

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ УСПІШНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ У МАЙБУТНІЙ ПРОФЕСІЇ

Олена Очеретна,

*викладачка фізичної культури
ДПТНЗ «Рівненський центр ПТО
сервісу та дизайну»*

Анотація. У даній статті розглядається роль професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) у формуванні гармонійної особистості майбутніх фахівців, які навчаються в закладах професійно-технічної освіти, необхідність розвитку професійно важливих фізичних і психічних якостей, таких як швидкість, витривалість, спритність, увага тощо. У статті представлено класифікацію фізичних вправ для різних груп професій, наводяться приклади засобів ППФП для підготовки операторів з обробки інформації, флористів, оформлювачів приміщень та вітрин, кравців, перукарів-модельєрів.

Стрімкі зміни науково-технічного прогресу привели до значного збільшення механізації та автоматизації виробничих процесів, що вплинуло на умови праці сучасних фахівців. Одночасно збільшилась в значній мірі інтенсивність, напруження праці, підвищилась індивідуальна відповідальність за результат виробничої діяльності. Сучасне виробництво в легкій промисловості характеризується високою складністю і інтенсивністю трудових процесів, що вимагає від фахівця швидкості і точності рухових дій, високої концентрації уваги та вміння вирішувати нестандартні завдання. Важливу роль у формуванні гармонійної особистості майбутнього робітника відіграє фізичне виховання, а саме професійно-прикладна фізична підготовка, яка повною мірою сприяє створенню необхідного рівня професійно важливих якостей умінь і навичок.

У зв'язку з цим зростає значення якісної професійно-прикладної фізичної підготовки (далі ППФП), де велику роль має інноваційний підхід до теоретичних її основ, які мають враховувати специфіку трудової діяльності різних категорій працівників. Процеси формування високого професійного рівня конкурентоспроможних фахівців різних спеціальностей набувають все більшої значущості та актуальності.

Достатній мінімум розвитку професійно важливих якостей повинен визначатися параметрами моделі та рівнем їх значимості для забезпечення професійної готовності. Тому є дуже своєчасним вивчення впливу різних засобів і методів фізичної культури на виховання професійно важливих якостей майбутніх працівників під час навчання у закладах ПТО.

У Державному професійно-технічному навчальному закладі «Рівненський центр професійно-технічної освіти сервісу та дизайну» навчаються юнаки та дівчата віком від 15 років і старші, що характеризує недостатню соціальну їх зрілість. Завдання фізичного виховання – сприяти правильному гармонійному розвитку форм та функцій у здобувачів освіти.

Навчально-виробнича діяльність пов'язана з недостатньою руховою активністю, що може спричинити до певного ослаблення функцій серцево-судинної, дихальної і м'язової системи.

Основним завданням фізичного виховання є забезпечення нормального рухового режиму, збереження здоров'я та високої працездатності.

Здобувачі освіти в закладі опановують такі професії, як оператор з обробки інформації та програмного забезпечення, флорист-оформлювач вітрин, майстер з пошиття одягу, кравець-вишивальник, перукар-модельєр.

Високої ефективності при вихованні професійно-прикладних фізичних якостей можна досягти за допомогою різноманітних засобів фізичної культури і спорту. При цьому я застосовую в процесі навчання спеціальні прикладні вправи – це ті ж звичайні фізичні вправи, але підібрані й організовані в повній відповідності з їх завданнями. На даний час не існує спеціальної класифікації фізичних вправ, орієнтованої на завдання професійно-прикладної фізичної підготовки (далі – ППФП) фахівців різних професійних груп, тому в кожному окремому випадку це питання вирішується самостійно.

Вправи, які слід використовувати у професійній підготовці, можна умовно розділити на 4 групи:

1. Фізичні вправи загального впливу.
2. Фізичні вправи, спрямовані на спеціальну професійну фізичну підготовку.
3. Фізичні вправи, що сприяють розвитку психічних якостей, важливих для діяльності.
4. Фізичні вправи, що сприяють профілактиці професійних захворювань, нейтралізації впливу шкідливих чинників.

Друга група вправ містить:

- прикладні фізичні вправи та елементи з різних видів спорту;
- прикладні види спорту, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори;
- допоміжні засоби, що забезпечують раціоналізацію навчального процесу;
- рухливі ігри.

Прикладні фізичні вправи і окремі елементи з різних видів спорту можуть у поєднанні з іншими вправами забезпечити виховання необхідних прикладних фізичних і спеціальних якостей, а також засвоєння прикладних умінь і навичок.

Обираючи засоби фізичної культури для учнів закладів ПТО, необхідно спиратися на те, що в ППФП слід використовувати спеціальні фізичні вправи, а також займатися тими видами спорту, які забезпечують розвиток необхідних професійно важливих якостей.

Розвиток прикладних фізичних якостей йде шляхом спеціального виховання і вдосконалення основних фізичних якостей людини: швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості, які необхідні в подальшій професійній діяльності.

Кожна професія вимагає від робітника переважно розвитку однієї або декількох провідних фізичних якостей. Тому засоби, що застосовують для розв'язання окремих завдань ППФП фахівців різних професій є різноманітними.

Для прикладу наведу характеристики професій нашого закладу освіти.

Оператор з обробки інформації та програмного забезпечення

При широкому використанні в робочому процесі персональних комп'ютерів необхідна тонка координація рухів пальців рук з мишею і на клавіатурі.

Вимоги до даної професії: посидючість, акуратність, точність, уважність, грамотність, відчуття ритму і хороша координація рухів кистей рук.

Робота пов'язана з підвищеним ступенем розумового і нервово-емоційного напруження (сприйняття уваги, пам'яті) і постійної мобілізації психічних функцій. Оператору потрібно швидко переключатися з одного виду діяльності на інший. Робоче положення тіла – сидяче. Зусилля малі при невеликій амплітуді рухів. В роботі беруть участь кисті і пальці рук. Необхідні прояви швидкої реакції. Велике навантаження зорового аналізатора.

Завдання ППФП:	Основні засоби ППФП:
<ul style="list-style-type: none"> - удосконалення швидкості окремих рухів і швидкості реакції (простої і складної); - розвиток координації і точності рухів; - підвищення статистичної витривалості м'язів тулуба; - удосконалення техніки рухових дій в умовах емоційного напруження; - виховання ігрової спритності. 	<ul style="list-style-type: none"> - гімнастика – вправи без предметів і з предметами (гімнастичними палицями, булавами, тенісними м'ячами); - спортивні ігри – настільний теніс, баскетбол, волейбол, ручний м'яч; - рухливі ігри – естафети, ігри на увагу, точність і спритність.

Кравець - вишивальник, майстер з пошиття одягу

Праця даних професій є складною та тяжкою, бо ж на долю ручної праці у виготовленні одягу припадає 80%, незважаючи на те, що швейне виробництво оснащене сучасним обладнанням, яке полегшує працю робітників.

Працівники даних професій повинні мати хороший зір, схильність до виконання монотонної роботи, тонку дотикову роботу пальців рук, хорошу координацію рук і зорово-моторну координацію, точний об'єм окомір, вміння швидко переключатися з виконання однієї операції на іншу.

Для успішної діяльності їм потрібні посидючість, акуратність, терпіння.

Завдання ППФП:	Основні засоби ППФП:
<p>вдосконалення координації рухів, точності і швидкості рухів кистей рук, підвищення загальної і швидкісної витривалості, розвиток рухливості в суглобах кистей рук і навичок підвищеної ігрової спритності.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - гімнастика – вільні вправи на узгодження рухів рук і ніг з іншими частинами тіла, виконуючи в заданому темпі і ритмі; вправи з предметами (скакалкою, м'ячами настільного та великого тенісу, набивними та баскетбольними, гімнастичними палицями, булавами і легкими гантелями); - легка атлетика – метання полегшених легкоатлетичних знарядь на задану відстань;

	- елементи спортивних ігор – почергове ведення правою, лівою рукою м'яча зі зміною напрямлення і темпу руху; рухливі ігри та естафети, пов'язані з подоланням перешкод і елементами виробничих рухів.
--	---

Флорист; оформлювач вітрин, приміщень та будівель

Трудова діяльність характеризується гіподинамією.

Основні вимоги ставляться до зорового і тактильного аналізаторів; тонка координація м'язів кисті.

Флористу важливий розвинений окомір і відчуття кольору, навик роботи з живим матеріалом, знання ботаніки. Можливий контакт з хімічними речовинами. Робочі процеси проходять як в приміщенні, так і на свіжому повітрі.

Завдання ППФП:	Засоби ППФП:
розвиток швидкості реакції, витривалості і рухливості суглобів кисті, удосконалення ручної і ігрової спритності, загальної витривалості.	<ul style="list-style-type: none"> - гімнастика – вправи з гімнастичними обручами, палицями, гімнастичною лавою; акробатичні елементи; - рухливі ігри, естафети з передачею предметів різними способами (над головою, за спиною, з лівої та правої сторони); - спортивні ігри – волейбол (м'який прийом м'яча, точна передача м'яча, гра в невеликому колі); баскетбол (неочікувані передачі м'яча, кидки в корзину однією і двома руками, ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості, зупинками по сигналу); - настільний теніс; - легка атлетика – спринтерський біг з високого та низького старту, повторний біг з прискореннями, метання тенісних м'ячів.

Перукар-модельєр

Робота перукаря найчастіше позмінна та шкідлива. У зв'язку зі специфікою професії навантаження припадає як на руки, так і на ноги, що потребує великої фізичної витривалості. Професійна діяльність характеризується виконанням великої кількості рухів кистей рук і пальців, під контролем зору з великим навантаженням на функції уваги.

Характерні риси: дуже добрий окомір, естетичний смак, акуратність.

Завдання ППФП:	Основні засоби ППФП:
розвиток рухів, спритність, розвиток статичної і динамічної витривалості м'язів тулуба, ніг; розвиток витривалості, досконалість координації рухів рук.	<ul style="list-style-type: none"> - гімнастика – вправи з гантелями, набивними та тенісними м'ячами; - спортивні ігри – елементи на точність і спритність рухів рук у волейболі баскетболі, гандболі; - рухливі ігри – на розвиток уваги; - плавання на короткі дистанції вільним стилем; - легка атлетика – метання тенісних м'ячів на дальність і в ціль, біг на середні дистанції.

Для подолання виробничої втоми та швидкого відновлення сил рекомендуються наступні ефективні дії (поради) для відновлення працездатності.

Поради для зняття втоми ніг, уникнення плоскостопості та порушень постави, покращення венозного кровообігу (робоче положення стоячи):

Взуття, в якому працюєте повинне підтримувати зведення стопи. В тапочках, туфлях без підборів стопа розплющується, тому працювати в них не рекомендується. Швидко втомлюються ноги й у взутті на високих підборах. Краще підійде взуття на низьких та середніх підборах.

1. Періодично напружувати м'язи спини, шиї, живота на 30-40 секунд.
2. Перенести вагу тіла з однієї ноги на іншу (на всю ступню або її частину).
3. Піднятися на носки (по черзі на лівий або правий, обидва відразу).
4. Перекочуватися з п'ятки на носки і навпаки.
5. Почергово згинати і розгинати ноги в колінах, відриваючи їх від підлоги.
6. Злегка нахилитися вперед і діставати руками до колін.
7. Зводити лопатки, потім розслаблятися.
8. Піднімати та опускати голову доверху та вниз.

Кожну вправу виконувати 5-6 разів.

У вільну хвилину рекомендується присісти на стілець, покласти ноги на інший стілець і виконати наступні вправи:

- випрямити ногу в коліні і поставити на п'ятку, відтягнувши носок вниз до сидіння стільчика, повторити вправу з іншою ногою;
- виконати декілька кругових обертів стопами в одну і в другу сторону;
- по черзі розслабити м'язи кожної ноги і потрусити ними.

Поради для зняття втоми м'язів верхнього плечового поясу, покращення кровообігу, уникнення сутулості, підвищення життєвої ємності легенів (робоче положення сидячи):

1. Сильно прогнутися в попереку, повільно розправити спину; повороти тулуба вліво, вправо руки на колінах.
2. Прогинаючи попереку, розтирати його рукою круговими рухами, натискувати тильною частиною кисті від хребта на зовні.
3. Сильно прогинаючись у попереку, повільно і енергійно відводити руки назад і назовні. Можна це робити в поєднанні з випрямленням ніг.

4. Розтирати м'язи шиї, натискувати у напрямку до підключичних лімфатичних залоз.

5. Глибоко вдихати і робити повний видих. Ця вправа є профілактичним засобом від застою у легенях відпрацьованого повітря.

6. Крутити головою. Нахилити повільно, не напружуючи голову в бік, потім назад і в протилежний бік, ніби перекочуючись потилицею по верхній частині спини.

7. Відводити голову вправо і вліво. Темп повільний.

8. Виконати повороти голови вправо чи вліво, не нахиляючи її та без напруження.

9. Розтирати лівою рукою праву кисть і навпаки; струсити кисть та різко розвести пальці. Обертати кистями.

10. Стискати і випрямляти кисті одночасно з поворотами в ліктьових суглобах. Виконати кругові оберти передпліччями.

Кожну вправу виконувати 5-6 разів.

Поради для зняття втоми очей під час та після роботи:

1. Заплющити очі. Відпочити 10-15 секунд. Розплющити. Повторити 2-3 рази. Темп повільний.

2. Виконати рухи очними яблуками: вправо – вверху, вліво – вверху, вправо – вниз, вліво-вниз. Повторити 3-4 рази. Темп повільний. Заплющити очі і відпочити 10-15 секунд.

3. Самомасаж. Заплющити очі і робити легкі кругові рухи подушечками двох пальців, поглажуючи надбрівні дуги і нижню частину очниць від носа назовні 20-30 секунд, після чого сидіти спокійно із заплющеними очима 10-15 секунд.

4. Заплющити очі і розплющити через 5 секунд, подивитися вдалечінь. Знову заплющити. Розплющити і подивитися на кінчик носа. Повторити 3-4 рази.

5. Заплющити очі. Легко надавити подушечками вказівних пальців на очні яблука. Тримати 5 секунд. Потім різко відпустити. Повторити 3-4 рази.

6. Виконати кругові рухи очними яблуками з заплющеними очима вправо і вліво. Повторити 2-3 рази у середньому темпі.

7. Сильно заплющити очі на 3-5 секунд, потім розплющити на 3-5 секунд. Повторити 5-6 разів.

8. Швидко заплющувати та розплющувати очі по 10 секунд. Повторити 2-3 рази.

9. Заплющити очі і виконувати масаж повік круговими рухами пальців протягом 1 хвилини.

10. Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхню повіку обох очей, через 2 секунди відпустити. Повторити 3-4 рази.

Впровадження в освітній процес даного матеріалу покращить у здобувачів освіти опанування трудових операцій, прискорить якісне навчання професії,

сформує трудові рухові вміння та навички, що сприятимуть продуктивній праці майбутніх фахівців.

Використані джерела:

1. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : зб. ст. VII Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. / гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ, 2020. 375 с.

2. Концепція Нової української школи : посіб. упоряд.: Гриневич Лілія, Елькін Олександр, Калашнікова Світлана, Коберник Іванна, Ковтунець Володимир, Макаренко Оксана, Малахова Олена, Нанаєва Тетяна, Усатенко Галина та ін.

гURL: <http://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/novaukrainska-shkola-compressed.pdf>

3. Про освіту: закон України від 02.10.2021. URL : <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>

4. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.

5. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. – Суми: УАБС НБУ, 2009. – 312 с.