

Список використаних джерел

1. Індик П. М., Сірик А. Є. Бадмінтон : навч.-метод. посіб. Суми: Сумський державний університет, 2017. 111 с.
2. Кріль І., Пітин М., Ціж Л. Використання засобів бадмінтону у системі фізичного дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху: перспективи досліджень. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. Вип. 18. С. 274–277.
3. Пристинський В. М., Гончаренко О. С. Бадмінтон як засіб фізичного виховання студентів: методичні рекомендації. Слов'янськ : ДВНЗ «ДДПУ», 2013. 43 с.

ЗАВДАННЯ ТА СПЕЦИФІКА ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Феніч Ростислав Вадимович,

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти
кафедри медико-біологічних дисциплін та фізичного виховання
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Професійно-прикладна фізична підготовка ґрунтується на загальній фізичній підготовці та відповідності до неї. Зміст загальної фізичної підготовки, а частково і професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальних закладах, визначений державними програмами з фізичного виховання.

У сучасний час визначаються ряд ключових показників, які є найбільш інформативними і значущими для розробки конкретних методик та технологій професійно-прикладної фізичної підготовки: типові трудові дії, операції; типові помилки; основні та допоміжні робочі рухи, робочі пози; рухова активність, фізичне навантаження та його характер; психічне та психофізичне навантаження; кліматичні, метеорологічні та санітарно-гігієнічні умови; професійні ризики та захворювання; ключові фізичні якості, рухові вміння та навички; ключові психофізичні функції; ключові психічні якості та здібності та інші особистісні характеристики.

Однією з головних особливостей професійно-прикладної фізичної підготовки є її спрямованість на досягнення конкретних практичних результатів у обраній професійній сфері під час навчання та виховання. Цей підхід проявляється у специфічному змісті та методиках професійно-прикладної фізичної підготовки [1].

Наукове обґрунтування специфічного змісту та методів професійно-прикладної фізичної підготовки можна надати з точки зору вчення про адаптацію організму людини та теорії переносу тренувань. Вплив праці на людину викликає певні адаптаційні зміни в організмі, тобто адаптаційні

процеси мають спеціалізований характер. У зв'язку з цим важливо вибрати відповідний набір засобів та методів професійно-прикладної фізичної підготовки, щоб її вплив відбувався в напрямку природного процесу адаптації організму людини до конкретного виду праці. Рівень позитивного переносу сформованих навичок та розвинених якостей на трудову діяльність визначає, в кінцевому підсумку, практичну ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки.

Фізична підготовка, яка проводиться без зв'язку зі специфікою діяльності людини, може не лише не сприяти в освоєнні професії, але в певних випадках навіть ускладнювати цей процес через негативний перенос формування професійно важливих якостей і навичок. Урахування цього факту має принципове значення, зокрема, для обґрунтування необхідності спеціальної фізичної підготовки з урахуванням вимог професії.

Покращення фізичних якостей та пов'язаних з ними здібностей, функцій органів та систем організму, які мають ключове значення для певної професії, забезпечується за допомогою прикладної спеціалізованої підготовки, що включає засоби та методи, адекватні особливостям обраної професійної діяльності [2].

Основними інструментами професійно-прикладної фізичної підготовки є фізичні вправи, які відповідають потребам конкретної професійної діяльності. Використання таких вправ як ефективного засобу адаптації до роботи має безліч переваг порівняно з рухами, характерними саме для робочих процесів.

Можливість вибору різних методів і засобів професійно-прикладної фізичної підготовки практично необмежена. Це дозволяє використовувати оптимальні навантаження та дозувати їх з урахуванням індивідуальних особливостей учасників, щоб досягти кращих тренувальних результатів, ніж від роботи без такої підготовки.

Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки можна розділити на кілька груп за їхньою спрямованістю: розвиток важливих фізичних здібностей для конкретної професії; формування вольових та психологічних якостей; навчання та вдосконалення спеціальних вмінь та навичок, необхідних для виконання професійних завдань; підвищення стійкості організму до негативних впливів зовнішнього середовища.

В повному обсязі набір адекватних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки не обмежується лише фізичними вправами. В додаток до них або самостійно для вирішення в ній поставлених завдань використовують природні фактори закалювання, а також, за необхідності, спеціальні гігієнічні та інші засоби для підвищення умов адаптаційних можливостей організму та стійкості до негативних впливів специфічних умов професійної діяльності.

Отже, професійно-прикладна фізична підготовка розглядається як спеціальний напрямок фізичного виховання, який адаптується до вимог та

особливостей конкретної професії. Основна мета такої підготовки полягає у розвитку і підтримці оптимального рівня психічних і фізичних здібностей людини, які є важливими для даної професійної діяльності, а також у формуванні функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності та розвитку практичних рухових навичок і вмінь, що вимагаються в конкретних умовах професійної діяльності.

Список використаних джерел

1. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів» для студентів усіх спеціальностей / Уклад.: Бейгул І. О. Дніпродзержинськ. 2012. 15 с.

3. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Чередніченко С. В. Професійно-прикладна фізична підготовка : навч.-метод. посіб. для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми, 2017. 110 с.

ПОНЯТТЯ ПРО ОЗДОРОВЧУ СПРЯМОВАНІСТЬ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Хоха Олександра Юріївна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Хоменко П. В.**

В сучасних умовах потрібна ретельна розробка технології процесу викладання фізкультурно-оздоровчого компонента у фізкультурному освітньому просторі. Відсутнє теоретико-методологічне обґрунтування педагогічної підтримки учнів під час навчання у фізкультурно-оздоровчому просторі, не позначено орієнтирів методології забезпечення педагогічної адаптації, не виявлено механізмів стимулювання процесу внутрішнього потенціалу учня засобами педагогічної фізкультурної підтримки [1].

Сучасна парадигма фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи пропонує формування здібності при оптимальному способі вирішення рухових завдань з урахуванням особливостей та можливостей організму дитини. При сучасній організації фізичного виховання формування цієї здібності дуже ускладнено через те, що система вимагає виконання регулярних фізичних вправ. У цьому полягає нагальна необхідність використання інноваційних засобів і методів формування рухових здібностей під час уроків фізичної культури. У дослідженні розглядається актуальна наукова проблема вдосконалення підготовки школярів до фізкультурної освіти відповідно до змін соціально-економічних умов країни та вимог