

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**КАФЕДРА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ**

**Котко Д.М., Гончарук Н.Л., Шматова О.О.**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА  
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА -  
НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА РУХОВОЇ  
АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ**

**Київ 2024**

ББК 75я5

УДК 378:615.825:796.01

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету заочного навчання  
НУФВСУ  
(протокол № 7 від 28 березня 2024 р.)*

*Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри спортивної медицини  
НУФВСУ  
(протокол № 9 від 11 березня 2024 р.)*

Рецензенти: д.м.н., проф. Галина Мороз;  
к. б. н. Людвиченко О. П.

**Котко Д.М., Гончарук Н.Л., Шматова О.О.** Методичні рекомендації «Значення професійно-прикладної фізичної підготовки в профілактиці захворювань» для самостійної роботи. – К.:, Видавництво «Олімпійський спорт», 2024. – 19 с.

Методичні вказівки підготовлені відповідно до освітньо-професійних програм «Фізкультурно-спортивна реабілітація» для вивчення дисципліни «Загальна теорія фізкультурно-спортивної реабілітації», що використовується в навчальному процесі студентами факультету спорту та менеджменту - 017 Фізична культура і спорт (Фізкультурно-спортивна реабілітація).

В методичній розробці «Значення професійно-прикладної фізичної підготовки в профілактиці захворювань» авторів Котко Д.М., Гончарук Н.Л., Шматової О.О. визначено поняття «професійно-прикладна фізична підготовка». Показано позитивне значення її для людини в подальшій професійній діяльності. Розкрито можливості використання фізкультурно-спортивної реабілітації для покращення професійних здібностей та підвищення продуктивності праці.

Методичні вказівки призначені для допомоги студентам денної, заочної та дистанційної форми навчання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

## ЗМІСТ

Вступ .....	4
1. Поняття про професійно прикладну фізичну підготовку.....	5
2. Характеристика вправ, які використовуються у професійно прикладній фізичній підготовці.....	6
3. Методика вправ, які використовуються у професійно прикладній фізичній підготовці.....	8
4. Роль самодіяльних фізичних вправ у професійно прикладній фізичній підготовці.....	15
5. Оцінка впливу професійно прикладної фізичної підготовки на стан організму людини.....	16
Запитання для самоконтролю (перевірки засвоєного матеріалу).....	18
Список рекомендованої літератури.....	19

## ВСТУП

Методичні рекомендації «Значення професійно-прикладної фізичної підготовки в профілактиці захворювань» складені відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» (для студентів заочної форми навчання) та можуть бути корисними під час вивчення дисципліни «Загальна теорія фізкультурно-спортивної реабілітації». Методичні рекомендації спрямовані на формування та розвиток визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей.

Зміст теми полягає в наданні студентам розуміння принципів і підходів до організації фізкультурно-спортивної реабілітації осіб з урахуванням їх професійної діяльності для покращення професійних здібностей та підвищення продуктивності праці.

Завдання: розгляд основних понять та принципів фізкультурно-спортивної реабілітації та її роль у підтриманні та поліпшенні фізичного стану осіб різного віку, зокрема з метою визначення й обґрунтування змісту і форм професійно-прикладної фізичної підготовки та обґрунтування особливостей фізичного виховання з урахуванням професійної орієнтованості.

## 1. Поняття про професійно прикладну фізичну підготовку.



Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) - це спеціально спрямоване і виборче використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до певної професійної діяльності.

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) може бути достатньо ефективною тільки в сполученні з іншими складовими соціальної системи виховання в цілому, де задачі з підготовки до трудової діяльності не зводяться до часткових найближчих задач, характерних для окремих етапів професійно-прикладної підготовки, і вирішуються не епізодично, а перманентно. Першочергову роль в їх реалізації відіграє повноцінна загальна фізична підготовка. На базі створюваних нею передумов і будується спеціалізована професійно-прикладна фізична підготовка. Спеціалізація її необхідна, оскільки до того зобов'язує специфіка професійної діяльності та її умов.

Проблема нормативних критеріїв ППФП поки що вирішена лише частково і переважно у першому наближенні, що пояснюється як множинністю наявних професій та їх динамічним оновленням, так і недостатньо масованим розгортанням відповідних досліджень, хоча деякі орієнтовні нормативи вже

включені до чинних офіційних програм професійно-прикладної фізичної підготовки.

## **2. Характеристика вправ, які використовуються у професійно прикладній фізичній підготовці.**

Як основні засоби ППФП використовують різноманітні форми фізичних вправ з-поміж тих, котрі склалися в базовій фізичній культурі й спорті, а також вправи, перетворені й спеціально конструйовані відповідно до особливостей конкретної професійної діяльності (як спеціально-підготовчі).

Було б помилково вважати, що адекватними засобами можуть служити тільки вправи, аналогічні за формою професійно-трудова руховим діям. Зводити лише до них засоби ППФП, як це робилося у свій час у спробах наблизити фізичну культуру до трудової практики шляхом простої імітації в заняттях фізичними вправами окремих трудових дій, наприклад слюсаря, молотобійця, грабаря і т.д., а отже спотворювати саму її сутність. Недоречним цей підхід став у сучасних умовах, коли для багатьох видів трудової діяльності характерні мікрорухи, локальні й регіональні рухові дії, які не достатні для оптимального розвитку рухових здібностей, доречі режим виконання їх найчастіше призводить до виробничої гіподинамії з усіма її небезпеками для нормального фізичного стану організму.

Сучасна ППФП не виключає моделювання певних особливостей виробничої діяльності, яке не зводиться до формальної імітації робочих операцій, а припускає переважне виконання вправ, що дозволяють цілеспрямовано мобілізувати (ефективно виявити в дії) саме ті професійно важливі функціональні властивості організму, рухові та сполучені з ними здатності, від яких істотно залежить результативність конкретної професійної діяльності. Одночасно буває доцільно відтворювати й істотні моменти координації рухів, що входять до складу професійної діяльності, але за умови, якщо відповідні вправи можуть дати освітній, розвивальний чи підтримувальний

тренувальний ефект як чинні засоби реалізації хоча б деяких із задач, переслідуваних у ППФП. Головним чином у силу такого моделювання особливостей професійної діяльності склад засобів ППФП і здобуває свою специфіку.

Значна частина вправ, які використовують як засоби ППФП, є прикладні вправи. Такими правомірно вважати ті вправи, за допомогою яких виробляють рухові уміння і навички, що знаходять застосування у звичайних умовах професійної діяльності (часто при виконанні дій допоміжного характеру) чи в екстремальних умовах, ймовірних у ній. Природно, що особливе місце безпосередньо прикладні вправи займають у ППФП тоді, коли вона формується стосовно до професійної діяльності, яка включає у великому обсязі рухову активність у формі основних, необхідних у повсякденному житті рухових дій (ходьбу й інші циклічні дії по подоланню простору, підіймання і перенесення вантажів і т.д.), коли ефективність професійної діяльності прямо залежить від розмаїтості й налагодженості рухових навичок (як, наприклад, у роботі монтажників-висотників, які виконують немеханізовані операції), а також коли для адекватних дій в екстремальних ситуаціях професійної діяльності потрібні спеціалізовані складні рухові навички (навички плавання, пірнання і порятунку потопельника у представників флотських професій, навички єдиноборств в оперативних працівників МВС і військовослужбовців і т.д.). Склад засобів ППФП у таких випадках, зрозуміло, найбільш специфічний.

Менш специфічні ті засоби ППФП, що використовуються переважно для виховання фізичних якостей і похідних від них здібностей, так чи інакше впливають на ефективність професійної діяльності й зумовлюючи її вплив на людину. Адже при здійсненні задач по їхньому вихованню потрібно керуватися закономірностями не тільки прямого, але й непрямого перенесення тренувального ефекту вправ, використовуючи й загальний (неспецифічний) ефект адаптації до різних видів м'язової діяльності й до факторів середовища.

### **3. Методика вправ, які використовуються у професійно прикладній фізичній підготовці**

Прагнення профілювати фізичну підготовку стосовно до вимог професії - виразилося, крім іншого, у створенні особливого різновиду гімнастики — професійно-прикладної гімнастики й культивуванні професійно-прикладних видів спорту. Типові для них вправи й методика їх застосування характеризується, з одного боку, моделюванням форм і особливо істотних моментів координації рухів, які складають професійну діяльність, а з іншого боку — більш спрямованими й у кінцевому результаті вищими ніж у ній, вимогами до рухових і пов'язаних з ними здібностям.

У комплексі вправ і методиці професійно-прикладної гімнастики зазвичай виражений свого роду аналітичний підхід, при якому послідовно конструюються необхідні форми рухів і здійснюється вибірково спрямований вплив на визначені ланки опорно-рухового апарату, його морфофункціональні якості (зокрема, силові, рухливість у суглобах, локальну і регіональну статичну витривалість), причому виходячи не тільки з вимог, пропонованих професійною діяльністю, але і з необхідності профілактики таких, що виникають у ході її несприятливих впливів на фізичний і загальний стан працівника, на що спрямовано, зокрема, гімнастичні вправи, що попереджують і коригують порушення постави, обумовлені особливостями робочої пози.

У професійно-прикладних видах спорту яскраво виражений цілісно акцентований вплив на розвиток рухових і тісно сполучених з ними здібностей, що мають істотне значення для удосконалювання в професійній діяльності.

Відповідно орієнтоване спортивне удосконалення може позитивно впливати на професійну діяльність, за умови, звичайно, якщо предмет спортивної спеціалізації має значну спільність із професійною діяльністю як за операційним складом дій, так і за характером здібностей, що виявляються. Саме це є визначальним при виборі професійно-прикладних видів спорту представниками тієї чи іншої професії.



Додаючи першорядне значення власне прикладним вправам як факторам ППФП, не варто, однак, забувати, що ними далеко не вичерпується вся сукупність наявних засобів фізичної підготовки до обраної професійної діяльності. В конкретній ситуації складається індивідуальна система занять фізичними вправами, яка враховує особливості обраної професії.

Значну роль у реалізації задач, поставлених у процесі ППФП, можуть відігравати й засоби загальної фізичної підготовки. Як уже говорилося, вибір і застосування їх, наскільки це можливо і доцільно, варто спеціалізувати з урахуванням особливостей професійної діяльності, щоб виключити негативне перенесення на неї ефекту неадекватних вправ (зокрема, ймовірний у тих випадках, коли в процесі фізичної підготовки або виробляються, або закріплюються навички, які вступають у суперечність з навичками виробничих операцій по тих чи інших ключових моментах координації рухів). У цілому імовірність негативного перенесення порівняно невелика, у всякому разі, значно менша (при тому, що рівень рухової активності в більшості сучасних професій невисокий), ніж імовірність позитивного інтегративного впливу на дієздатність систематично використовуваних розповсюджених засобів загальної фізичної підготовки.

Доцільно, попри це, для посилення її прикладної спрямованості віддавати перевагу тим засобам, які за інших рівних умов з великим позитивним ефектом сприяють збільшенню функціональних можливостей організму, що лімітують результативність професійної діяльності й опірність стосовно несприятливих впливів, ймовірним у конкретних умовах праці.

Методика ППФП у головному базується на послідовному втіленні загальнопедагогічних принципів і основних принципів методики фізичного виховання, які конкретизуються стосовно до особливостей її змісту і побудови в реальних умовах професійного утворення і життєдіяльності.

Найважливіше значення для раціональної побудови ППФП у цілому має, як уже підкреслювалося, забезпечення органічного взаємозв'язку, єдності загальної й спеціальної фізичної підготовки. Це означає насамперед, що при

побудові ППФП необхідно спиратися на передумови, створювані попередньою і супутньою загальною фізичною підготовкою: гармонічний розвиток основних життєво важливих фізичних якостей, формування багатого фонду різноманітних рухових умінь і навичок.

Тільки з опорою на ці фундаментальні передумови ППФП може здійснитися з найбільшою ефективністю, без зайвих витрат часу й енергії. Від того, якою була загальна фізична підготовка майбутнього фахівця під час проходження базового курсу фізичного виховання (у загальноосвітній школі, інших навчальних закладах), і від того, як вона проводиться надалі (у ті чи інші періоди багаторічної професійно-трудової діяльності), багато в чому залежить і зміст ППФП, і ряд конкретних рис її раціональної побудови. Зокрема, від цього залежить склад використовуваних засобів ППФП, тому що використовувані види фізичних вправ включають елементи й варіанти раніше вироблених форм рухів і нерідко аналогічні по координаційній основі руховим діям, освоєваним у базовому курсі фізичного виховання в аспекті загальної фізичної підготовки (ряд циклічних локомоторних вправ, вправи на підтримку рівноваги тіла в складних умовах, оперування з різного роду предметами, підіймання і перенесення ваг і т.д.).

Втілення принципу єдності загальної й професійно-прикладної фізичної підготовки припускає разом з тим визначене профілювання загальної фізичної підготовки стосовно до особливостей професії як у період опанування нею, так і в роки наступної професійно-трудової діяльності.

У залежності від специфіки професійно-трудової діяльності доцільно:

— підсилювати ті з компонентів загальної фізичної підготовки, які більше інших сприяють розвитку професійно важливих фізичних і зв'язаних з ними здібностей (по механізму позитивного перенесення тренуваності), відповідно перерозподіляючи час і зусилля, які витрачаються в різних її розділах;

— у період становлення професійних рухових навичок уникати в процесі загальної фізичної підготовки тих вправ, що можуть негативно вплинути на формування даних навичок; для цього треба, звичайно, чітко представляти

закономірності позитивного і негативного перенесення навичок, щоб використовувати ефект позитивного перенесення і не викликати негативного;

— включати в загальну фізичну підготовку в достатньому обсязі навантаження, що тренують та 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 й корекції окремих відхилень у фізичному стані й розвитку організму, ймовірних при хронічному впливі несприятливих факторів і умов професійної діяльності. Мова тут йде, зокрема, про спрямоване і відповідно нормоване по величині навантаження використання вправ, які вибірково стимулюють розвиток тих життєво важливих фізичних якостей індивіда, котрі практично не виявляються або мало виявляються в професійно-трудовій діяльності, а також вправ, що сприяють збільшенню резистентності організму стосовно негативного впливу специфічних умов праці, довкілля, вправ для профілактики й коригування порушень постави, що виникають через особливості робочих поз, і т.д.

Таке профілювання загальної фізичної підготовки у визначеному відношенні наближує її з ППФП. Але це наближення було б невірно розуміти як можливість заміни однієї з них іншою. При тім, що вони тісно взаємозалежні, у них зважуються неоднозначні задачі різними засобами й методами. І тоді, коли загальна фізична підготовка профілюється стосовно особливостей професійної праці, вона повинна бути спрямована не тільки на реалізацію суто утилітарних задач, але головним чином на забезпечення всебічного фізичного удосконалювання людини, яку б діяльність вона не обрала як свою професію.

Одна з основних проблем методики ППФП випливає з необхідності забезпечити адекватне і систематичне моделювання вимог, пропонованих професійною діяльністю до функціональних можливостей організму, з поступовим перевищенням рівня цих вимог. Тут є своя розбіжність. Звичайно, що цілком точно і повністю відтворити ці вимоги можна лише шляхом виконання робочих дій у режимі й умовах, характерних для професійної праці,

але якщо сама по собі особа пред'являє порівняно невисокі по інтенсивності й вузькі вимоги до фізичної дієздатності (що, як уже відзначалося, характерно для багатьох видів сучасної професійної праці), та точне моделювання у процесі ППФП не дозволить забезпечити необхідну дієвість модельних вправ як факторів збільшення функціональних можливостей. Саме тому моделювання вимог професійної діяльності під час побудови ППФП виправдане остільки, оскільки воно забезпечує ефективність використовуваних засобів підготовки, і повинно відбуватися з визначеними 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, необхідних для її результативного здійснення. Якщо ці вимоги дуже високі (як, наприклад, в екстремальних умовах професійної діяльності військовослужбовців, пожежників, водолазів, випробувачів авіаційної техніки), то спочатку їх приходиться моделювати з обмеженнями, а потім поступово збільшувати навантаження в модельно-тренувальних вправах, аж до перевищення рівня аналогічних професійних навантажень, щоб створити ніби запас міцності стосовно них. У таких випадках найбільш ефективним засобом підвищення функціональних резервів організму, які мобілізуються в екстремальних умовах професійної діяльності, можуть служити заняття відповідним професійно-прикладним видом спорту, організовані, у формі систематичного тренування й участі в змаганнях.

Вибіркове ж моделювання окремих вимог професійної діяльності в процесі ППФП досягається переважно засобами професійно-прикладної гімнастики, зокрема вправами на спеціалізованих тренажерах (на тренажерах на зразок центрифуг і допінгів у ППФП льотчиків, монтажників-висотників і працівників інших спеціальностей з високими вимогами до функцій вестибулярного апарату).

Всупереч того, що ступінь інтенсивності фізичних зусиль у більшості сучасних видів професійної діяльності порівняно невисокий і стабільний, у

методиці побудови ППФП варто керуватися принципом поступового приросту навантажень, спрямованих на тренування, в тому об'ємі, у якому це потрібно не тільки для підготовки до конкретних професійно-трудова навантажень, але і для загального підйому рівня функціональних можливостей організму, зміцнення і збереження здоров'я. Тут не може бути універсальних кількісних норм приросту навантажень, які застосовуються у всіх випадках, оскільки границі доцільного збільшення і динаміка їх залежать від багатьох змінних обставин, у тому числі реально складаються з сумарного обсягу навантажень і режиму занять фізичними вправами в індивідуальному способі життя (наприклад, одні паралельно з ППФП приділяють масу часу і сил поглибленим заняттям певним видом спорту, а в інших основні заняття фізичними вправами обмежуються переважно винятково рамками ППФП).

У загальному виді система занять по ППФП при їх організації в офіційному порядку регламентується уніфікованими програмами, розроблювальними, звичайно, для груп споріднених чи окремих професій.

Основними формами занять при цьому служать, як правило, визначені форми, що мають типову у фізичному вихованні структуру, що варіюється в залежності від особливостей змісту й умов побудови занять.

Нерідко (особливо в рамках обов'язкового курсу фізичного виховання в спеціальних навчальних закладах), визначені заняття, які включають матеріал ППФП, є комбінованими і професійно-прикладні вправи в них виконуються поряд із вправами, котрі використовуються як засоби загальної фізичної підготовки, що, крім іншого, обумовлено дефіцитом навчального часу.

У таких випадках раціональне компонування різних занять визначається за правилами побудови комплексного заняття. У разі великої трудомісткості розв'язуваних задач по формуванню складних професійно-прикладних рухів чи навичок необхідно сконцентруватися на масованому впливу на розвиток професійно важливих фізичних здібностей переважно не тільки окремі заняття, але і серії їх будувати як однопредметні — сконцентровані в основній частині переважно на реалізації однієї з таких задач.

Співвідношення однопредметних і комбінованих занять за курсом фізичного виховання, що включає матеріал ППФП, залежить багато в чому від загального бюджету часу, який виділяється на курс у цілому, і складності розв'язуваних задач. Чим більше часу і чим складніше задачі, тим частіше варто практикувати однопредметні заняття; якщо ж бюджет часу малий, доцільно при однакових інших умовах велику частину занять робити комбінованими.

У якості однієї з ефективних форм організації й інтенсифікації занять по ППФП практикують змагання в професійно-прикладних вправах. Змагальні форми занять найбільше широко представлені, природно, у випадку заглибленої спеціалізації в обраному професійно-прикладному виді спорту.

Система занять при цьому здобуває характер спеціалізованого спортивного тренування і регулярної участі в змаганнях, що висуває особливу проблему раціонального збалансування спортивної, професійно-освітньої, і трудової діяльності. Для спортсменів, що не переходять у сферу спорту вищих досягнень, пріоритетними повинні бути, звичайно, не власне спортивні інтереси а розвиток професійних здібностей.

#### **4. Роль самодіяльних фізичних вправ у професійно прикладній фізичній підготовці**

Важливу роль у здійсненні ППФП можуть грати й зводяться не до спортивних самодіяльні фізкультурні заняття, що включають професійно-прикладні вправи поряд з іншими засобами фізичного самовиховання в режимі повсякденного побуту і подовженого активного відпочинку (зокрема, у формі щоденної індивідуальної зарядки, фізкультурно-кондиційного тренування, туристських походів). З

розуміло, що 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, переслідуваних у ППФП, можуть бути використані крім зазначених і малі форми занять, практикувані в рамках виробничої фізичної культури. Попри те, що можливості їх у цьому відношенні порівняно вузькі, не слід нехтувати ними, зокрема при розв'язанні завдань, що передбачають вироблення уміння самостійно доцільно регулювати оперативну працездатність у процесі трудової діяльності, і задач з попередження регресу досягнутої в результаті ППФП специфічної тренуваності.

Таким чином, більшість прийнятих у системі фізичного виховання і самовиховання форм занять може бути використано в тому чи іншому ступені з метою ППФП. Разом з тим зміст їх визначається не тільки вимогами професійної діяльності й не замикається на ній.

ППФП неодмінно потрібно розглядати в єдності з іншими складовими цілісної системи виховання й у залежності від їхнього характеру в індивідуально-конкретному вираженні знаходити найбільш виправдане на тому чи іншому етапі співвідношення різних форм занять, що дозволяють реалізувати особистісно і соціально важливі цілі.

## 5. Оцінка впливу ППФТ на стан організму людини.

Завдяки регулярним заняттям фізичними вправами кількість звертань за медичною допомогою з приводу захворювань знижується у 2-3 рази, а частота загострень хронічних захворювань зменшується на 15-5%. Пам'ятаючи про високу ефективність фізичних вправ у зміцненні здоров'я, слід звернути увагу, що перш ніж зайнятися фізичною активністю необхідно проконсультуватися з лікарем. Медичні працівники мають бути не лише пропагандистами рухової активності, але й кваліфікованими консультантами щодо вибору фізичних вправ і організації занять для конкретної людини.

Рекомендуючи рух, треба орієнтуватися на об'єм і характер рухової активності людини. Тисячоліттями життя людей було пов'язане переважно з фізичною працею, на яку припадало до 90% зусиль. За роки останнього століття склалися інші співвідношення, виник дефіцит рухової активності. А без визначеного обсягу постійної рухової активності людина не може дожити до старості, не може бути здоровою.

М'язова діяльність є неодмінною умовою здійснення рухових і вегетативних функцій людського організму на всіх етапах його розвитку.

Значення м'язової діяльності в біології та фізіології людини настільки велике, що її справедливо розцінюють як вирішальну ознаку життя. Водночас не можна забувати про негативне значення для людини такого чинника, як гіподинамія.

Гіподинамія — це знижена фізична активність і одна з найважливіших проблем виникнення і розвитку більшості захворювань серцево-судинної, дихальної, нервової, ендокринної систем, шлунково-кишкового тракту й опорно-рухового апарату, що призводять до передчасної інвалідності й смерті десятків і сотень тисяч людей, які не досягли 50-літнього віку.

В умовах автоматизації та комп'ютеризації всіх сфер діяльності людини, включаючи побут, людям, ще більше потрібні міцні, добре треновані м'язи. Доведено, що в людей із недостатньо розвиненими м'язами, фізично слабких у



п'ять разів частіше, ніж в осіб тренуваних, які мають розвинуті м'язи тіла, зустрічалися випадки психічних розладів, тяжких неврозів, різкого зниження працездатності. От чому медичні працівники повинні неодмінно пропагувати регулярні заняття фізичною культурою, що є універсальним засобом протистояння напруженому ритму життя, нервово-психічним перевантаженням, у тому числі й при розумовій праці.

Фахівці охорони здоров'я повинні добре знати види фізичної активності й вміти їх рекомендувати.

## **Запитання для самоконтролю (перевірки засвоєного матеріалу)**

1. Дайте визначення поняттю професійно-прикладна фізична підготовка.
2. Умови ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки?
3. Принципи формування комплексу вправ професійно-прикладної фізичної підготовки.
4. Поняття про професійно-прикладні вправи?
5. Засоби загальної фізичної підготовки у процесі ППФП?
6. Загальнопедагогічні принципи ППФП?
7. Принцип модельного відтворення в процесі ППФП?
8. Вибіркове моделювання окремих вимог професійної діяльності в процесі ППФП?
9. Роль самодіяльних фізичних вправ у професійно прикладній фізичній підготовці

## Список рекомендованої літератури

1. Економіка праці та соціально-трудові відносини: Навч.-метод. посібник / За заг. ред. проф. Качана Є. П. – Тернопіль: ТДЕУ, 2006. – 373 с.
2. Лахманюк Т. В., Горборуков В. М. Загальна фізична підготовка як складова гармонійного розвитку майбутніх фахівців, Наук. стаття. 2004, С. 34–37.
3. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів усіх спеціальностей / Укладач: ст. викладач Бейгул І. О., Дніпродзержинськ, 2012, 15 с.
4. Професійно-прикладна фізична підготовка у професійно технічних навчальних закладах / Укладач: Петелько В. В., Вінниця, 2016 43 с.
5. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.
6. Маляр Е. І., Будний В. Є. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої професійної освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 12. С. 120–122.
7. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : дис. ... д-ра. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2010. 513 с.