V група. Професія: «Помічник машиніста тепловоза, електровоза»

VI група. Професія: «Муляр»

VII група. Професія: «Штукатур, маляр, лицювальник-плиточник»

VIII. Професії станочного типу: «Токар», «Верстатник широкого профілю»

IX група. Професія: «Перукар-модельєр»

I. Комплекс вправ для професії: «Оператор комп'ютерного набору»

При складанні комплексу необхідно враховувати, що основне навантаження при роботі несе вищий відділ центральної нервової системи (кора великих півкуль головного мозку). Зазвичай малорухлива робота, у положенні сидячи за столом, негативно впливає на здоров'я і фізичний розвиток (слабшає мускулатура, знижується інтенсивність циркуляції крові, що призводить до недостатнього надходження поживних речовин до кори головного мозку, знижується працездатність, а іноді з'являється головний біль).

Схема комплексу:

1. Потягання.
2. Вправи для м'язів тулуба, рук, ніг.
3. Ті самі вправи, але більш динамічні за характером та інтенсивністю.
4. Присідання, біг, стрибки, підскоки, що переходять у ходіння.
5. Вправи для тулуба та рук.
6. Вправи на розслаблення м'язів рук.
7. Вправи на координацію рухів.
8. Вправа для витягнення хребта після довготривалого сидіння за столом,

***II. Схема комплексу вправ для групи професій:
«Машиніст крану», «Кухар, кондитер»***

1. Підтягування, що закінчуються розслабленням м'язів рук.
2. Вправи для м'язів тулуба, рук, ніг (нахили, повороти).
3. Ті самі типи вправ, але більш інтенсивні (комбіновані).
4. Підскоки, біг, швидкі присідання, що переходять в ходіння.
5. Вправи для тулуба, рук, ніг.
6. Вправи на розслаблення м'язів рук.
7. Вправи на координацію рухів.
8. Вправи для зняття втоми: лягти на спину на тверду поверхню

V. Комплекс вправ для професій: «Трактористи-машиністи широкого профілю», «Водій автотранспортних засобів».

- I. Вправи для розвитку сили
- II. Вправи для розвитку спритності.
- III. Вправи для розвитку гнучкості
- IV. Вправи для розвитку витривалості.

Додаток 2

Вправи для правильної постави:

1. В.п. – стійка, ноги нарізно, руки витягнуто вгору. Нахили тулуба вперед, руки торкаються підлоги, як можна далі за ногами. Повторювати 6-8 разів. Ноги в колінах не згинати.

28. В.п. – упор стоячи на колінах. 1-2 – упор лежачи на стегнах, прогнутися у попереку, нахиливши голову назад.

Комплекс фізичних вправ при сколіозі для самотійних занять.

Вправи для м'язів шиї:

Дихальна гімнастика

Різні види рухів в поєднанні з фазами дихання

Рухи головою

Рухи руками

Рухи тулубом.

Рухи ногами.

Вправи для профілактики порушень роботи шлунково-кишкового тракту

Профілактична гімнастика для очей