

ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра «Фізичне виховання і спорт»

**МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО
ВАЖЛИВИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ І НАВИЧОК**

Конспект лекції

Харків 2011

якостей і навичок: Конспект лекції / Т.В. Шепеленко, А.Є. Паршев, В.М. Долгополов, В.М. Разінков. – Харків: УкрДАЗТ, 2011. – 22 с.

Даний конспект лекції підготовлений відповідно до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ III-IV рівнів акредитації і є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекції розглядають методику формування та розвитку професійно важливих рухових якостей і навичок.

Рекомендується для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей з метою підготування майбутніх фахівців до їх професійної діяльності засобами та методами професійно-прикладної фізичної підготовки.

Іл. 2, табл. 1, бібліогр.: 7 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри «Фізичне виховання та спорт» 25 лютого 2009 р., протокол № 6.

Рецензент

доц. В.П. Шевченко

Шепеленко Т.В.,
Паршев А.Є.,
Долгополов В.М.,
Разінков В.М.

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО
ВАЖЛИВИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ І НАВИЧОК

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЇ

Відповідальний за випуск Шепеленко Т.В.

Редактор Буранова Н.В.

Підписано до друку 10.02.10 р.

Формат паперу 60x84 1/16. Папір писальний.

Умовн.-друк.арк. 1,0. Тираж 300. Замовлення №

Видавець та виготовлювач Українська державна академія залізничного транспорту,
61050, Харків-50, майдан Фейсрбаха, 7.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2874 від 12.06.2007 р.

**УКРАЇНСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра «Фізичне виховання та спорт»

Т.В. Шепеленко, А.Є.Паршев, В.М. Долгополов, В.М. Разінков

**МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ
РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ І НАВИЧОК**

Конспект лекції

Харків 2011

Шепеленко Т.В., Паршев А.Є., Долгополов В.М., Разінков В.М.
Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2011. – 21 с.

Даний конспект лекції підготовлений відповідно до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ III-IV рівнів акредитації і є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекції розглядають методику формування та розвитку професійно важливих рухових якостей і навичок.

Рекомендується для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей з метою підготування майбутніх фахівців до їх професійної діяльності засобами та методами професійно-прикладної фізичної підготовки.

Іл. 2, табл. 1, бібліогр.: 7 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри «Фізичне виховання та спорт» 25 лютого 2009 р., протокол № 6.

Рецензент

доц. В.П. Шевченко

ЗМІСТ

	ВСТУП	4
1	ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	5
1.1	Задачі ППФП	7
1.2	Засоби ППФП.....	8
2	МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	10
3	РОЗВИТОК РУХОВОЇ ДІЇ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ.....	13
3.1	Методика формування рухових навичок та якостей	15
3.2	Розвиток рухових навичок та якостей у процесі занять ...	16
4	ВИЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА НАВИЧОК ЩОДО ПРОФЕСІЙ НА ЗАЛІЗНИЧНОМУ ТРАНСПОРТІ	18
	ВИСНОВКИ.....	21
	СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	22

ВСТУП

В умовах ВНЗ головним засобом формування професійно важливих навичок стає навчальний процес. У ході навчального процесу з фізичного виховання студенти набувають рухових якостей та навичок, тому що у деяких професіях без попередньої фізичної підготовки взагалі обійтися не можливо.

Фізична культура - потужний засіб не тільки фізичного удосконалення та оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізична культура не вичерпується вправами, спортом, гімнастикою, іграми і туризмом: вона включає у себе громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартовування, правильний режим праці, відпочинку та харчування.

В нашій країні здійснюється широкий комплекс заходів, що мають за мету створення нормальних умов праці та побуту, оздоровлення зовнішнього, у тому числі і виробничого, середовища, подальший розвиток охорони здоров'я.

Більше двох третин населення країни не займається фізкультурою систематично. Серед причин цього є обмаль вільного часу, віддаленість спортивних баз від місця мешкання і деякі психологічні моменти, такі, наприклад, як відсутність звички до занять. І нарешті, однією з причин, що не має виправдань, є лінь. Ще одна важлива причина, що заважає розвитку фізичної активності людей, – відсутність знань та умінь займатися. У преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я написано: “Здоров'я – це стан повної фізичної, психічної та соціальної гармонії, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів”.

Для підтримання оптимальних фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі. Фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (інфекції, радіації, коливань температури, атмосферного тиску, вмісту кисню у повітрі та ін.), збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити більш значні фізичні та психічні навантаження. Все це в кінцевому підсумку сприяє високій активності людини, подовженню її творчого життя.

Безперечно, фізкультурні заняття позитивно впливають на людину, підвищують ефективність її праці. Отже, віддача від таких занять проявляється через ряд складових: підвищення працездатності, скорочення економічних видатків від втрат працівників часу при втомлюваності робітників або хворобі, покращення професійних рухових навичок, підвищення громадської активності, покращення трудової дисципліни, краще використання вільного часу.

Фізкультурні заняття забезпечують підвищення загальної культури, широке оздоровлення, зниження рівня захворювань, збільшення середньої тривалості життя та зростання інтелектуально-психологічного потенціалу народу.

1 ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У 20-30-ті рр. ХХ століття розглядалося питання про спрямоване використання засобів фізичної культури для швидкого і якісного оволодіння трудовими навичками, підвищення ефективності праці, активного відпочинку й профілактики професійних захворювань. У наступні роки цей досвід застосовувався у розробленні основ наукової організації праці при формуванні самостійного напрямку – спеціальної психофізичної підготовки людини до конкретного виду професійної діяльності. У теорії і практиці фізичного виховання така підготовка одержала назву професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП).

Принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Як своєрідний різновид фізичного виховання ППФП являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготованості до обраної професійної діяльності. Це процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь та навичок, виховання фізичних та пов'язаних з ними здібностей, від яких залежить професійна дієздатність.

Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить від спеціальної фізичної підготованості, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами.

Професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється насамперед як один з розділів обов'язкового курсу фізичного виховання у навчальних закладах, а також у системі наукової організації праці у період основної професійної діяльності працівників, коли це необхідно за характером та умовами праці.

Необхідність подальшого удосконалення та запровадження професійно-прикладної фізичної підготовки до системи освіти та сфери професійної праці визначається такими причинами та обставинами:

1 Час, який витрачений на освоєння сучасних практичних професій та досягнення професійної майстерності в них, продовжує залежати від рівня функціональних можливостей організму.

2 Продуктивність багатьох видів професійної праці продовжує бути зумовленою фізичною дієдатністю виконавців трудових операцій. Нормальний фізичний стан, без якого не мислиться здоров'я та ефективне функціонування, залишається найважливішою передумовою високої плідності будь-якої професійної праці.

3 Зберігається проблема попередження імовірних негативних впливів певних видів та умов професійної праці на фізичний стан працівників; хоча ця проблема вирішується багатьма засобами оптимізації змісту та умов праці, зокрема соціальними, науково-технічними та гігієнічними, важливу роль серед них відіграють фактори професійно-прикладної фізичної культури.

4 Перспективні тенденції загальносоціального та науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно удосконалювати свої здібності, а їхній розвиток невіддільний від фізичного удосконалення індивіда.

1.1 Задачі ППФП

Сутність основних задач, які вирішуються у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, полягає в тому, щоб:

1) поповнити та удосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню обраної професійної діяльності, корисних та потрібних разом з тим у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки як її засоби;

2) інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієдатності;

3) підвищити ступінь резистентності організму відносно несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я;

4) сприяти успішному виконанню спільних задач, які реалізовані у системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, вольових та інших якостей.

Професійно-прикладна фізична підготовка може бути достатньо ефективною тільки у сполученні з іншими складовими соціальної системи виховання у цілому, де задачі з підготовки до трудової діяльності не зводяться до часткових найближчих задач, які характерні для окремих етапів професійно-прикладної підготовки. Першочергову роль в їх реалізації відіграє повноцінна загальна фізична підготовка. На базі передумов, які створені нею, будується спеціалізована професійно-прикладна фізична підготовка. Її спеціалізація необхідна настільки наскільки, до того зобов'язує специфіка та умови професійної діяльності.

1.2 Засоби ППФП

Проблема нормативних критеріїв професійно-прикладної фізичної підготованості поки що вирішена лише частково і переважно у першому наближенні, що пояснюється як різноманітністю наявних професій та їхнім динамічним оновленням, так і недостатньо масованим розгортанням відповідних досліджень, хоча деякі орієнтовні нормативи вже включені до діючих офіційних програм професійно-прикладної фізичної підготовки.

Як основні засоби ППФП використовують досить різноманітні форми фізичних вправ з числа тих, які склалися у базовій фізичній культурі і спорті, а також вправи, що перетворені і спеціально конструйовані відповідно до особливостей конкретної професійної діяльності (як спеціально-підготовчі).

Значна частина вправ, які використовують як засоби ППФП, являють собою прикладні вправи. Такими правомірно вважати ті вправи, за допомогою яких виробляються рухові уміння і навички, що застосовуються у звичайних умовах професійної діяльності (часто при виконанні дій допоміжного характеру) чи в екстремальних умовах. Особливе місце прикладні вправи займають у ППФП тоді, коли вони будуються для професійної діяльності, що включає у великому обсязі рухову активність у формі основних

рухових дій, що необхідні у повсякденному житті, коли ефективність професійної діяльності прямо залежить від різноманітності і налагодженості рухових навичок, а також коли для адекватних дій в екстремальних ситуаціях професійної діяльності потрібні спеціалізовані складні рухові навички (навички плавання, пірнання при порятунку потоплюючих у представників флотських професій, навички єдиноборств в оперативних працівників МВС і військовослужбовців і т.д.). Склад засобів ППФП у таких випадках, зрозуміло, найбільш специфічний.

Прагнення профілювати фізичну підготовку щодо до вимог професії виразилося, крім іншого, у створенні особливого різновиду гімнастики – професійно-прикладної гімнастики і культивованих професійно-прикладних видів спорту. Типові для них вправи і методика застосування характеризуються, з одного боку, моделюванням форм і особливо істотних моментів координації рухів, що входять до професійної діяльності, а з іншого боку – більш спрямованими вимогами до рухових і пов'язаних з ними здібностей.

Залежно від індивідуальної системи занять фізичними вправами й особливостей обраної професії істотну роль у реалізації задач, які переслідують у процесі ППФП, можуть відігравати і засоби загальної фізичної підготовки. Для посилення прикладної спрямованості і слід віддавати перевагу тим засобам, що за інших рівних умов з великим позитивним ефектом сприяють збільшенню функціональних можливостей організму, що лімітують результативність професійної діяльності й опірність стосовно несприятливих впливів у конкретних умовах праці.

2 МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Методика ППФП базується на послідовному втіленні загальнопедагогічних принципів і основних принципів методики фізичного виховання, що конкретизуються стосовно до особливостей її змісту і побудови у реальних умовах професійної освіти і життєдіяльності.

Найважливіше значення для раціональної побудови ППФП має *забезпечення органічного взаємозв'язку та єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки*. При побудові ППФП необхідно спиратися на передумови, які створені попередньою і супутньою загальною фізичною підготовкою: гармонійний розвиток основних життєво важливих фізичних якостей, формування багатого фонду різноманітних рухових умінь і навичок. Від того, якою була загальна фізична підготовка майбутнього фахівця під час проходження базового курсу фізичного виховання, як вона проводиться надалі, багато у чому залежить і зміст ППФП, і ряд конкретних рис її раціональної побудови. Від цього залежить склад засобів ППФП, тому що фізичні вправи, які до неї входять, включають елементи і варіанти форм рухів, які раніше були вироблені, і нерідко аналогічні за координаційною основою рухові дії, які засвоєні у базовому курсі фізичного виховання в аспекті загальної фізичної підготовки (ряд циклічних локомоторних вправ, вправи на підтримку рівноваги тіла в умовах, що утрудняють, оперування з різного роду предметами, піднімання і перенесення ваги та ін.).

Втілення принципу єдності загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки припускає визначене профілювання загальної фізичної підготовки стосовно особливостей професії як у період оволодіння нею, так й у роки подальшої професійно-трудової діяльності. Залежно від її специфіки в цьому зв'язку доцільно:

- підсилювати ті з компонентів загальної фізичної підготовки, що більш інших сприяють розвитку професійно важливих фізичних здібностей;
- у період становлення професійних рухових навичок уникати у процесі загальної фізичної підготовки тих вправ, що можуть негативно вплинути на формування даних навичок;

- включати до загальної фізичної підготовки у достатньому обсязі тренувальні навантаження, які протидіють несприятливому впливу на здоров'я і дієздатність професійної гіподинамії (особливо, коли професійна діяльність відрізняється вкрай низьким рівнем рухової активності), а також вибірково спрямовані комплекси фізичних вправ для профілактики і корекції окремих відхилень у фізичному стані і розвитку організму, імовірних при хронічному впливі несприятливих факторів і умов професійної діяльності.

Одна з основних проблем методики ППФП впливає з необхідності забезпечити *адекватне і систематичне моделювання вимог, які пропоновані професійною діяльністю до функціональних можливостей організму, з поступовим перевищенням рівня цих вимог.* Цілком точно і повно відтворити ці вимоги можна лише шляхом виконання трудових дій у режимі й умовах, що характерні для професійної праці. Моделювання вимог професійної діяльності при побудові ППФП виправдане настільки, наскільки воно забезпечує ефективність використовуваних засобів підготовки, які повинні відбуватися з певними варіаціями, що сприяють не тільки адаптації до професійної праці, але і збільшенню його результативності.

Принципово модельне відтворення в процесі ППФП тих чи інших вимог професійної діяльності має тим більше значення, чим вище рівень мобілізації рухових і інших можливостей організму, які необхідні для її результативного здійснення. Якщо ці вимоги дуже високі (як, наприклад, в екстремальних умовах професійної діяльності військовослужбовців, пожежних, водолазів, випробувачів авіаційної техніки), то спочатку їх доводиться моделювати з обмеженнями, а потім поступово збільшувати навантаження у модельно-тренувальних вправах, аж до перевищення рівня аналогічних професійних навантажень, щоб створити свого роду запас міцності щодо них. У таких випадках найбільш ефективним засобом збільшення функціональних резервів організму, які мобілізуються в екстремальних умовах професійної діяльності, можуть служити заняття відповідним професійно-прикладним видом спорту у формі систематичного тренування й участі у змаганнях. Виборче ж моделювання окремих вимог професійної діяльності у процесі ППФП досягається переважно засобами професійно-

прикладної гімнастики, у тому числі вправами на спеціалізованих тренажерах.

У методиці побудови ППФП варто керуватися принципом поступового збільшення навантажень, причому у тій мірі, у якій це потрібно не тільки для підготовки до конкретних професійно-трудових навантажень, але і для загального підйому рівня функціональних можливостей організму, зміцнення і збереження здоров'я. Не може бути деяких універсальних кількісних норм збільшення навантажень, однаково придатних у всіх випадках, оскільки межі доцільного збільшення і динаміка залежать від багатьох перемінних обставин, у тому числі від сумарного обсягу навантажень і режиму занять фізичними вправами в індивідуальному способі життя.

У загальному вигляді система занять з ППФП регламентується уніфікованими програмами, які розробляються звичайно для груп споріднених чи окремих професій. Основними формами занять при цьому служать, як правило, *визначені форми*, що мають типову у фізичному вихованні структуру, яка варіюється залежно від особливостей змісту й умов побудови занять.

У рамках обов'язкового курсу фізичного виховання у вищих навчальних закладах визначені заняття, що включають матеріал з ППФП, є комбінованими. Професійно-прикладні вправи виконуються поряд із вправами, що використовуються як засоби загальної фізичної підготовки. Це обумовлено дефіцитом навчального часу. У таких випадках раціонально компонувати заняття за правилами побудови комплексного уроку. Співвідношення однопредметних і комбінованих занять за курсом фізичного виховання, що включає матеріал ППФП, залежить від загального бюджету часу і складності розв'язуваних задач. Чим більше час і чим складніше задачі, тим частіше варто практикувати одно предметні заняття; якщо ж бюджет часу малий, доцільно при однакових інших умовах велику частину занять робити комбінованими.

Як одну з ефективних форм організації й інтенсифікації занять з ППФП практикують *змагання у професійно-прикладних вправах*. Змагальні форми занять найбільш широко представлені у випадку поглибленої спеціалізації в обраному професійно-прикладному виді спорту.

Не менш важливу роль у здійсненні ППФП можуть відігравати *самостійні фізкультурні заняття, що включають професійно-прикладні вправи* поряд з іншими засобами фізичного самовиховання у режимі повсякденного побуту і подовженого активного відпочинку (у формі щоденної індивідуальної зарядки, фізкультурно-кондиційного тренування, туристських заходів). Фактичний внесок таких занять у ППФП особливо залежить від ступеня залучення до фізичної культури, розуміння суті ППФП і методичної підготовленості до самостійного використання її засобів і методів. Для реалізації деяких задач, які переслідуються у ППФП, можуть бути використані *малі форми занять, що практикуються у рамках виробничої фізичної культури*. Хоча можливості їх у цьому відношенні порівняно вузькі, не слід зневажати ними при вирішенні задач, що передбачають вироблення уміння самостійно доцільно регулювати оперативну працездатність у процесі трудової діяльності і задач з попередження регресу досягнутої у результаті ППФП специфічної тренованості.

3 РОЗВИТОК РУХОВОЇ ДІЇ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ

Рухова дія формується на основі знань, попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення.

Процес навчання окремо взятої рухової дії можливо подати як послідовний перехід від знання та уявлення про дію до уміння виконати її, а потім від уміння до навички.

У процесі навчання рухових дій змінюється характер управління рухами тих чи інших частин тіла. В результаті підвищується рівень оволодіння руховою дією (рисунок 1).

Рухове уміння – це сформована на основі знань та досвіду функціональна властивість людини не автоматично керувати рухами із застосуванням свідомого контролю за всіма виконаними елементами у процесі моторної діяльності, яка характеризується невисокою швидкістю, нестабільністю та малою міцністю засвоєння.

Багаторазове систематичне проявлення рухового уміння за відносно постійних умов навчання призводить до того, що уміння перетворюється у рухову навичку.

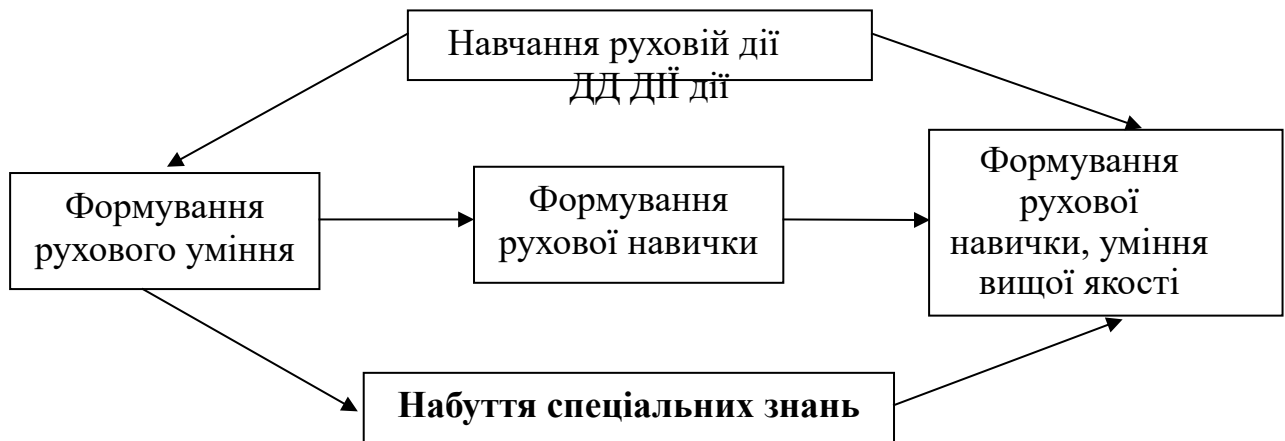


Рисунок 1 – Формування рухових умінь та навичок до рухових якостей

Рухова навичка – це рівень володіння дією, який відрізняється мінімальною участю свідомості при виконанні окремих рухів (дія виконується автоматично), високою швидкістю, стабільністю та високою міцністю засвоєння.

Рухова навичка отримує свою практичну цінність у тому випадку, коли людина здатна вільно володіти набутими навичками у будь-яких умовах – виробничих, побутових, військових або спортивних. А якщо студент, наприклад, упевнено швидко долає відстань у 100 м, упевнено долає висоту стрибка у спортивному залі, але не може використовувати цю навичку при подоланні природних перешкод, то практична цінність подібної навички зводиться нанівець.

Рухове уміння вищої якості – це уміння застосовувати вивчені рухові дії у повсякденному житті.

Подібне уміння виникає на основі сформованої рухової навички та високого рівня спеціальних знань. За суттю уміння вищої якості і є кінцевою метою навчання.

Наприклад, студенти, які спеціалізуються у фізичному вихованні у спортивних іграх (волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс та ін.), краще уміють зосереджувати свою увагу, вони швидше уміють зорієнтуватися у складній ситуації та вийти з неї, прийнявши правильне рішення, тому що в іграх одночасно треба бачити: розмітку майданчика, м'яч, сітку у волейболі, кошик у баскетболі, ворота у футболі, гравця-суперника, партнерів та ін.

Набуті якості на заняттях з фізичного виховання використовуються фахівцями багатьох виробничих професій.

3.1 Методика формування рухових навичок та якостей

У методиці засвоєння рухових дій процес навчання умовно розподіляють на три етапи:

I етап – *початкове вивчення рухових дій* (ознайомлення з технікою рухової дії).

На першому етапі створюється загальне уявлення про рухову дію шляхом розповіді, показу, пояснення. Робиться спроба практичного виконання рухової дії у цілому.

II етап – *поглиблене вивчення дії* (розучування).

На другому етапі відбувається безпосереднє оволодіння технікою рухової дії та виконання її в цілому наприкінці етапу. Уточнюється повна інформація про особливості техніки вправи, якості виконання навчальних завдань. Треба якомога швидше перейти до цілісного виконання вправи. У разі необхідності є змога повернутися до окремих елементів техніки, виділити їх із загальної структури рухової дії.

Важливою умовою цього етапу є виконання вправи із зусиллям, близьким до максимального. Збільшується й обсяг роботи (кількість повторень).

Після того, як рухова дія (вправа) засвоєна в цілому та виконується без суттєвих помилок, переходять до останнього етапу.

III етап – *удосконалення техніки рухової дії* (підсумкове відпрацювання дії, закріплення, тренування). Формуються рухові дії вищої якості.

На третьому етапі відбувається подальше удосконалення дій. Метою цього етапу є стабільне, якісне виконання рухової дії у різних умовах як у життєвій, так і у виробничій діяльності та практиці, а також у спортивній руховій діяльності.

Умовна методика формування професійно важливих рухових навичок та якостей наведена на рисунку 2.



Рисунок 2 - Структура етапів процесу формування рухових якостей

3.2 Розвиток рухових навичок та якостей у процесі занять

У методиці занять фізкультурними вправами важливе значення мають засоби навчання вправам. *Засоби навчання* – це шляхи і методи, за допомогою яких викладач передає студентам знання, формує в них відповідні рухові навички і спеціальні фізичні якості. У практиці навчання і виховання мають місце різноманітні словесні, наочні і практичні методи, що застосовуються у взаємозв'язку на певних етапах навчання. Хоча їх можна використовувати й диференційовано на визначених етапах. Вибір того чи іншого способу буде залежати від змісту навчального матеріалу, від задач навчання.

Практичні способи відіграють вирішальну роль у формуванні рухових навичок, розвитку й удосконалюванні фізичних і спеціальних якостей у студентів.

Важливими у навчанні є *методичні прийоми*, такі як випробування, виконання вправ за командами викладача, самостійне виконання вправ, оцінка і заохочення, надання допомоги і страхування, ігри, естафети, змагання, підготовчі вправи.

Змістовна спрямованість практичного використання ігрового матеріалу на заняттях фізичного виховання полягає перш за все у такому:

1 Якщо на занятті, що проводиться, вирішується завдання розвитку *сили*, то у нього краще включати допоміжні ігри, які пов'язані з короткочасною швидкісно-силовою напругою і різноманітними формами подолання м'язового опору суперника у безпосередньому зіткненні з ним. Основні змістовні компоненти таких ігор включають у себе різні перетягування, зштовхування, утримання, виштовхування, елементи боротьби, важкої атлетики армреслінгу (боротьба на руках) та ін. Дуже ефективними для вирішення даного завдання є також рухові операції з доступними обтяжуваннями – нахили, присідання, віджимання, «підйом переворотом», обертання, біг або стрибки. Сюди ж слід віднести досить корисні для силового розвитку метання різних предметів на дальність.

2 Для розвитку *швидкості* слід підбирати ігри, що вимагають миттєвих реакцій на зорові, звукові або тактильні сигнали. Ці ігри мають містити фізичні вправи з періодичними прискореннями, раптовими зупинками, стрімкими ривками, миттєвими затримками, бігом на короткі дистанції та іншими руховими діями, які зорієнтовані на свідоме і цілеспрямоване випередження суперника.

3 Для розвитку *спритності* необхідно використовувати ігри, які вимагають прояву точної координації рухів і швидкого узгодження своїх дій з партнерами по команді, володіння певною фізичною вправністю.

4 Для розвитку *витривалості* треба знаходити ігри, які пов'язані зі свідомо великою витратою сил і енергії, з частими повторами складних рухових операцій або з тривалою безперервною руховою діяльністю, що обумовлена правилами гри, яку використовують.

У фізичному вихованні і на виробництві розрізняють дві специфічні сторони навчання та удосконалення рухових дій:

- а) навчання рухом (руховим діям);
- б) виховання фізичних якостей (здібностей) та удосконалення через фізичні якості рухових технічних якостей.

4 ВИЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТА НАВИЧОК ЩОДО ПРОФЕСІЙ НА ЗАЛІЗНИЧНОМУ ТРАНСПОРТІ

Професійно важливі якості людини у процесі трудової діяльності деякою мірою удосконалюються самі собою. Однак ефективність цього процесу істотно підвищується, якщо необхідні якості є цілеспрямованими. Для цього використовуються засоби й методи фізичної підготовки у період, що передує професійному навчанню або збігається з ним за часом (таблиця 1).

У машиністів локомотивів після курсу фізичних тренувань значно знижується час сенсорної реакції, зменшується стомлюваність на шляху, що сприяє підвищенню безпеки руху. Наприклад, у диспетчерів, операторів на станціях успішно використовується цілеспрямована фізична підготовка для розвитку тонкої рухової координації. Для розвитку цих видів якостей використовують такі види спорту: гімнастика, аеробіка, стретчинг, джаз-гімнастика, акробатичний рок-н-рол.

Великий інтерес і поширення серед студентів викликає традиційний вид спорту – легка атлетика. Біг фізіологічно діє на всі системи організму, він не має конкурентів у здоровому способі життя багатьох людей. Простий, доступний вид циклічних вправ, а тому наймасовіший. Біг діє на центральну нервову систему і знімає нервове перевантаження, змінює психічний стан, поліпшує сон і самопочуття, підвищує працездатність, знімає негативні емоції, «спалює» велику кількість адреналіну, збільшує кисневу ємність у крові, підвищує захисні функції всього організму за рахунок аеробної діяльності.

Прогрес науки та техніки, розвиток нових будівельних технологій вимагають від майбутнього фахівця – інженера на залізничному транспорті внутрішньої готовності та уміння мати не тільки знання та рухові якості, але і робити акцент на формування у собі організаторсько-керівних якостей і навичок. Формування організаторських умінь та навичок – одна з вагомих складових системи фізичної та професійної підготовки.

Попередній розвиток фізичних та професійно важливих рухових якостей операторів АСУ на залізничному транспорті дозволяє їм швидше опанувати навичку роботи за пультом оператора, на 20% – 30 % швидше виконувати свої робочі операції і при цьому не допускати помилок.

Таблиця 1 - Професійно важливі рухові якості, які необхідні при роботі на залізничному транспорті

Види професійно-трудової діяльності	Професійно важливі фізичні якості (здібності), рухові навички, які пов'язані з даною діяльністю
1	2
Праця на залізничних спорудах (переважно фізична)	Силкові та інші рухові здібності; резистентність функціональних систем організму до дії несприятливих умов середовища (високої і низької температур, високої вологості повітря); різноманітні рухові навички (навички переміщення в обмеженому просторі, подолання наочних перешкод, підняття і перенесення ваги); психічна стійкість
Трудова діяльність, що включає у великому обсязі рухову активність	Комплексна витривалість, що проявляється у динамічних і статичних режимах тривалого функціонування різноманітних м'язових груп; здатність орієнтуватися на місцевості і раціонально розподіляти витрати енергії у часі; різноманітні рухові навички, які сприяють умілій операції різними знаряддями праці; загартованість організму по відношенню до несприятливих метеорологічних впливів
Роботи колійного господарства, які виконуються у природних умовах	Комплексна витривалість; підготовленість до неординарних проявів координаційних та інших рухових здібностей; здатність орієнтуватися на складно пересіченій місцевості та в інших незвичайних умовах, раціонально розподіляти витрати енергії у процесі тривалої, не регламентованої стандартно руховій діяльності; циклічні локомоторні та інші рухові навички, які сприяють виконанню професійних завдань і потрібні у повсякденному експедиційному житті (навички у ходьбі, у пересуванні на лижах, та ін.; загартованість організму по відношенню до різкої зміни метеорологічних та кліматичних умов)

Продовження таблиці 1	
1	2
Різновиди будівельної праці	Витривалість, що проявляється переважно у динамічних режимах м'язової напруги; координаційні та інші рухові здібності; різноманітні рухові навички; загартованість організму по відношенню до дії змінних умов зовнішнього середовища; здатність зберігати орієнтування і рівновагу тіла на вузькій і нестійкій опорі, у незвичайних положеннях; стійкість функції сенсорного контролю
Робота у вагоноремонтному депо та ін.	Розвинена ручна спритність, здібність до миттєвих рухових реакцій; загальна, регіональна і локальна витривалість (що виявляється при багатократному відтворюванні рухових дій, в яких беруть участь переважно деякі з ланок м'язового апарату — м'язи поясу верхніх кінцівок; стійкість функцій зорового і тактильного контролю: навички точно налагоджених рухів руками
Монтажно-розвантажувальні операції та ін.	Здатність своєчасно і точно виконувати локальні і регіональні рухи (за участю м'язів, переважно верхніх кінцівок) у межах заданих кінематичних і динамічних параметрів; стійкість функцій сенсорного контролю; навички аналітично виділених рухових дій і «мікрорухів» (переважно кистю), які доведені до високого ступеня стереотипності; локальна, регіональна і загальна витривалість
Операторські роботи на пультах дистанційного управління енергетичними, механічними та іншими системами	Здатність тонко диференціювати великий обсяг сенсорної інформації; здібність до екстреної рухової реакції з вибором, сенсорна витривалість; м'язово-статична витривалість (переважно така, що виявляється при тривалій фіксації робочої пози); емоційна стійкість, що базується на загальній фізичній працездатності
Різновиди праці рухомого складу, що включають у значному обсязі рухову активність	Різноманітна фізична підготовленість до неординарних проявів силових, швидкісних і інших рухових здібностей, особливо в екстремальних ситуаціях; стійкість функцій вестибулярного апарату; загальна резистентність організму до дії несприятливих погодних та інших умов; різноманітні рухові навички, винахідливість, рішучість, відважність, що базуються на відмінній фізичній кондиції

ВИСНОВКИ

Названі вище приклади переконливо свідчать про можливість підвищення професійної працездатності людини засобами та методами фізичної культури і спорту, що становлять основу професійно-прикладної фізичної підготовки. Досягнутий у процесі ППФП високий рівень професійно важливих рухових якостей дозволяє під час роботи підтримувати оптимальне узгодження людини та технічних пристроїв. Пояснюється це підвищенням резервних можливостей людини методом фізичного тренування.

Важливе місце у ППФП має також виконання фізичних вправ та рухів перед початком, у процесі і після трудового дня. Таким чином, фізичні вправи є важливим засобом підвищення ефективності виробничого процесу за рахунок формування спеціально важливих рухових якостей, які відповідають даній професії. Прикладні фізичні вправи і окремі елементи з різних видів спорту у поєднанні з іншими вправами можуть забезпечити виховання необхідних прикладних фізичних і спеціальних якостей, а також засвоєння прикладних умінь і навичок.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1 Римик Р.В. Ставлення учнів професійно-технічних навчальних закладів до фізичного виховання // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: 2004. – Вип. 8.

2 Сирий П.З. Профессионально-производственное направление физического воспитания. – М.: Просвещение, 1989.

3 Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа, 1985.

4 Баршай В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.

5 Олексєнко О.Ю. Підвищення рівня здоров'я студентів спеціального навчального відділення як основна умова формування особистості фахівця // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: 2003.

6 Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов: Учеб. пособ. – М.: Прометей, 1993.

7 Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М., 2001.