

УДК 796.01.0.9

Путров О.Ю.¹, Стегній М.С.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. КНТ-124 НУ «Запорізька політехніка»

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ФАХІВЦІВ

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) є важливим елементом у підвищенні ефективності роботи фахівців у різних галузях. В умовах сучасних вимог до рівня виконання професійних завдань, важливою стає не лише професійна кваліфікація, але й фізична і психологічна готовність фахівців. Відомо, що фізична підготовка є важливим чинником для підтримки працездатності, зниження стресових навантажень та підвищення професійної ефективності. Будь-яка професія має свою рухову специфіку. Вона вирізняється умовами праці, має свій спектр психофізичних характеристик та перелік вимог до рівня розвитку фізичних і психофізіологічних якостей особистості [1].

Професійно-прикладна фізична підготовка сприяє розвитку таких важливих якостей, як витривалість, сила, швидкість реакції, а також психологічна стійкість. Це дозволяє працівникам швидко адаптуватися до умов професійної діяльності, де можуть бути стресові ситуації або екстремальні умови. Рівень ППФП значною мірою визначає здатність фахівців різних професій до ефективного виконання своїх обов'язків, особливо в умовах стресових ситуацій або підвищених навантажень [4]. Це свідчить про необхідність інтеграції фізичних вправ у систему підготовки майбутніх правоохоронців, що допомагає розвивати не тільки фізичні, але й психологічні якості, важливі для їхньої професійної діяльності.

Окрім фізичних тренувань, ППФП включає психологічні компоненти, які необхідні для виконання професійних завдань. Психологічна підготовка допомагає формувати стійкість до стресових ситуацій, підвищує здатність до швидкого прийняття рішень та ефективного реагування в екстремальних умовах. Зокрема, психологічна готовність до нестандартних ситуацій є важливим компонентом загальної професійної підготовки майбутніх спеціалістів [3]. Ці аспекти необхідно враховувати у процесі підготовки, оскільки вони безпосередньо впливають на ефективність виконання обов'язків.

Одним із ключових аспектів ППФП є її професійно-орієнтований характер. ППФП не є загальною фізичною підготовкою, вона зорієнтована на специфіку діяльності, що дозволяє значно підвищити ефективність виконання професійних завдань. Професійно-прикладна фізична підготовка полягає у розвитку тих фізичних якостей, які є необхідними для виконання конкретних професійних обов'язків [1]. Таким чином, ППФП має на меті розвиток специфічних фізичних і психофізіологічних здібностей, що забезпечують високу ефективність праці.

У процесі підготовки майбутніх фахівців важливо враховувати не лише фізичні навантаження, але й психологічну стійкість. Це особливо актуально для таких професій, як поліцейські, рятувальники, військові, де фізична витривалість і психологічна стабільність є важливими чинниками успішного виконання завдань. Зокрема, професійна діяльність правоохоронців включає виконання завдань в умовах підвищеного ризику, тому важливою є їх психологічна стійкість, здатність до швидкого реагування та адаптації до мінливих ситуацій [4]. Враховуючи це, для ефективного виконання службових обов'язків необхідно інтегрувати ППФП в систему підготовки ще на етапі навчання.

Не менш важливою є роль ППФП для тих фахівців, чия діяльність пов'язана із фізичною працею або високими навантаженнями. Для працівників таких спеціальностей, як будівельники, механіки, монтажники, особливо важливою є підготовка, спрямована на розвиток витривалості, координації та гнучкості. Для працівників, зайнятих у фізично тяжких умовах, ППФП дозволяє знизити ризик травм та покращити загальний рівень працездатності [3]. Це дозволяє фахівцям підвищити свою ефективність і зменшити кількість професійних захворювань, що виникають через надмірні фізичні навантаження.

Аналіз динаміки змін психофізіологічних показників, що характеризують властивості уваги, психологічну стійкість, ефективність адаптації, час складної реакції та здатність відтворювати тимчасовий інтервал, показав покращення всіх показників у процесі впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки. Це свідчить про позитивний

вплив ППФП на психофізіологічні здібності, що, в свою чергу, сприяє підвищенню ефективності праці фахівців у різних сферах діяльності [2].

Інтеграція сучасних технологій у процес підготовки фахівців також відіграє важливу роль. Використання новітніх методів та технологій у ППФП дозволяє персоналізувати підготовку, враховуючи індивідуальні особливості кожного працівника. Сучасні технології, такі як біомеханічний аналіз рухів, тренування в умовах віртуальної реальності та спеціалізовані програми моніторингу фізичного стану, дозволяють підвищити ефективність фізичної підготовки. Це дозволяє створити адаптовані програми тренувань, які більш точно відповідають вимогам конкретної професії [3].

Отже, професійно-прикладна фізична підготовка є важливим фактором підвищення працездатності фахівців. Вона забезпечує не лише розвиток фізичних якостей, але й психологічну стійкість та ефективність у виконанні професійних завдань. Для майбутніх правоохоронців ППФП є невід'ємною частиною професійної підготовки, яка допомагає їм успішно долати стреси та ефективно реагувати на різноманітні ситуації. Враховуючи сучасні вимоги, доцільно продовжувати вдосконалення системи ППФП, зокрема за рахунок інтеграції новітніх технологій та адаптації програм до конкретних умов праці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Мельник С.А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти. Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії С. 38–40.
2. Церковна О.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості. Дисертація на здобуття ступеня кандидата наук. С. 153–154.
3. Гресь М.Я. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців правоохоронної діяльності засобами оздоровчого фітнесу. Дисертація на здобуття ступеня доктора філософії. С.51–61.
4. Вербовий В. Римик В. Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура*. Івано-Франківськ, 2019. Вип. 34. С.93–103.
5. Біла І.В., Сидоренко О.А. Вплив фізичної активності на психофізіологічний стан фахівців інтелектуальної праці. Фізична культура, спорт та здоров'я нації.