

Міністерство освіти та науки України
Національний університет «Запорізька політехніка»
Кафедра фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів
спорту

Кириченко О.В.
Кубатко А.І.
Терьохіна О.Л.
Луценко С.Г.

Методичні рекомендації
для студентів

**ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ
ЗАСОБАМИ ППФП**

2025

Кириченко О.В., Кубатко А.І., Терьохіна О.Л., Луценко С.Г.
Методичні рекомендації «Формування професійно важливих якостей
засобами ППФП» для студентів кафедри «Фізична культура,
олімпійські та неолімпійські види спорту» усіх форм навчання.
Запоріжжя, 2025. 34 с.

Методичні рекомендації призначені головним чином для
студентів усіх факультетів. Актуальність цієї теми визначається
потребою підготовки висококваліфікованих кадрів, здатних
витримувати значні фізичні й психічні навантаження, характерні для
тієї чи іншої професії. Саме тому ці методичні вказівки мають на меті
надати студентам чітке уявлення про теоретичні основи ППФП, а також
практичні рекомендації з організації занять і розробки індивідуальних
програм підготовки.

Укладачі: _____ ОЛЕНА Кириченко, старший викладач
_____ АЛІНА Кубатко, доцент, к.п.н.
_____ ОЛЬГА Терьохіна, доцент, к.п.н.
_____ СЕРГІЙ Луценко, старший викладач

Рецензент: _____ ОЛЕКСАНДР Ванюк, доцент, к.ф.к.і с

Відповідальний
за випуск _____ ОЛЕНА Кириченко, старший викладач

Затверджено
на засіданні кафедри
«Фізична культура,
олімпійські та неолімпійські види спорту»
Протокол № 13 від «07» серпня 2025 р.

Рекомендовано до видання
НМК факультету «Управління фізичною
культурою та спортом»
Протокол № 2 від «25» вересня 2025 р.

ЗМІСТ

Вступ	4
1 Теоретичні основи професійно–прикладної фізичної підготовки.....	6
1.1 Визначення та значення професійно–прикладної фізичної підготовки (ППФП).....	6
1.2 Взаємозв’язок між загальною фізичною підготовкою та ППФП.....	8
1.3 Принципи побудови ППФП.....	9
2 Основні напрями професійно–прикладної фізичної підготовки.....	11
2.1 Розвиток основних фізичних якостей, необхідних для професійної діяльності.....	11
2.2 Приклади специфічних вправ та методик (залежно від професії)	12
2.3 Професійно–прикладні вправи та їх характеристика.....	14
3 Методичні рекомендації з організації занять ППФП	16
3.1 Структура та етапи заняття	16
3.2 Методи та засоби підготовки	17
3.3 Засоби контролю та самоконтролю підготовленості студентів	18
4 Розробка індивідуальних програм ППФП	20
4.1 Особливості складання програм для різних професій	20
4.2 Індивідуалізація навантажень	21
5 Безпека та профілактика травматизму під час занять ППФП	24
5.1 Основні правила безпечного виконання вправ	24
5.2 Запобігання професійним захворюванням і травмам	25
6 Практичні завдання та вправи	27
6.1 Комплекс вправ для розвитку необхідних фізичних якостей	27
6.2 Вправи для формування та підтримки професійно важливих рухових навичок	28
6.3 Варіанти занять (залежно від умов: спортивний зал, вулиця тощо)	29
7 Підсумки та рекомендації	31
7.1 Ключові висновки	31
7.2 Подальші рекомендації для самостійної роботи та вдосконалення фізичної підготовки.....	32
Перелік джерел посилання.....	34

Вступ

У сучасних умовах розвитку науки, техніки та виробництва значно зростають вимоги до професійної підготовки спеціалістів у різних галузях. Важливим елементом підготовки фахівців є формування необхідного рівня фізичної працездатності, яка відповідає специфічним умовам професійної діяльності. Саме професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) є тією ланкою, яка поєднує загальну фізичну підготовку з професійними вимогами, сприяючи підвищенню ефективності праці, зниженню ризику травматизму та профілактиці професійних захворювань [5; 9; 12; 13; 15].

Професійно-прикладна фізична підготовка це система спеціально підібраних фізичних вправ та методичних прийомів, спрямованих на розвиток і вдосконалення фізичних якостей, умінь і навичок, що необхідні для конкретної професійної діяльності. Вона враховує не тільки загальні потреби у фізичному розвитку людини, а й особливості професійної діяльності, специфіку робочих поз, рухових дій, а також можливі навантаження та шкідливі фактори [3; 5; 12; 13].

Мета професійно-прикладної фізичної підготовки полягає у:

- сприянні всебічному фізичному розвитку особистості;
- формуванні та вдосконаленні рухових навичок, які мають приклади значення професійній діяльності;
- розвитку фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), що відповідають вимогам певної професії;
- підвищенні загальної та спеціальної працездатності, що необхідна для виконання професійних обов'язків;
- зміцненні здоров'я та профілактиці професійних захворювань і травматизму;
- підвищенні рівня психофізіологічної готовності до виконання професійних завдань;
- формуванні культури рухової діяльності та розвитку навичок самоконтролю.

Завдяки реалізації цих завдань, ППФП стає ефективним засобом не лише фізичного розвитку, але й підвищення професійної майстерності студентів, адже забезпечує всебічну підготовку організму до специфічних умов професійної діяльності [12; 13].

Актуальність цієї теми визначається потребою підготовки висококваліфікованих кадрів, здатних витримувати значні фізичні й

психічні навантаження, характерні для тієї чи іншої професії. Саме тому ці методичні вказівки мають на меті надати студентам чітке уявлення про теоретичні основи ППФП, а також практичні рекомендації з організації занять і розробки індивідуальних програм підготовки.

Виконання рекомендацій та практичних завдань, наведених у цих вказівках, сприятиме:

- підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів;
- розвитку професійно важливих рухових умінь і навичок;
- формуванню культури фізичної активності та готовності до самостійної роботи над удосконаленням власної фізичної форми;
- забезпеченню високої працездатності та стійкості до негативних впливів під час професійної діяльності [8; 11; 15].

Таким чином, матеріали цих методичних вказівок допоможуть студентам краще зрозуміти значення ППФП, навчать їх ефективно планувати та виконувати комплексні фізичні вправи, а також сприятимуть формуванню готовності до виконання професійних завдань на високому рівні.

1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНО–ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1 Визначення та значення професійно–прикладної фізичної підготовки (ППФП)

Визначення ППФП.

Ідеї професійно–прикладної фізичної підготовки мають давнє коріння. Ще в Давньому Єгипті та Греції використовували фізичні вправи, пов'язані з професійною діяльністю (наприклад, для воїнів та робітників). У середньовіччі також існували спеціальні фізичні вправи для лицарів, моряків та ремісників [9; 12].

У сучасному світі ППФП стала невід'ємною частиною підготовки в багатьох галузях: від пожежників та рятувальників до працівників транспорту та офісних спеціалістів.

Професійно–прикладна фізична підготовка (ППФП) – це цілеспрямована система вправ і заходів, яка спрямована на розвиток фізичних якостей та рухових навичок, що є необхідними для виконання професійних завдань. Вона передбачає застосування засобів і методів фізичного виховання, адаптованих до специфіки певної професії, та забезпечує формування професійної працездатності.

Значення ППФП.

Формування професійної готовності: ППФП забезпечує підготовку організму до специфічних фізичних і психоемоційних навантажень, які виникають у професійній діяльності. Це дозволяє студентам та майбутнім фахівцям легше адаптуватися до робочих умов та виконувати завдання ефективніше.

Підвищення рівня фізичної підготовленості: заняття з ППФП допомагають розвивати фізичні якості – силу, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність, які потрібні для професійної діяльності. Вони підвищують загальний тонус організму та працездатність.

Зниження ризику професійних травм і захворювань: це регулярні заняття, які допомагають підтримувати правильну поставу, рухові навички та гнучкість. Це важливо для зменшення ризику захворювань опорно-рухового апарату та інших професійних проблем.

Формування спеціалізованих рухових навичок: ППФП включає вправи, які імітують професійну діяльність: підняття вантажів, робота

в обмеженому просторі, утримання статичних поз тощо. Це забезпечує швидке та безпечно виконання професійних завдань.

Психологічна підготовка: фізичні вправи підвищують стресостійкість, допомагають краще долати складні виробничі ситуації та зберігати високу працездатність протягом робочого дня.

Роль ППФП у професійному становленні.

Професійно–прикладна фізична підготовка (ППФП) відіграє важливу роль у становленні майбутнього фахівця, адже вона є ключовою ланкою між загальною фізичною підготовкою та специфічними вимогами професії. Її значення виходить далеко за межі простого розвитку фізичних якостей, яка впливає на формування всебічно підготовленої особистості, готової до реальних професійних завдань.

ППФП також формує культуру здоров'я та фізичної активності. Сприяє розвитку важливих якостей дисципліни, відповідальності, організованості. Створює базу для професійного довголіття та збереження працездатності. Допомагає поєднати фізичний розвиток з формуванням професійної компетентності [2; 12; 13].

Особливості організації ППФП.

Особливість організації професійно–прикладної фізичної підготовки полягає в тому, що вона ґрунтується на чіткому методичному плануванні, яке включає формування календарно-тематичного та перспективного графіків занять із визначенням форм, тривалості та контрольних заходів, водночас залишаючись гнучким для врахування змін умов, надійному матеріально–технічному забезпеченні спортивним інвентарем і облаштованими залами чи майданчиками, кадровому підкріпленні викладачами з профільною фізкультурною освітою та практичним досвідом у відповідних галузях, оптимальному режимі занять із врахуванням частоти, тривалості та інтенсивності навантажень, системі поточного, проміжного та підсумкового контролю фізичних якостей і самопочуття студентів із організацією зворотного зв'язку, а також суворому дотриманні вимог безпеки та охорони праці, зокрема гігієнічних заходів, чітких інструкцій із виконання вправ і алгоритмів реагування в надзвичайних ситуаціях.

Професійно–прикладна фізична підготовка є важливим компонентом професійної підготовки. Вона:

- підвищує фізичну та професійну працездатність студентів;
- формує готовність до виконання конкретних трудових завдань;

– забезпечує профілактику травматизму та сприяє збереженню здоров'я.

Таким чином, ППФП – це невід'ємна частина всебічної підготовки майбутнього фахівця, яка забезпечує не лише фізичний розвиток, а й підвищення професійної компетентності.

1.2 Взаємозв'язок між загальною фізичною підготовкою та професійно–прикладною фізичною підготовкою

Загальна фізична підготовка (ЗФП) та професійно–прикладна фізична підготовка (ППФП) є двома взаємопов'язаними ланками фізичної культури, що мають спільну мету – всебічний розвиток фізичних якостей людини та формування навичок, необхідних для активної життєдіяльності [3; 4; 12].

Загальна фізична підготовка це комплекс заходів і вправ, спрямованих на розвиток базових фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість) та зміцнення здоров'я. ЗФП формує міцний фундамент для виконання будь–яких видів діяльності та сприяє гармонійному розвитку організму.

Професійно–прикладна фізична підготовка спирається на цей фундамент і розвиває його з урахуванням конкретних вимог професії. Вона включає вправи та комплекси, що максимально наближені до умов професійної діяльності, та сприяє формуванню професійно важливих рухових навичок.

Основні аспекти взаємозв'язку між ЗФП і ППФП.

Єдність і взаємодоповнюваність ЗФП створює базу для ППФП, забезпечуючи розвиток загальної витривалості, сили, швидкості й інших фізичних якостей. ППФП конкретизує цей розвиток, зосереджуючись на тих якостях і рухових уміннях, які необхідні для певної професії.

Послідовність і системність підготовки має будуватися за принципом від загального до спеціального: спочатку – розвиток загальної фізичної підготовленості, а потім – її адаптація до професійних умов.

Взаємне підсилення вправи ЗФП допомагають удосконалити загальні фізичні якості, що знижує ризик травматизму та сприяє легшому засвоєнню специфічних вправ ППФП. Натомість ППФП

підвищує загальний рівень фізичної підготовленості через спеціалізовані навантаження.

Комплексний підхід поєднання ЗФП і ППФП дозволяє досягти гармонійного розвитку організму студента, формуючи готовність не лише до професійної діяльності, а й до активного способу життя загалом.

Таким чином, поєднання загальної фізичної підготовки та професійно–прикладної фізичної підготовки створює оптимальні умови для формування фізичної та психофізіологічної готовності до професійної діяльності. Загальна фізична підготовка є базою, на якій будується спеціалізована професійна підготовка. Водночас ППФП дозволяє максимально адаптувати загальні фізичні можливості до вимог конкретної професії, підвищуючи ефективність праці та зберігаючи здоров'я фахівця.

1.3 Принципи побудови професійно–прикладної фізичної підготовки

Професійно–прикладна фізична підготовка має ґрунтуватися на загальних принципах фізичного виховання, однак у процесі її організації враховуються також специфічні вимоги професійної діяльності. Дотримання цих принципів забезпечує ефективність підготовки, формує необхідні фізичні якості та рухові навички, а також знижує ризик травматизму [1; 3; 4; 7; 8].

Основні принципи побудови ППФП.

Принцип систематичності та послідовності.

Фізичні вправи повинні виконуватися регулярно та систематично, а навантаження поступово збільшуватися. Це сприяє сталому розвитку фізичних якостей і профілактиці перевантаження.

Принцип поступового ускладнення.

Навчальні заняття мають відбуватися за схемою від простого до складного, з урахуванням рівня фізичної підготовленості студентів. Поступове ускладнення вправ дозволяє уникнути травм і забезпечує адаптацію організму.

Принцип індивідуалізації та диференційованого підходу.

Кожен студент має свої індивідуальні особливості (стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, професійні особливості).

Тому навантаження та комплекси вправ добираються з урахуванням цих факторів.

Принцип зв'язку з професійною діяльністю.

Вправи, що застосовуються, повинні максимально відповідати руховим діям, умовам праці та навантаженням, які характерні для конкретної професії. Це забезпечує ефективність підготовки та розвиток прикладних умінь.

Принцип різнобічності розвитку.

Навіть якщо певна професія вимагає розвитку переважно окремих фізичних якостей (наприклад, сили або витривалості), важливо підтримувати комплексний розвиток усіх фізичних якостей для загального зміцнення організму та запобігання однобічного перевантаження.

Принцип свідомої активності та самоконтролю.

Успіх занять значною мірою залежить від активної участі студента, його розуміння завдань і вміння аналізувати результати. Використання елементів самоконтролю (ведення щоденника тренувань, самооцінка) підвищує мотивацію та ефективність підготовки.

Принцип безпеки та профілактики травматизму.

Усі заняття мають проводитися з дотриманням правил безпеки. Студенти повинні знати техніку виконання вправ та засоби захисту для запобігання травмам. Чітке дотримання принципів побудови ППФП у поєднанні з урахуванням індивідуальних особливостей студентів і вимог професійної діяльності дозволяє зробити підготовку ефективною, безпечною та максимально наближеною до реальних умов роботи. Це сприяє не лише підвищенню професійної працездатності, але й формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я та фізичної активності

2. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ПРОФЕСІЙНО–ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

2.1 Розвиток основних фізичних якостей, необхідних для професійної діяльності

Фізичні якості є базою для виконання професійних завдань і досягнення високої працездатності в різних сферах діяльності. Професійно–прикладна фізична підготовка передбачає цілеспрямований розвиток саме тих фізичних якостей, які безпосередньо визначають ефективність та безпеку професійної діяльності.

До основних фізичних якостей, що розвиваються під час занять ППФП, належать:

– сила це здатність долати або протидіяти зовнішньому опору за допомогою м'язових зусиль. У професійній діяльності вона необхідна для виконання робіт, пов'язаних із переміщенням важких предметів, підняттям вантажів, використанням інструментів тощо. Розвиток сили відбувається шляхом виконання вправ із додатковим обтяженням (гантелі, штанга, спеціальне обладнання), а також вправ із власною вагою (відтискання, підтягування);

– витривалість визначає здатність організму протидіяти втомі протягом тривалого часу. Вона є важливою для збереження високої працездатності під час монотонних або тривалих професійних завдань. Для розвитку витривалості використовуються циклічні вправи: біг, плавання, їзда на велосипеді, а також комплексні тренувальні програми;

– швидкість це здатність виконувати рухи або комплекси рухів за мінімальний проміжок часу. Ця якість важлива для професій, де потрібна швидка реакція або переміщення. Розвитку швидкості сприяють вправи з короткочасним максимальним зусиллям, наприклад, спринтерський біг, стрибки, ігрові естафети;

– спритність це здатність швидко та ефективно перебудовувати рухову діяльність відповідно до змінних умов. Ця якість необхідна у багатьох професіях, де потрібно миттєво реагувати на нову ситуацію або змінювати напрямок руху. Розвитку спритності допомагають різноманітні ігри, координаційні вправи та вправи з раптовими змінами напрямку;

– гнучкість визначає амплітуду рухів у суглобах і впливає на техніку виконання професійних завдань. Вона важлива для зменшення ризику травматизму та підвищення ефективності роботи. Гнучкість розвивається через виконання спеціальних вправ на розтягування та гімнастичних комплексів.

Розвиток кожної фізичної якості має здійснюватися:

- з урахуванням індивідуальних особливостей студента (віку, стану здоров'я, початкової фізичної підготовленості);
- специфіки професійної діяльності, для якої готуються студенти;
- принципу поступовості та систематичності фізичних навантажень;
- використання різноманітних вправ і тренувальних програм дає змогу всебічно розвивати ці якості та адаптувати організм до умов професійної діяльності.

Цей підхід дозволяє формувати фізичну готовність, яка забезпечує високу працездатність, знижує ризик травматизму та сприяє зміцненню здоров'я [1; 3; 4].

2.2 Приклади специфічних вправ та методик (залежно від професії)

У професійно–прикладній фізичній підготовці важливо не тільки розвивати загальні фізичні якості, а й застосовувати вправи, які максимально наближені до умов конкретної професійної діяльності. Це дозволяє сформувати професійно важливі рухові навички та адаптувати організм до специфічних навантажень.

Для пожежників, рятувальників.

Імітація підйому по драбині зміцнює м'язи рук і спини, підвищує витривалість.

Перенесення важких предметів (мішків із піском, манекенів) тренує силу, координацію.

Вправи на швидкий старт і зміни положення тіла важливо для роботи в умовах обмеженого простору.

Комплекс «силові вправи + кардіо» (наприклад, підтягування + біг на короткі дистанції) формує загальну функціональну підготовленість.

Для будівельників, монтажників.

Присідання з навантаженням розвиває силу ніг і спини, важливо для підйому і перенесення вантажів.

Вправи на утримання предметів у незручних положеннях (наприклад, робота з ручним інструментом над головою).

Вправи на рівновагу важливі для роботи на висоті (вправи на гімнастичній лаві, балансування).

Імітація пересування по будівельному майданчику вправи з раптовою зміною напрямку руху.

Для медичних працівників, санітарів.

Підняття та перенесення носилок (з манекеном або партнером) імітує роботу з пацієнтами.

Вправи на силу рук та спини (підтягування, відтискання) для безпечного підняття та підтримки пацієнта.

Статичні вправи на витривалість (утримання пози «півприсід») для роботи тривалий час у нахилі.

Дихальні вправи допомагають зняти напругу та покращити витривалість.

Для водіїв, операторів техніки.

Вправи на гнучкість і мобільність хребта профілактика захворювань опорно-рухового апарату (нахили, обертання тулуба). Вправи на зміцнення м'язів шиї і плечей зменшують втому від тривалого сидіння.

Комплекси вправ для поліпшення кровообігу у ногах (підйоми на носки, кругові рухи стопами).

Динамічні рухи руками та плечима для збереження рухливості та зменшення напруги.

Для офісних працівників.

Вправи для профілактики застійних явищ «мікропаузи»: 2–3 хвилини активних рухів щогодини.

Вправи для очей і шиї зменшують напругу від роботи за комп'ютером.

Гімнастика для спини і хребта (йога-вправи, розтягування) профілактика болю у спині.

Методики організації тренувань.

Інтервальні тренування – чергування коротких навантажень із відпочинком для розвитку витривалості (підходить для пожежників, водіїв).

Кругові тренування – виконання комплексу вправ у циклі (для працівників охорони, будівельників).

Функціональні тренування – вправи, які поєднують силову та кардіо-навантаження (для рятувальників, медичних працівників).

Статично–динамічні комплекси – чергування вправ на силу і статичну витривалість (для медичних працівників, монтажників).

Вправи з нестабільними поверхнями (баланс–платформи, гімнастичні м'ячі) – для розвитку координації і балансу.

Використання таких специфічних вправ і методик дозволяє максимально адаптувати заняття до умов професійної діяльності, що забезпечує: формування професійно важливих фізичних якостей; профілактику профзахворювань; підвищення рівня загальної фізичної та професійної працездатності [10; 12; 13; 14].

2.3 Професійно–прикладні вправи та їх характеристика

Професійно–прикладні фізичні вправи – це спеціально підібрані рухові дії, які максимально наближені до умов і завдань певної професійної діяльності. Їх застосування в тренувальному процесі забезпечує розвиток фізичних якостей, необхідних для роботи, та формування професійно важливих рухових навичок [10; 12; 13; 14].

Основні характеристики професійно–прикладних вправ.

Спрямованість – вправи мають чітку професійну орієнтацію та відповідають умовам конкретної професії (наприклад, для рятувальників перенесення вантажів, для будівельників вправи на силу і витривалість).

Наближеність до професійної діяльності – рухи та пози, що використовуються у вправах, схожі з тими, які зустрічаються під час виконання робочих завдань.

Комплексність – під час виконання таких вправ часто розвиваються кілька фізичних якостей одночасно (наприклад, вправи для сили та витривалості чи швидкості та спритності).

Підготовка до професійних навантажень – вправи враховують тип навантажень, їхню тривалість, ритм і специфіку.

Доступність і безпечність – такі вправи підбираються з урахуванням рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я виконавця.

Приклади професійно–прикладних вправ.

Підняття та перенесення вантажів імітує роботу вантажника, будівельника, рятувальника. Розвиває силу, витривалість, зміцнює м'язи рук, плечового поясу, спини та ніг.

Вправи на збереження рівноваги виконуються на нестабільних поверхнях (гімнастична лава, баланс-платформи) важливо для професій, де потрібно утримувати рівновагу (монтажники, висотники).

Пересування у нахилі або напівприсіді корисно для професій, де потрібно працювати у незручних позах (медики, будівельники, механіки). Розвиває силу та витривалість м'язів спини й ніг.

Тренування на швидкість реакції рухи, що виконуються за сигналом (світловий чи звуковий) важливо для працівників служби безпеки або водіїв.

Вправи на перенесення тягарів у обмеженому просторі виконуються у вузькому коридорі чи між перешкодами для професій, пов'язаних із роботою у тісних умовах (рятувальники, шахтарі).

Дихальні вправи та вправи на розслаблення сприяють відновленню після інтенсивної праці, підвищують витривалість.

Професійно-прикладні вправи є ключовим елементом ППФП. Їх грамотне використання дозволяє:

- підготувати студентів до специфічних умов майбутньої професійної діяльності;
- сформувані прикладні рухові навички та зменшити ризик травм;
- забезпечити високий рівень професійної працездатності та зберегти здоров'я.

3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ППФП

3.1 Структура та етапи заняття з професійно–прикладної фізичної підготовки

Ефективність занять професійно–прикладною фізичною підготовкою багато в чому залежить від правильної організації заняття та дотримання його чіткої структури. Заняття має складатися з трьох основних частин, кожна з яких виконує важливу роль у досягненні поставлених цілей [3; 4; 14].

Вступна частина (5–10 хвилин)

Мета. Підготувати організм до фізичних навантажень. Зменшити ризик травматизму. Створити психологічну налаштованість на роботу.

Основні завдання. Активізувати серцево–судинну та дихальну системи. Підвищити температуру тіла й тонус м'язів. Пояснити завдання заняття та правила безпеки.

Приклади вправ. Легка ходьба, біг підтюпцем. Загально розвивальні вправи для основних груп м'язів. Дихальні вправи. Імітаційні вправи, що наближені до професійної діяльності (наприклад, вправи на рівновагу для будівельників).

Основна частина (20–40 хвилин)

Мета. Формувати та вдосконалювати професійно важливі рухові навички. Розвивати фізичні якості, необхідні для виконання професійних завдань.

Основні завдання. Виконання професійно–прикладних вправ. Підвищення сили, витривалості, спритності, гнучкості та швидкості. Навчання та вдосконалення техніки рухів.

Приклади вправ. Перенесення вантажів (імітація професійних умов). Біг із перешкодами, вправи з рівновагою. Рухливі ігри з професійною спрямованістю. Функціональні комплекси: коло тренувань, інтервальні тренування.

Особливості. Навантаження повинно бути поступовим і відповідати рівню підготовленості студента. Застосовуються різні методи навчання: фронтальний, груповий, індивідуальний. Контроль за технікою виконання та правильним диханням.

Заклучна частина (5–10 хвилин).

Мета. Відновити функціональний стан організму після навантаження. Зняти м'язову напругу. Підвести підсумки заняття. **Основні завдання.** Провести вправи на розслаблення та відновлення дихання. Узагальнити результати заняття та відповіді на запитання студентів. Дати рекомендації для самостійної роботи.

Приклади вправ. Легка ходьба, повільне дихання. Статичне розтягування основних груп м'язів. Вправи для зняття напруги (наприклад, йога-комплекси або вправи «кішечка–собачка» для хребта).

Чітка структура заняття допомагає підвищити ефективність занять і знизити ризик травматизму. Формувати навички самоорганізації та самоконтролю у студентів. Забезпечити всебічний розвиток фізичних якостей і готовність до професійної діяльності.

3.2 Методи та засоби професійно–прикладної фізичної підготовки

Ефективність професійно–прикладної фізичної підготовки значною мірою визначається правильним вибором методів і засобів підготовки. Вони підбираються з урахуванням специфіки професії, рівня фізичної підготовленості студентів та основних завдань занять [1; 3; 4; 14].

Методи підготовки.

Фронтальний метод. Усі студенти виконують однакові вправи одночасно, за єдиною схемою. Використовується на початкових етапах навчання, для засвоєння загальних рухів. Підходить для занять, де потрібна дисципліна та організованість.

Груповий метод. Студенти поділяються на групи залежно від рівня фізичної підготовленості або завдань. Кожна група виконує свій комплекс вправ, спрямований на розвиток потрібних якостей. Дозволяє ефективніше індивідуалізувати навантаження.

Індивідуальний метод. Кожен студент працює за власною програмою з урахуванням фізичних можливостей та потреб. Особливо корисний для роботи з травмованими студентами або для вдосконалення специфічних навичок.

Ігровий метод. Використання ігор, рухливих естафет, які імітують професійну діяльність. Підвищує мотивацію та цікавість до занять. Формує командні навички та швидку реакцію.

Кругове та інтервальне тренування. Кругове тренування – послідовне виконання комплексу вправ у циклі. Інтервальне тренування – чергування періодів інтенсивного навантаження з відпочинком. Ефективно розвиває витривалість і силу, підходить для багатьох професій.

Засоби підготовки.

Загальнорозвивальні вправи. Ходьба, біг, стрибки, вправи з власною вагою. Спрямовані на розвиток основних фізичних якостей. Спеціалізовані професійно–прикладні вправи. Імітація професійних рухів (підняття вантажів, робота в обмеженому просторі). Використання спеціального інвентарю (манекени, обтяження, мотузки).

Рухливі ігри та естафети. Підвищують спритність, швидкість реакції, формують командну взаємодію.

Тренажери та спортивне обладнання. Використання тренажерів для розвитку сили, витривалості (велотренажери, еліпсоїди). Обладнання для розвитку координації та гнучкості (баланс–платформи, гімнастичні лави).

Дихальні та відновлювальні вправи. Допомагають зняти напругу після виконання складних професійних завдань. Відновлюють сили та підвищують витривалість.

Раціональне поєднання методів і засобів підготовки забезпечує максимальний ефект занять. Вибір залежить від:

- характеру професії;
- рівня підготовленості студентів;
- цілей кожного заняття.

Заняття повинні будуватися з урахуванням індивідуальних можливостей та забезпечувати безпеку кожного учасника.

3.3 Засоби контролю та самоконтролю підготовленості студентів

Контроль і самоконтроль є важливими складовими процесу професійно–прикладної фізичної підготовки. Вони допомагають оцінити рівень фізичної підготовленості, визначити ефективність занять та вчасно внести необхідні корективи у тренувальний процес.

Основні завдання контролю: Визначення рівня фізичної підготовленості студентів. Оцінка правильності виконання вправ та

дотримання техніки. Виявлення резервів організму для підвищення працездатності. Попередження перевантаження та травм. Стимулювання студентів до підвищення особистих результатів.

Засоби контролю.

Педагогічні спостереження. Викладач фіксує правильність виконання вправ, дотримання техніки, інтенсивність навантаження та загальний стан студентів.

Тестування фізичних якостей.

Сила: підтягування, відтискання від підлоги, присідання.

Витривалість: біг на середні дистанції (1000–1500 м), тривала ходьба.

Швидкість: спринтерський біг на 30–50 м.

Спритність: вправи з раптовими змінами напрямку руху, рухливі ігри.

Гнучкість: нахили вперед, у сторони (тест «нахил вперед сидячи»).

Анкетування та бесіди.

Збір інформації про самопочуття студентів, рівень втоми, мотивацію до занять.

Медичний контроль.

Періодичні обстеження (ЧСС, тиск, загальний стан здоров'я).

Засоби самоконтролю.

Самооцінка відчуттів. Під час занять студенти оцінюють ступінь втоми, частоту дихання та серцебиття. Після заняття стан м'язів (чи є біль, напруженість).

Ведення щоденника тренувань. Записи про виконані вправи (кількість підходів, повторень). Самопочуття до, під час і після тренування. Прогрес у розвитку фізичних якостей.

Використання простих тестів. Вимірювання пульсу до та після тренування. Прості тести на гнучкість чи витривалість (порівняння власних результатів) [8; 11].

Візуальний контроль. Використання дзеркал під час виконання вправ для самоперевірки техніки. Систематичний контроль і самоконтроль допомагають об'єктивно оцінювати результати фізичної підготовки та запобігати перевантаженню. Вони сприяють підвищенню мотивації студентів та формують звичку відповідально ставитися до власного здоров'я і фізичного стану.

4. РОЗРОБКА ІНДІВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ ППФП

4.1 Особливості складання програм для різних професій

Програма професійно–прикладної фізичної підготовки має враховувати не тільки загальні принципи тренувального процесу, а й специфічні вимоги конкретної професії. Це дає змогу сформувати фізичні якості та навички, які будуть безпосередньо корисні у професійній діяльності.

Ключові аспекти складання програм.

Аналіз професійної діяльності. Визначення основних фізичних навантажень у професії (статичних чи динамічних, тривалих чи короткочасних). Виділення професійно важливих рухів (наприклад, підняття, перенесення, пересування у незручних положеннях). Урахування умов роботи (температурний режим, обмежений простір тощо).

Вибір провідних фізичних якостей. Для кожної професії визначаються пріоритетні якості (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість).

Наприклад:

- будівельники – сила, витривалість;
- рятувальники – сила, спритність, витривалість;
- водії – витривалість, гнучкість, реакція;
- офісні працівники – гнучкість, профілактика захворювань.

Вибір засобів підготовки. Вправи загальної фізичної підготовки (ЗФП). Спеціально-професійні вправи (імітація професійних рухів, використання спеціального обладнання). Рухливі ігри та естафети для розвитку спритності та командної взаємодії.

Визначення режиму та обсягу навантаження.

Частота занять: 2–3 рази на тиждень.

Тривалість: 40–60 хвилин залежно від професії.

Інтенсивність: поступове збільшення, з урахуванням рівня підготовленості.

Обов'язкове чергування навантаження і відпочинку (інтервали для відновлення).

Забезпечення безпеки та профілактики травматизму. Дотримання техніки виконання вправ. Включення вправ на гнучкість і відновлення

(розтягування, дихальні комплекси). Врахування вікових та індивідуальних особливостей студентів [3; 4; 12; 13].

Складання програм ППФП має базуватися на індивідуальному підході та специфіці кожної професії. Вправи підбираються таким чином, щоб максимально відповідати робочим навантаженням та допомагати студентам розвивати саме ті фізичні якості, які потрібні у майбутній професії.

Грамотно складена програма допомагає підвищити працездатність, зменшити ризик травм і покращити загальний стан здоров'я.

4.2 Індивідуалізація навантажень у професійно–прикладній фізичній підготовці

Індивідуалізація навантажень є одним із найважливіших принципів професійно–прикладної фізичної підготовки. Вона передбачає підбір фізичних вправ, їхнього обсягу та інтенсивності з урахуванням особистих особливостей кожного студента та специфіки професії.

Мета індивідуалізації навантажень.

Забезпечення максимальної ефективності занять. Підвищення безпеки під час виконання вправ. Запобігання перевантаженню та травматизму. Створення умов для сталого розвитку фізичних якостей.

Основні фактори, що враховуються при індивідуалізації.

Рівень фізичної підготовленості. Новачки потребують поступового входження у тренувальний режим. Досвідченіші студенти можуть виконувати більш складні комплекси вправ.

Стан здоров'я. Наявність хронічних захворювань або травм вимагає обережності. У таких випадках можуть використовуватись спрощені варіанти вправ або заміна окремих елементів.

Особливості статури та віку.

Молодші студенти можуть потребувати динамічніших ігрових форм занять. Старші більшої уваги до вправ на гнучкість та профілактику травм.

Професійні вимоги.

Для різних професій необхідні різні пріоритетні якості (сила, спритність, витривалість).

Приклади індивідуалізації.

Для студентів, які мають недостатню фізичну підготовку зменшення кількості повторень. Виконання вправ із меншою амплітудою або навантаженням. Більше уваги вправам на координацію та правильну техніку.

Для студентів з високим рівнем фізичної підготовленості збільшення кількості повторень або використання додаткового обтяження. Введення нових, більш складних вправ. Підвищення інтенсивності заняття.

Для студентів із захворюваннями опорно–рухового апарату уникнення стрибків, ударних навантажень. Використання плавних, розтягувальних вправ. Застосування вправ у положенні лежачи або сидячи.

Методи реалізації індивідуалізації.

Проведення вхідного тестування фізичної підготовленості. Регулярний контроль стану здоров'я та самопочуття студентів. Використання щоденників тренувань та анкет для самооцінки навантажень.

Гнучке планування занять – можливість регулювати тривалість, кількість підходів та інтенсивність залежно від результатів.

Індивідуалізація навантажень це ключовий елемент безпечної та ефективної підготовки студентів. Вона допомагає кожному: Досягти максимального результату у розвитку фізичних якостей. Зберегти здоров'я та запобігти травмам. Підвищити мотивацію до занять, що сприяє успішній професійній підготовці.

Приклади адаптації програм залежно від рівня фізичної підготовленості.

Початковий рівень. Тривалість основної частини заняття – не більше 15–20 хвилин. Вправи: ходьба, легкий біг, базові вправи без обтяження. Контроль за частотою серцевих скорочень (ЧСС не вище 60–70% від максимальних). Великий акцент на правильність виконання вправ і техніку дихання.

Середній рівень. Тривалість основної частини – 25–30 хвилин. Вправи з додатковим навантаженням (гантелі, гумові петлі), помірний біг. Розвиток сили, витривалості та спритності. Включення професійно–прикладних ігрових вправ або естафет.

Високий рівень. Тривалість основної частини – до 40 хвилин. Інтенсивні тренування (інтервальні або кругові). Виконання вправ із ваговими навантаженнями, імітація професійних умов (перенесення

вантажів, вправи на баланс). Більший акцент на спеціалізовані вправи, що відтворюють професійну діяльність.

Індивідуалізація дозволяє кожному студентові. Оптимально розвивати фізичні якості, необхідні для професії. Уникати надмірних навантажень і ризику травм. Підтримувати мотивацію завдяки індивідуально підбраному комплексу вправ. Поступово підвищувати рівень підготовленості, адаптуючи організм до умов майбутньої професійної діяльності.

5. БЕЗПЕКА ТА ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ППФП

5.1 Основні правила безпечного виконання вправ

Безпека під час занять професійно–прикладною фізичною підготовкою це основа збереження здоров'я студентів і профілактики травматизму. Дотримання правил безпечного виконання вправ є важливим аспектом будь–якого тренування.

Розминка обов'язкова частина кожного заняття. Розминка (5–10 хвилин) готує серцево–судинну, дихальну і м'язову системи до навантаження. Включає вправи на всі основні групи м'язів (обертання, нахили, легкий біг).

Поступове збільшення навантаження. Навантаження має зростати поступово, уникаючи різких і раптових рухів. Починати з менших ваг (якщо використовується обтяження), поступово збільшуючи їх.

Контроль за технікою виконання. Вправи виконуються повільно і під контролем, без різких ривків. Слід звертати увагу на положення спини, колін, кутів згинання суглобів. Виконання вправ із правильною технікою зменшує ризик травм.

Контроль за диханням

Важливо уникати затримки дихання (особливо під час силових вправ). Вдих – при підготовці до зусилля, видих – при зусиллі.

Врахування стану здоров'я

Не рекомендується виконувати вправи при поганому самопочутті або симптомах застуди. У разі запаморочення або різкого болю заняття необхідно припинити.

Використання відповідного одягу та взуття. Одяг має бути зручним, не обмежувати рухів. Взуття спортивне, із хорошою фіксацією стопи (запобігає травмам стоп і голенистопа).

Забезпечення безпечного простору для занять. Тренувальна зона повинна бути вільною від зайвих предметів. Покриття підлоги неслизьке, рівне. У групових заняттях важливо дотримуватися дистанції між студентами.

Заключна частина – відновлення. Після занять вправи на розслаблення та розтягування (зменшують напругу у м'язах, сприяють відновленню). Плавне зниження інтенсивності навантаження.

Додаткові рекомендації. Регулярно перевіряти стан спортивного інвентарю (гантелі, лави, тренажери). У групових заняттях слухати та виконувати вказівки викладача. Уникати перевантаження, заняття мають бути комфортними за відчуттями. Після занять достатній час на відпочинок, відновлення і правильне харчування.

Дотримання цих правил забезпечує: зниження ризику травм та перевантажень. Формування правильної техніки виконання вправ. Більш ефективно досягнення професійно важливих фізичних результатів [7; 14; 15].

5.2 Запобігання професійним захворюванням і травмам

Під час професійної діяльності працівники часто зазнають значних фізичних і психоемоційних навантажень, які можуть призвести до травм або розвитку професійних захворювань. У зв'язку з цим підготовка студентів повинна не лише розвивати фізичні якості, а й формувати стійкість організму до несприятливих факторів праці.

Основні заходи запобігання травмам та профзахворюванням.

Розвиток фізичних якостей, необхідних для професії:

- сприяє підвищенню стійкості до навантажень, зниженню ризику перевантаження окремих м'язових груп;

- формує «захисний каркас» для м'язів та суглобів.

Правильна організація робочого місця:

- уникнення незручних поз, які можуть спричинити травми чи захворювання опорно-рухового апарату;

- використання спеціального обладнання (ергономічні стільці, захисні пристосування).

Формування навичок правильної техніки виконання рухів:

- рухи повинні бути плавними, без ривків, з правильною координацією;

- виконання професійно-прикладних вправ під наглядом викладача або досвідченого інструктора.

Використання засобів індивідуального захисту:

- застосування засобів безпеки (рукавиці, захисне взуття, каски тощо) відповідно до професії.

Регулярне проведення розминок і відновлювальних вправ:

- перед роботою підготовка м'язів і суглобів (розминка);

- після роботи вправи на розслаблення і розтягування.

Дотримання режиму праці та відпочинку:

- раціональний розподіл навантаження та відпочинку під час роботи;
- включення активних пауз для профілактики статичного навантаження.

Медичний контроль та самоконтроль:

- регулярні медичні огляди для профілактики захворювань;
- самоконтроль: студент має звертати увагу на болі у м'язах чи суглобах і своєчасно повідомляти про це.

6. ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ ТА ВПРАВИ

6.1 Комплекс вправ для розвитку необхідних фізичних якостей.

Розминка (5–7 хвилин). Легка ходьба або біг підтюпцем (2–3 хвилини). Кругові рухи плечима, нахили тулуба вперед і в сторони (2 хвилини). Обертання тазу, колінних і гомілковостопних суглобів (1–2 хвилини).

Основна частина (25–30 хвилин)

Сила. Відтискання від підлоги або від лавки – 3 підходи по 10–15 повторень.

Присідання з власною вагою або легким обтяженням – 3 підходи по 12–15 повторень.

Підтягування (за можливості) або тяга гумового еспандера – 3 підходи по 5–10 повторень.

Витривалість. Біг або швидка ходьба на місці – 3–5 хвилин. Імітаційні вправи (наприклад, підняття і перенесення предмета) – 2 підходи по 1–2 хвилини.

Спритність і координація. Біг «змієюю» між фішками або предметами – 3 підходи по 30 секунд. Стрибки в різні боки (права–ліва) – 3 підходи по 10–15 повторень.

Гнучкість. Нахили тулуба вперед сидячи (тягнємось до пальців ніг) – 2 підходи по 30 секунд. Потягування в положенні стоячи (руки вгору, нахил вбік) – 2 підходи по 30 секунд. Розтягування м'язів спини (пози «кішечка–собачка») – 2 підходи по 30 секунд.

Заключна частина (5–7 хвилин). Легка ходьба, дихальні вправи (глибокий вдих через ніс, повільний видих через рот). Статичні вправи на розтягування м'язів (по 20–30 секунд кожна). Коротке самостійне оцінювання самопочуття.

Поради для виконання. Виконувати комплекс 2–3 рази на тиждень. Слідкувати за технікою виконання вправ і правильним диханням. За необхідності зменшувати кількість повторень/підходів, якщо відчуваєте втому. Кожне заняття має завершуватись розтягуванням – це профілактика травм і закріплення результату. Цей комплекс є універсальним і підходить для більшості професій, допомагаючи розвивати необхідні фізичні якості.

6.2 Вправи для формування та підтримки професійно важливих рухових навичок

Формування професійно важливих рухових навичок – це основа ефективності та безпеки в будь-якій професійній діяльності. Такі вправи максимально наближені до умов роботи та допомагають закріпити правильну техніку рухів, що потрібні в конкретній професії [10; 12; 13].

Основні особливості вправ для формування професійно важливих навичок.

Відповідають умовам професійної діяльності – імітують робочі пози та дії (підняття, перенесення, робота у нахилі). Розвивають рухову координацію – допомагають швидко й точно реагувати на змінні умови.

Підвищують економічність рухів – виконання завдань із мінімальними витратами сил та зусиль.

Формують стійкість і правильну поставу – запобігають перевантаженням і профзахворюванням.

Приклади вправ для різних професій

Для рятувальників і пожежників. Перенесення манекенів або важких предметів (імітація евакуації потерпілого). Підйом по канату або сходах (розвиває силу та координацію). Робота у положенні напівприсід (імітація роботи у вузькому просторі). Стрибки вбік через перешкоди (спритність, орієнтація в просторі).

Для будівельників. Підйом і перенесення вантажу різної ваги (сила, техніка підйому). Утримання вантажу над головою (імітація роботи зі шпателем чи будівельним інструментом). Присідання з вантажем у руках (сила м'язів спини, стегон). Балансування на вузькій опорі (імітація роботи на будівельному майданчику).

Для водіїв, операторів техніки. Вправи на гнучкість і розслаблення м'язів шії, плечей (знімають напругу під час тривалого сидіння). Вправи на координацію та швидкість реакції рук (робота з м'ячем або гумовими еспандерами). Імітаційні вправи, що нагадують керування (рух рук у «кермі»).

Для офісних працівників. Вправи на збереження постави (планка, втягування лопаток). Динамічні вправи для спини (нахили, скручування для профілактики застійних явищ). Вправи для кистей і передпліччя (обертання, стискання гумових м'ячів).

Методичні рекомендації

Виконувати вправи регулярно 2–3 рази на тиждень. Починати з повільного темпу, поступово підвищуючи інтенсивність. Увага до техніки – рухи мають бути максимально наближеними до реальних умов роботи. Застосовувати індивідуальний підхід – урахування рівня підготовленості й здоров'я студента. Вправи можуть поєднуватись із комплексами загальної фізичної підготовки (для розвитку витривалості та сили).

Професійно–прикладні вправи, що формують і підтримують рухові навички:

Підвищують рівень професійної готовності.

Формують стійкі навички для виконання професійних завдань.

Знижують ризик розвитку травм і профзахворювань. Роблять рухи більш економічними та ефективними.

6.3 Варіанти занять (залежно від умов)

Вибір місця для проведення занять значною мірою впливає на їхню організацію, підбір вправ і засобів підготовки. Розглянемо особливості проведення занять у різних умовах:

Заняття у спортивному залі.

Переваги. Наявність спеціального обладнання (гантелі, штанги, тренажери, мати). Можливість контролю температурного режиму. Безпечне середовище для виконання технічно складних вправ.

Приклади занять. Комплекс вправ на тренажерах (розвиток сили). Функціональне тренування. Кругове тренування з використанням різних снарядів. Рухливі ігри для розвитку спритності (бадмінтон, баскетбол). Комплекси для розтягування і гнучкості (йога, пілатес).

Заняття на вулиці (спортмайданчик, парк).

Переваги. Свіже повітря та природні умови загартовування. Більше простору для динамічних вправ. Варіативність рельєфу (наприклад, біг на пересіченій місцевості).

Приклади занять. біг підтюпцем або швидкісний біг. Вправи з власною вагою - відтискання, підтягування на турніку. Ігри (футбол, волейбол) для розвитку командної взаємодії. Використання природних перешкод: вправи зі сходами, пагорбами (для розвитку витривалості та сили).

Заняття у спеціально обладнаних залах (фітнес–зали, студії)

Переваги. Використання сучасних тренажерів і програм. Можливість індивідуального заняття або в малих групах. Можливість контролювати рівень навантаження через цифрові прилади.

Приклади занять. Функціональні тренування (TRX, кросфіт). Групові заняття (спінінг, степ-аеробіка). Інтервальні тренування та заняття на витривалість.

Заняття в обмежених умовах (невеликі приміщення, наприклад, кабінет, кімната)

Переваги. Доступність навіть у домашніх умовах. Можливість виконувати короткі комплекси для підтримки фізичної активності.

Приклади занять. Вправи з власною вагою (присідання, планка, відтискання). Мобілізаційна гімнастика (обертання суглобів, легкі нахили). Розтягування та дихальні вправи.

Рекомендації для організації занять

У спортивному залі більше уваги вправам на силу, точність і техніку. На вулиці акцент на розвиток витривалості, адаптації до природних умов. У домашніх умовах короткі комплекси, регулярність і правильна техніка.

Усі заняття повинні супроводжуватись розминкою та завершуватись вправами на розтягування і відновлення. Підбір місця і відповідних вправ допомагає урізноманітнити тренувальний процес. Максимально використовувати умови (обладнання, природні фактори). Забезпечити безпечне і ефективне заняття для студентів [3; 4; 14].

7. ПІДСУМКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

7.1 Ключові висновки

Професійно–прикладна фізична підготовка (ППФП) є основою для формування не лише загальної фізичної підготовленості студентів, а й розвитку рухових навичок і фізичних якостей, що мають безпосереднє значення у майбутній професійній діяльності.

Успішне засвоєння ППФП передбачає розуміння студентами мети й завдань занять, а також чітке дотримання принципів побудови тренувального процесу:

- систематичність і поступовість навантаження;
- індивідуалізація відповідно до можливостей і рівня підготовленості;
- зв'язок із реальними професійними завданнями; різнобічність розвитку для гармонійного фізичного вдосконалення.

Кожна професія має свої особливі вимоги до фізичних якостей. Тому під час підготовки необхідно виділяти пріоритетні якості (сила, витривалість, спритність, гнучкість, швидкість) та зосереджувати увагу на їх цілеспрямованому розвитку. Такий підхід підвищує ефективність виконання професійних обов'язків та сприяє профілактиці профзахворювань [1; 3; 8; 12; 15].

Використання професійно-прикладних вправ, максимально наближених до умов майбутньої роботи, сприяє розвитку необхідних рухових навичок, зниженню ризику травматизму та підвищенню економічності рухів.

Не менш важливою складовою ППФП є індивідуалізація навантажень: Вона дозволяє адаптувати програму до рівня підготовленості кожного студента, забезпечити його безпеку та поступове вдосконалення фізичних можливостей. Забезпечує профілактику перевантаження та підтримує мотивацію до занять.

Значну роль у ППФП відіграють засоби контролю та самоконтролю. Вони допомагають об'єктивно оцінювати результати та прогрес, своєчасно виявляти слабкі місця та коригувати програму тренувань.

Залежно від місця проведення занять (спортзал, вулиця, спеціалізовані студії або навіть домашні умови) підбираються різні

форми тренувань і комплекси вправ, що сприяють урізноманітненню занять і роблять їх більш ефективними та цікавими.

Окрім розвитку фізичних якостей, ППФП формує у студентів такі важливі професійні риси, як дисципліна, наполегливість, вміння працювати в команді та приймати рішення в умовах фізичних навантажень.

Систематичні заняття з професійно–прикладної фізичної підготовки є ефективним засобом: Підвищення рівня фізичної готовності до професійних викликів. Формування професійної витривалості та стійкості. Зміцнення здоров'я, що є важливою складовою успіху у будь–якій діяльності.

Професійно-прикладна фізична підготовка – це не лише частина освітнього процесу, а й потужний інструмент підготовки студентів до реальних умов праці. Вона допомагає гармонійно поєднувати фізичну, психічну та професійну готовність, створюючи основу для успіху в майбутній професійній діяльності та збереження здоров'я.

7.2 Подальші рекомендації для самостійної роботи та вдосконалення фізичної підготовки

Самостійна фізична активність має важливе значення для закріплення та поглиблення результатів занять професійно–прикладної фізичної підготовки. Вона допомагає підтримувати досягнутий рівень фізичної підготовленості та розвивати нові рухові навички.

Регулярність і систематичність.

Складіть особистий розклад занять фізичними вправами: 2–3 рази на тиждень. Навіть короткі тренування (15–20 хвилин) краще, ніж повна відсутність рухової активності. Чітко дотримуйтеся принципу поступовості: збільшуйте навантаження поступово.

Використання індивідуальних програм.

Добирайте вправи з урахуванням особистих фізичних можливостей та стану здоров'я. Орієнтуйтеся на вправи, які допомагають розвивати професійно важливі якості. Звертайтеся до викладача або тренера для отримання рекомендацій щодо індивідуального плану.

Різноманітність у тренуваннях.

Поєднуйте вправи для сили, витривалості, спритності, гнучкості. Чергуйте заняття в різних умовах: спортзал, вулиця, домашні

комплекси. Використовуйте прості тренажери (гантелі, гумові еспандери) та вправи з власною вагою.

Виконання вправ правильної техніки.

Контролюйте виконання кожного руху, дотримуючись рекомендацій викладача. Уникайте різких ривків та перенавантаження. Дотримуйтесь правил дихання: під час зусилля – видих, при підготовці – вдих.

Самоконтроль і фіксація результатів.

Ведіть щоденник тренувань:

– запишіть кількість підходів і повторень;

– фіксуйте самопочуття та результати;

– відзначайте свої успіхи. Регулярно контролюйте частоту пульсу до і після тренувань.

Профілактика травм і відновлення.

Завжди починайте з розминки та завершуйте розтягуванням. Приділяйте увагу відновленню: повноцінний сон, правильне харчування, дихальні вправи. У разі дискомфорту чи болю зменшуйте навантаження або консультуйтеся із лікарем.

Підтримання мотивації.

Ставте перед собою досяжні цілі (наприклад, збільшити кількість підтягувань, поліпшити час бігу). Залучайте до занять друзів або родичів, командні тренування часто цікавіші! Пам'ятайте, що фізична активність це не лише підготовка до професії, а й запорука здоров'я та гарного самопочуття.

Постійна і свідомо робота над своєю фізичною формою допоможе вам краще підготуватись до професійної діяльності. Самостійні тренування доповнюють заняття ППФП і сприяють формуванню стійких корисних звичок. Головне - систематичність, безпечність і позитивний настрій!

Перелік джерел посилання

1. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті: загальна теорія і її практичне використання. – К.: Олімпійська література, 2015. – 784 с.
2. Козіна Ж. Л. Теорія і методика фізичного виховання (основи теорії і методики спорту): навч. посіб. – Харків: ХДАФК, 2020. – 256 с.
3. Міт'яй І. І., Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. – Київ: Олімпійська література, 2017. – 391 с.
4. Круцевич Т. Ю. Методика фізичного виховання: навч. посіб. – Київ: Олімпійська література, 2018. – 236 с.
5. Григор'єва В. Д. Професійно-прикладна фізична підготовка: методичні рекомендації. – Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2019. – 76 с.
6. Головченко В. В. Фізична підготовка студентів в умовах професійної діяльності. – Харків: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2021. – 98 с.
7. Основи безпеки життєдіяльності: навч. посіб. / За ред. Г. М. Литвина. – К.: Каравела, 2018. – 312 с.
8. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні: навч. посіб. – Київ: Олімпійська література, 2019. – 240 с.
9. Фізична культура і спорт: енциклопедія / Гол. ред. І. М. Булатова. – Київ: Генеза, 2012. – 864 с.
10. Професійно-прикладна фізична підготовка: методичні рекомендації та вправи [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://some-resource-link> (дата звернення: 05.06.2025).
11. Головченко В. В. Фізична реабілітація: теорія та методика: навч. посіб. – Київ: Олімпійська література, 2020. – 320 с.
12. Козіна Ж. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. – Харків: ХДАФК, 2019. – 148 с.
13. Бондаренко С. М. Професійно-прикладна фізична підготовка у системі фахової освіти. – Вінниця: Нова Книга, 2021. – 104 с.
14. Сучасні методи фізичної підготовки: зб. наук. праць / За ред. П. Є. Бубки. – Київ: Олімпійська література, 2020. – 416с.
15. Воробйов І. Г. Фізична культура та спорт у профілактиці професійних захворювань. – Львів: Світ, 2019. – 208 с.