

Таким чином, за допомогою даного дослідження встановлено достатню кількість зв'язків середнього ступеня сили, що дає змогу стверджувати, що в цьому віці психофізіологічні показники розвитку організму дітей мають значення для показників спеціальної фізичної підготовленості у баскетболі. Основними критеріями навчання фізичних вправ у процесі занять баскетболом є вдосконалення психофізіологічних показників, як важливого чинника формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей для широкого фонду поповнення рухового досвіду та систематичне використання нових видів рухових дій.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення спеціальної фізичної підготовленості та психофізіологічних показників дало можливість встановити взаємозв'язок між цими показниками, де виявлено, що на процес навчання ігрових дій у баскетболі впливають психофізіологічні показники особистості учня, які необхідно враховувати при розучуванні окремих технічних прийомів гри.

2. На виконання технічних прийомів як у хлопчиків, так і дівчаток 5-х класів сільських малокомплектних шкіл достовірний вплив мають уміння диференціювати часові інтервали та відстань, швидкість переробки зорової інформації, проста рухова реакція, частота рухів, сила нервової системи та реакція на рухомий об'єкт ($p < 0,05$).

Враховуючи вище викладене, у подальшому плануємо розробити методику диференційованого навчання для учнів п'ятих класів засобами баскетболу з урахуванням найбільш значимих психофізіологічних показників та специфіки організації навчально-виховного процесу в сільських малокомплектних школах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М : Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
2. Бойчук Р. І. Особливості прояву здібностей до оцінки просторово-часових і динамічних параметрів рухів у школярів в процесі навчання технічних елементів спортивних ігор / Р. І. Бойчук, С. А. Бублик // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Т. 1, вип. 112. – С. 59-62.
3. Бондаренко Е. В. Влияние двигательной активности на развитие психомоторных и познавательных способностей школьников / дисс. ... канд. психол. наук / Е. В. Бондаренко. – Ставрополь, 2002. – 207 с.
4. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів / Л. В. Волков. – К. : Радянська школа, 1980. – 104 с.
5. Кузнецова З. І. Критичні періоди розвитку рухових якостей школярів / З. І. Кузнецова // Фізична культура в школі. – 1975. – № 1. – С. 7-9.
6. Лях В. И. Координационные способности : диагностика и развитие : уч. пособ. / В. И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.
7. Makarenko M. V. [The sign of the typological peculiarities of the HNA in the character of neurodynamical functions in the middle school age pupils bu the long-lasting physical loadings] Doslidzhennya psykhofiziologichnykh funktsiy uchniv seredn'oho shkil'noho viku pry tryvalykh fizychnykh navantazhenyakh / M. V. Makarenko, I. O. Ivanyura, V. I. Sheyko // Fiziologichnyy zhurnal. – 2002. – Т. 48, # 5. – S. 56-61.
8. Platonov V. N. [Coordination athlete and methods of its perfection] Koordinaciya sportsmena i metodika ejo sovershenstvovaniya: uchebno-metodicheskoe posobie. / V. N. Platonov, M. M. Bulatova. – К.: KGIFK, 1992. – 54 с.
9. Polyakovs'kyj V. I. [Features methods of teaching basic techniques machinery basketball girls 10-13 years] Osoblyvosti metodyky navchannya osnovnykh pryjomiv teknyky gry v basketbol divchatok 10-13 rokiv / V. I. Polyakovs'kyj, S. M. Gryczylyak, R. S. Polyakovs'ka // Fyzichne vuhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi. – 2013. – # 2. – S. 51-55.
10. Potuzhnij O. V. [Formation of preschool children a positive attitude to physical training in the conditions of the village] Formuvannya u ditej starshogo doshkil'nogo viku pozytyvnogo stavlennya do zanyat' fizychnoyu kul'turoyu v umovax sela: dys. kand. ped. nauk.: 13.00.08 / Potuzhnij Oleksandr Vasyl'ovych. – Pereyaslav-Xmel'nycz'kyj: Derzh. vyssh. navch. zaklad "Pereyaslav-Xmel'nycz'kyj derzh. ped. un-t imeni Grygoriya Skovorody", 2006. – 235 s.
11. Tymoshenko O. V. [The development of speed and accuracy action game girls 10-14 years old who are engaged in basketball] Rozvytok shvydkosti i tochnosti igrovyx dij u divchatok 10-14 rokiv, yaki zajmayut'sya basketbolom: dys. kand. nauk z fiz. vvx. ta sportu: 24.00.02 / O.V. Tymoshenko. – К., 1999. – 159 s.

УДК 796/799: 378.14 № 7

Краснов В. П.

Національний університет біоресурсів і природокористування України ПРОФЕСІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ВНЗ

У статті обґрунтована система професійно-прикладної фізичної підготовки студентів агрономічних спеціальностей агропромислового комплексу.

Ключові слова: професійна діяльність, фахівці агропромислового комплексу, професійно-прикладна фізична підготовка студентів.

Краснов В.П. Профессиональная направленность физического воспитания студентов аграрных ВУЗ-ов В статье обоснована система профессионально-прикладной физической подготовки студентов агрономических специальностей агропромышленного комплекса.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, специалисты агропромышленного комплекса, профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Krasnov V.P. Professional orientation of P.E of agrarian Universities students. Modern intensification of agriculture in the conditions of market relations requires the exceptionally high level of physical reliability and readiness to productive labour. Researches show at the same time, that most graduating students of higher educational establishments (more than 60%) fall short of today these requirements and cannot to a full degree execute the functions laid on them. From all methods of decision of this problem used in practice most effective, from data of modern presentations, there is the professionally-applied physical preparation (PAFP) carried out on the stage of the direct educating in educational establishment. At development of every system PAFP it is necessary to take into account requirements to physical reliability and readiness of representatives of select professions and specialties and development of technology of their realization. In the article the features of professional activity of workers of different areas of plant-grower open up: profesiogrammer, important professional qualities and their meaningfulness. Factors providing effective adaptation to the terms of professional environment and climatic terms are certain. The professionally-forming program of physical preparation, taking into account the features of influence of environment, harmfulness of production, offers.

Key words: professional activity, specialists of agricultural complex, student's applied professional physical training.

Актуальність теми. Агропромисловий комплекс об'єднує галузі, що виробляють для сільського господарства засоби виробництва, зокрема сільське господарство, і галузі, що здійснюють збереження, переробку і реалізацію сільськогосподарської продукції. З усіх функціональних ланок АПК найбільш трудомістким залишається сільськогосподарське виробництво. Так, частка кваліфікованих працівників складає в колективних господарствах України менше 1/3, тоді як у промисловості – більше 2/3. У той же час у сільському господарстві помітно вищий, ніж в інших галузях АПК, рівень ручної праці. Так, у рослинництві праця механізаторів складає біля 25%, рівень комплексної механізації в скотарстві складає біля 50%, у свинарстві – 65-70%. Тому у таких умовах сільськогосподарського виробництва фізична культура і спорт виступають насамперед як засіб профілактики фізичної і психічної перенапруги, а також як засіб спілкування.

Крім того, деякі колективні і фермерські господарства характеризуються високою механізацією й автоматизацією виробничих процесів, де зменшена питома вага фізичної праці і підвищені її складність та інтенсивність. Це неминуче вимагає значної напруги розумових, психічних і фізичних сил, підвищення координації і культури руху, високої концентрації уваги від фахівців. Перераховані якості перебувають у постійному розвитку й удосконалюванні, тому що чим досконаліше техніка і складніше технологія виробництва, тим більш досконалою повинна бути людина, що керує ними. У зв'язку з цим, стає все більш актуальним наукове і медичне обґрунтування застосування фізичної культури і спорту в процесі підготовки фахівців для АПК до конкретних видів трудової діяльності. Тому пошук нових науково обґрунтованих форм, засобів і методів фізичного виховання, що відповідають вимогам розвитку АПК у нових умовах праці і життя трудівників села, є сьогодні важливим завданням теорії і практики фізичного виховання в аграрних ВНЗ. Умови і характер виробничої діяльності фахівців сільського господарства часто відрізняються настільки, що не дозволяють надавати єдиних детальних рекомендацій із спеціальної ППФП студентів не тільки у різних аграрних ВНЗ, але навіть на окремих факультетах. Разом з тим специфіка умов праці ряду спеціальностей і спеціалізацій багато в чому близька, тому вимагає приблизно однакових засобів фізичної культури і спорту, єдиних професійно-прикладних навичок, багато з яких можуть бути освоєні в процесі фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Велика кількість фахівців, що працюють у сільському господарстві і навчаються в аграрних ВНЗ України, умовно можна розділити на 4 професійні групи. Різниця всередині кожної групи менш суттєва, ніж між групами професій. До умовної групи тваринників (фахівці, що навчаються на зооінженерних факультетах і факультетах ветеринарної медицини, а також ті, хто працює під їх керівництвом) віднесено такі основні професії: зооінженер, ветлікар, радіоеколог, зоотехнік, майстер машинного доїння, майстер тваринництва великої рогатої худоби, майстер-вівчар, майстер-кролівник, майстер-звірівник, пасічник, рибник, оператори тваринницьких комплексів та ін. Група рослинників (фахівці, які навчаються на агрономічних, екологічних, гідромеліоративних і лісотехнічних факультетах та підпорядкованих їм) об'єднують такі професії: агроном, агроєколог, інженер лісового господарства, інженер-меліоратор і геодезист, мисливствознавець, геоботанік, агроном-агрохімік, агроном із захисту рослин, агроном-шовківник, агроном-селекціонер, овочівник-тепличник, майстер-плодоовочівник, майстер-виноградар, майстер-рисівник, лаборант хіміко-бактеріального аналізу та ін. До групи механізаторів віднесено фахівців, які готуються на факультетах механізації сільського господарства, механізації гідромеліоративних робіт, механізації лісового господарства, електрифікації і механізації сільського господарства, зокрема: інженер-механік, інженер-механік меліоративних робіт, інженер-механік лісового господарства, інженер-електрик, а також ті, хто працює під їх керівництвом: слюсар з ремонту тракторів, автомобілів і сільськогосподарських машин, слюсар з ремонту електрообладнання, майстер-налагоджувальник з технічного обслуговування обладнання тваринницьких ферм і комплексів, водії, трактористи та інші професії, пов'язані з експлуатацією, технічним обслуговуванням і ремонтом машин, механізмів та обладнання. До групи працівників адміністративно-управлінського апарату входять особи, які мають такі спеціальності: економіка і управління в галузях АПК, бухгалтерський облік, облік і аудит, менеджмент зовнішньоекономічної діяльності, економічна кібернетика, яким навчаються на економічних факультетах і факультетах економіки і агробізнесу, а також керівники сільськогосподарського виробництва. Метою нашого дослідження було обґрунтувати зміст і технологію професійно-прикладної фізичної підготовки студентів в аграрних закладах освіти, що ефективно забезпечує необхідну фізичну надійність і готовність до активної життєдіяльності і продуктивної професійної роботи працівників галузей рослинництва.

У завдання нашого дослідження входило:

1. Вивчити особливості професійної діяльності фахівців агропромислового комплексу.

2. Встановити вимоги до психофізіологічної і психофізичної підготовленості фахівців агропромислового комплексу.
3. Розробити практичні рекомендації з професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців агропромислового комплексу.

Характеристика трудової діяльності працівників рослинництва. Агроном трудиться на відкритому повітрі, пов'язаний з ходьбою по пересіченій місцевості, тривалою їздою в різних видах автотранспорту по ґрунтових дорогах. В період посівних та збиральних робіт часто виникає необхідність не тільки подовжувати робочий день, але і значно підвищувати його інтенсивність, що веде до перенапруги організму. За даними наукових досліджень встановлено, що значна частина агрономів (59,5%) працює від 4 до 8 місяців на рік в польових умовах, 18,5% – працюють в полі 1-4 місяці. В поле не виїжджають 6,2% фахівців, в той же час 5,8% працюють у польових умовах більше 8 місяців на рік.

Тривалість робочого дня в агрономів значна. Особливо тривалий робочий день навесні, коли 39,9% агрономів працюють по 10-12 годин, і влітку (відповідно 10-12 годин 40,9% і більше 12 годин – 53%). Взимку тривалість робочого дня значно скорочується – 54,1% агрономів працюють по 8-9 годин, а 36,2% з них 7 годин на день і менше. Характер праці цих фахівців також має сезонні зміни: в осінньо-зимовий період значна частина агрономів працюють переважно сидячи (15,3%). Робота в полі проходить за будь-яких метеорологічних умов, пов'язана з великими щоденними переходами (10-12 км) по бездоріжжю, зораних полях і пересіченій місцевості, що спричиняє велику загальну втому, особливо м'язів ніг і спини. Найбільшу втомлюваність протягом річного циклу агрономи відчувають у березні, квітні, травні і особливо у вересні, жовтні і листопаді. Період найменшого відчуття втомлюваності – грудень, січень, лютий. Втома носить переважно загальний характер (неуважність і т.д.), втім багато хто вказує на втому ніг, спини, очей. Основними причинами, котрі спричиняють втому, називають (в % до загального числа відповідей): тривалість робочого дня (37,8% всіх відповідей), нервово-емоційну напругу (16,3%), відсутність, брак і несвоєчасність перерв для відпочинку (14,1%) і, в меншій мірі інше. Однак при цьому найбільш втомлювальним видом робіт більшість вважає розумову працю (В.І. Ільїнч, В.І. Полачек) Для пересування до місць роботи застосовуються велосипед, мотоцикл, автомобіль, інколи весловий або моторний човен. Поряд з механічними засобами пересування всі ще широко використовують коня. Взимку в засніжених районах необхідним засобом пересування по сільській місцевості є лижі. Подолання відстаней пішки, на лижах, на коні, а також використання механічних засобів вимагає спеціальних навичок із управління і подолання різноманітних природних перепон: канав, ярів, схилів, підйомів, заростей, водних перешкод і т.п. У своїй практичній роботі (при замірах земельних ділянок, при плануванні земельних угідь під посівні культури, під час переміщення, у тім числі і по водоймах, на великі відстані) цим фахівцям доводиться орієнтуватися на місцевості за допомогою компаса, карти, плану і місцевих предметів. На зміст праці впливають такі чинники, як: кількість наявної в господарстві орної землі, кількість одиниць рухомої сільськогосподарської техніки, спеціалізація господарства у вирощуванні сільськогосподарської продукції, кліматичні і зональні особливості. У різноманітних господарствах АПК агрономи можуть працювати на таких посадах: агроном-меліоратор, агроном із захисту рослин, агроном-садівник, агроном-насінник, агроном-плодоовочівник, ґрунтознавець, агроном з кормовиробництва, а також на посадах головних спеціалістів. Кожна з цих спеціалізацій відрізняється за обсягом і змістом роботи, характером фізичного навантаження і функціями, що виконуються. При здійсненні контролю за якістю посіву, обробки ґрунту, просапування цукрового буряку та іншими видами робіт агроном мусить здійснювати нагинання тулуба і присідати. Це в сумарному виразі може призводити до затрат часу від 1,5 до 2,5 год у робочий день. За цей час агроном здійснює 250-500 нахилів тулуба, що значно знижує об'єм дихання та утруднює його в такій робочій позі.

Вивчення фізіологічних процесів у агрономів-рільників в період трудової діяльності показало, що середня частота пульсу в них у весняно-літній період складає 90-95 ударів за хвилину. За градацією важкості праці, яку запропонували В.В. Розенблат і Ю.Г. Слонін, праця агронома-рільника може бути віднесена до легкої та незначної інтенсивності. Основна особливість праці інженерів-агроекологів, гідромеліораторів, землевпорядників та інженерів лісового господарства (а також інженерів-геодезистів сільського господарства, мисливствознавців, геоботаніків, які працюють самостійно або в складі землевпорядних груп та ін.) в тому, що більшу частину року ці фахівці працюють у польових умовах. Інколи довгий час знаходяться далеко від населених місць і у складних кліматичних умовах. Встановлено, що фахівці цієї групи від 5 до 11 місяців (в середньому 7-9 місяців на рік) знаходяться в польових умовах. Протягом робочого дня вони долають пішки і на підводах, рідше на автомобілях і човнах від 10 до 80 км. Довжина піших переходів складає 10-25 км. Робочий інструмент і приладдя (5-30 кг) переносять самотужки. Найбільший ступінь втомлюваності спричиняє розумова праця (44,8%), необхідний контакт з вищим керівництвом – 28,4%, що значно вище аналогічних показників у фахівців сільського господарства. Визначаючи причини втомлюваності у процесі фахової діяльності, фахівці цієї групи на перше місце поставили нервово-емоційну напругу – 30,4%, потім незадовільні санітарно-гігієнічні умови – 18,4% і одноманітність роботи – 18,0%. Вивчення праці мисливствознавця Л.П. Полякова, показало, що найважливіший елемент його роботи – ходіння (в середньому 20-25 тис. кроків протягом робочого дня по пересіченій місцевості і снігу). Робота проходить у польових умовах на відкритому повітрі, практично за будь-яких метеорологічних умов. Це спричиняє значну втомлюваність і особливо втому м'язів ніг (42,5% опитаних), спини (12,5%), а 30% відповіли, що протягом робочого дня у них найбільшу втомлюваність викликають різні види переміщення. Основними причинами втомлюваності є нервово-емоційні перенапруження, тривалість робочого дня, несприятливий вплив кліматичних умов (жара, холод, атмосферні опади).

Кормовиробництво включає в себе польове кормовиробництво (заготівлю грубих кормів – соломи і сіна, зелених кормів, виробництво трав'яної вітамінної муки, сінажу, силосу і коренеплодів), приготування (на комбикормових заводах, в цехах і т.д.).

Працівники комбикормових заводів і цехів з виробництва премісів (грануляторщини, робітники складів сировини,

дозаторщики) підпадають під дію пилу протягом всієї робочої зміни, а інженерно-технічний персонал – більше 50% робочого часу. Компонентами пилу є біологічно активні речовини, білкові речовини рослинного походження, тваринного походження. Повітря комбикормових заводів може забруднюватися токсичними речовинами і пестицидами, які надходять з привізною сировиною або використовуються для захисту зерна від шкідників (наприклад, карбофос) або при газациї його в силосах (бромід метилу та ін.). Розділення технологічного процесу на дрібні операції за конвеєрної організації праці призвело до тривалої одноманітної роботи рук сортувальниць овочів, картоплі і фруктів. При цьому робоча поза нерідко вкрай втомлива – сидячи навпочіпки, стоячи. Таким чином, характер праці викликає у сортувальниць втому за рахунок монотонності, тривалої напруги м'язів, які підтримують робочу позу, і значного напруження зорового аналізатора. На працюючих також діють несприятливі чинники – метеоумови, пил, шум і вібрація (при роботі на комбайнах при збиранні огірків, томатів та ін.).

Технологія виробництва овочів у відкритому ґрунті поки ще передбачає велику частку ручної праці. За даними Г.Є. Фрипуляха найбільш важкі ручні види робіт (поливання, прополювання, розпушування, садіння розсади) збільшує ЧСС до 100-123 на 1 хв, ведуть до зниження пульсового тиску і м'язової витривалості на 30,9-57,4%. Латентний період простої зорово-мажорної реакції до кінця роботи збільшується на 103,6-168%. Енергетичні затрати при ручному виносі зібраної продукції на міжквартирні дороги складає 327,6-359,1 Дж/с. В той же час діють несприятливі метеорологічні чинники: температура повітря – 25-34°C, сонячна радіація – 697-997 Вт/м², відносна вологість – 33-69%, швидкість руху повітря – 0,4-5,2 м/с, від працюючих сільгоспмашин може підвищуватися концентрація пилу, окису вуглецю. Вирощування овочів у закритому ґрунті при виконанні трудомістких операцій посадки, підв'язки і догляду за рослинами викликає підвищення температури тіла на 0,2-0,4°C, потовиділення. ЧСС збільшується до 98-100 на 1 хв, а систематичний артеріальний тиск знижується. Відчутно зменшується м'язова сила і статична витривалість. Робота в теплицях пов'язана із систематичною напругою температурних систем. Додаткове навантаження на організм хімічного подразника (залишкова кількість пестицидів у повітрі) може призвести до зриву захисних функцій організму і виникнення патологічних станів. Не випадково серед працівників одного й того ж господарства тепличниці хворіють частіше, ніж люди інших професій. При цьому переважають захворювання простудного та алергічного характеру.

Психофізичні вимоги. Агроном повинен володіти рядом фахово-прикладних навичок з управління автомобілем, мотоциклом, човном, їзди верхи та на велосипеді, ходіння на лижах і орієнтування на місцевості. Необхідно особливу увагу приділяти розвитку у них загальної витривалості, сили і тренуваності окремих груп м'язів (головним чином ніг і спини), а також загартуванню організму до перенесення несприятливих і часто мінливих метеорологічних умов.

Крім того, агроном повинен володіти раціональною ходьбою, вмінням застосуванням виробничої гімнастики (особливо в період посіву і збирання врожаю), організацією свого побуту в польових умовах, здатністю до розподілу і переключення уваги, просторової орієнтації. Агроному необхідні добре розвинуті сенсорні відчуття: зорові, слухові, нюхові, тому що йому доводиться визначати зміни вологості зерна, температурні і атмосферні коливання, ступінь дозрівання сільськогосподарських культур за різноманітними зовнішніми ознаками. Особливо необхідно йому нормальне функціонування органів зору, зокрема правильне сприйняття кольору. Оскільки агроном працює з хімічними та отруйними речовинами, він повинен чітко дотримуватися правил техніки безпеки, а також бути стійким до гіпоксії. Робота з механізованими пристроями вимагає швидкості реакції, концентрації уваги і високо координованих дій, стійкості до вібрації. Агроному часто доводиться на основі спостережень і аналізу приймати термінові рішення. Тому він повинен володіти оперативним логічним мисленням, умінням передбачати віддалені результати своєї роботи. Володіти такими якостями, як ініціативність і самостійність, рішучість, емоційна стійкість, почуття відповідальності, дисциплінованість і цілеспрямованість, настійливість. Агроном повинен також мати певні організаторські і педагогічні здібності, диференційовано підходити до робітників, враховувати їх психологічні особливості, з увагою відноситися до їх потреб, вміти виховувати у підлеглих працелюбність, дисциплінованість, відповідальність за доручену справу.

Овочівник-тепличник повинен бути стійким до гіпоксії, мати високу рухливість пальців рук, володіти статичною витривалістю, хорошим зором, правильним сприйняттям кольорів. Квітник-арю-декоратору необхідні такі якості, як увага, спостережливість, добрий смак, розвинуте абстрактне мислення та зорова пам'ять. Майстер-чайвіник повинен мати хороші слух і зір з правильним сприйняттям кольорів, а також розвинутий нюх. Робота від майстра-виноградника вимагає великої кількості різноманітних рухів, тому йому необхідні витривалість, швидка реакція, хороша пам'ять, вміння швидко приймати рішення. Робота фахівців із захисту рослин в умовах закритих приміщень (лабораторіях) пов'язана з напругою зорового аналізатора (робота з мікроскопом), дією на організм різних хімічних речовин. У полі доводиться багато ходити пішки, здійснювати тривалі поїздки на різних видах транспорту, вивчати рослини чи комахи, перебуваючи у різних позах. Тому їм необхідні навички раціональної ходьби, пересування на лижах, орієнтування на місцевості, загартування. Слід звернути увагу на розвиток загальної витривалості, стійкості до гіпоксії, до дії різних хімічних речовин. Робота агрохіміків і ґрунтознавців пов'язана із швидкою зміною умов праці (в приміщенні і на відкритому повітрі, за різних метеоумов), дією шкідливих хімічних речовин. Тому їм необхідні такі якості: стійкість до гіпоксії і хімічних речовин, вміння затримувати дихання, стійкість до закачування, несприятливих метеоумов (різких коливань температури, протягів); швидкість реакції, емоційна стійкість, координація рухів.

Лаборант хіміко-бактеріального аналізу повинен мати відмінний зір з правильним сприйняттям кольорів, хороший слух, тонкий нюх. Він виконує велику кількість рухів кистями рук, що вимагає чіткої координації рухів, швидкої реакції. Робота від фахівців-землепорядників вимагає не тільки високої професійної, але й хорошої різнобічної фізичної і відповідної підготовки організму. Необхідно володіти рядом спеціальних навичок, пов'язаних як із загальною, так і спеціальною фізичною підготовкою. Особливу увагу слід приділити розвитку тривалого зберігання стійкої концентрованої уваги. До фахівців лісового господарства, геодезистів і ботаніків ставляться високі вимоги до різнобічної фізичної підготовки, розвитку окремих фізичних якостей, особливо витривалості і сили м'язів нижніх кінцівок, а також загартування

організму, вміння орієнтуватися на місцевості без приладів, влаштування побуту в польових умовах (вміння розкласти багаття, поставити намет чи курінь, приготувати їжу і т.д.), влучно стріляти. Вони повинні мати хороші слух і зір, надійну пам'ять і просторову уяву (зокрема, для оцінки віддалей, висоти і товщини предметів і т.п.), а також спостережливості. Слід навчитися керувати автомобілем, мотоциклом, снігоходом "Буран", їздити верхи, пересуватися на лижах, на велосипеді, вміти плавати і гребти, долати лісові завали, водні перешкоди за допомогою підручних засобів, підтягуватися з вантажем і т.д. Необхідно вміти рятувати потопаючих, надавати першу допомогу при укусах, опіках, тепловому і сонячному ударах, кровотечі тощо. Робота мисливствознавця в польових умовах важка, а часом і небезпечна. Така специфічна трудова діяльність вимагає від фахівців цієї галузі проявів цілого ряду певних фізичних і психічних якостей, притаманних тільки цій професії, зокрема: економічної ходьби, здатності до силової витривалості (перенесення вантажів більше 30-40 кг), загальної витривалості і психічної стійкості до екстремальних умов, тривалого робочого дня, несприятливого впливу метеорологічних умов, загартованості і стійкості уваги (здатності зберігати високу уважність протягом тривалого часу). На питання про необхідність для мисливствознавця прикладних умінь і навичок, які використовуються ним під час роботи, опитані вказали наступне: керувати автотранспортом – 82,5%, вміти орієнтуватися на місцевості без приладів – 57,5%, ходити на лижах – 50%, вміти організувати свій побут у польових умовах – 30%, їздити на велосипеді – 27,5%, гребти – 25%, їздити верхи – 15%, плавати – 12,5%

Зміст ППФП працівників рослинництва. Майбутні агрономи повинні оволодіти в процесі фізичного виховання у ВНЗ знаннями і вміннями використання засобів фізичної культури і спорту для підвищення, підтримання і відновлення своєї працездатності в окремі періоди річного циклу польових робіт.

У навчальних групах спортивного відділення при організації секційної роботи серед студентів агрономічного факультету перш за все повинні організовуватися групи прикладних видів спорту: з легкої атлетики (біг на середні і довгі відстані, спортивна ходьба, кроси), лижних перегонів, туризму (пішому, водному, велосипедному, лижному), спортивного орієнтування, спортивних ігор (футболу, ручного м'яча, баскетболу, волейболу), велоспорту (шосе, крос), плавання, а також групи оздоровчого бігу і початкової кінної підготовки. У ВНЗ повинно бути організовано навчання майбутніх фахівців водіння автотранспорту.

Крім того, для агрономів можна рекомендувати такі спеціально-прикладні вправи:

1. Різні види ходьби, бігу, присідань і стрибків, які підвищують життєдіяльність, посилюють обмінні реакції в організмі, сприяють найбільшій вентиляції легень і т.д., а також розвивають силу м'язів ніг і спини.
2. Нахили тулуба і повороти, які обумовлюють велику рухливість хребта, зменшують втомлюваність м'язів спини.
3. Вправи на координацію рухів.
4. Вправи з набивними м'ячами, гантелями, гирями і штангою, які сприяють розвитку м'язів рук, спини, ніг.
5. Вправи на розслаблення м'язів, які беруть участь у роботі, що спрямовані на зменшення м'язової напруги і покращання відновних процесів.
6. Різні форми і засоби, що забезпечують загартування організму.

Для студентів, що навчаються за напрямками "Землепорядкування" та "Лісове господарство", необхідно на заняттях більше уваги приділяти розвитку загальної витривалості і сили, включати вправи із лижного спорту, біг на середні і довгі дистанції, спортивну ходьбу, біг на ковзанах, плавання, веслування, їзду на велосипеді, спортивні ігри, вправи із штангою, елементи різних видів боротьби і окремих гімнастичних вправ. Доцільно для студентів спортивних відділень включати такі основні види спорту: легку атлетику (ходьба, біг на середні і довгі дистанції, стрибки в довжину і у висоту, штовхання ядра, метання молота і диска), лижний спорт (участь у перегонах на 3, 5, 10, 15 і 30 км, подолання природних перешкод, спусків, підйомів, поворотів, канав, чагарників тощо), туризм і спортивне орієнтування (піший, лижний), стрілецький спорт (стрільба стендова та із дрібнокаліберної зброї), важка атлетика.

До спеціальних видів спорту для цієї групи спеціальностей слід віднести: кінний спорт (навчання їзди верхи), велосипедний спорт, мотоциклетний і автомобільний спорт (одержати право на керування мотоциклом і автомобілем), спортивні ігри (волейбол, футбол, ручний м'яч), спортивне плавання, боротьба (вольова, греко-римська, самбо), альпінізм (основи техніки сходження).

ППФП гідромеліораторів в основному схожа з ППФП для землепорядників і фахівців лісового господарства. Але ця спеціальність має свої особливості, які обумовлюють додаткові вимоги до фахівців в освоєнні водних видів спорту (плавання, веслування, водний туризм) і підводний спорт (підводне плавання). При підборі засобів ППФП мисливствознавців необхідно звернути особливу увагу на ті з них, які сприяють підвищенню витривалості і емоційної стійкості, а також стійкості організму до несприятливих умов дії навколишнього середовища.

Ці спеціально-прикладні вправи доцільно включати в комплекси вправ ранкової і виробничої гімнастики, а також у заняття з фізичного виховання протягом всіх років навчання студентів у ВНЗ.

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗРОБОК. Отримані дані можуть використовуватися у навчальних закладах аграрного профілю з метою підвищення ефективності фізичного виховання, а також при організації виробничої фізичної культури, системи заходів щодо наукового забезпечення праці, профілактики травматизму і професійних захворювань, курсів підвищення професійної кваліфікації. У перспективі актуально конкретизувати ППФП для окремих професій і спеціальностей агропромислового комплексу, створити систему розробки індивідуальних програм, розробити тести і готовності до активної життєдіяльності і продуктивної професійної роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воропаев В. И., Грибан Г. П., Дзюбалов и др.. Физическое воспитание студентов сельскохозяйственных вузов: Основное учебное отделение. Учебн.пособ./Под общ.ред. М. М. Чубарова, С. П. Богданова, В. В. Тимощенко. – М. 1991. – 460

2. Грибан Г. П., Краснов В. П., Присяжнюк С. І. Зміцнення здоров'я і фізичних підготовленості студентів в умовах малих доз радіаційного забруднення: Наг. Посібник/ Г. П. Грибан, В. П. Краснов, С. І. Присяжнюк. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 113 с.
3. Гигиена труда в сельскохозяйственном производстве/ Под ред. Л. И. Медведя, Ю. И. Кущикова. – М.: Медицина, 1981 – 460 с.
4. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України/ А. В. Домашенко - автореф.дис. ... кандидат наук з фізичного виховання і спорту. – Львів, ЛДІФК, 2003. – 20 с
5. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: Научно-методические и организационные основы/ В. И. Ильинич. – М.: Высш. Школа, 1978. – 144 с.
6. Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: учебн. пособие/ В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров – М.: Сов.сирт, 2010 – 296 с.
7. Краснов В. П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: Навч. Посібник/ В. П. Краснов. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.
8. Краснов В. П. Физическое воспитание трудящихся агропрома/ В. П. Краснов. – К.: Здоров'я. 1990- 120 с.
9. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений. Учеб-метод. Пособие/ Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский, под общ. ред. Р. Т. Раевского – О.: Наука и техника 2010 – 380 с.
10. Фролькис В.В Долголетие: действительное и возможное/ В.В Фролькис. – К.: Наукова думка, 1989. – 248 с.
11. Фурман А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студ. вузов / А.Г. Фурманов. – Минск.: Тесей, 2003. – 528 с.
12. Braune R. The functional age profile / R. Braune, C. Wickens / Hum. Fact. – 1985. – №6. – P.681-693.
13. Muravov O., Alexandrova M., Bukov Y., Bulich M., Kodza M., Taha A. Primary prevention of hypertension in school and university students// Abstracts from the 4 international Conference on preventive cardiology. – Montreal, 1997. – P. 105 B.
14. Murawow L, Bulicz E., Kobza M., Sobien J. Socjalno-higieniczna ocean wplywu zajec z wychowania fizycznego jako Kultura fizyczna studentow w okresie transformacji szkolnictwa wyzszeego w Polsce / Politechnika Warszawska. – Warszawa, 2000. – S. 40-45.
15. Starosta Wlodzimier Koncepcja rozwijania zdolnosc motorycznych I nauczania techniki w treningu sportowym dzieci I mlodziezy // Kierunki doskonalenia treningu I walki sportowej – diagnostyka. AWF w Warszawie. – Warszawa, 2004. – S. 43-48.

УДК 615.825

Кубрак Р.М.

Відкритий Міжнародний університет розвитку людини "Україна"

ОПТИМІЗАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ У ДІТЕЙ, ХВОРИХ НА ДИТЯЧИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНИЙ ПАРАЛІЧ

В статті розглядається функціонування кардіореспіраторної системи у дітей з дитячим церебральним паралічем та шляхи її оптимізації. Показано взаємозалежність серцево-судинної і дихальної систем та їх роль у житті при даній неврологічній патології, визначено вплив та ефективність застосування запропонованої програми.

Ключові слова: кардіореспіраторна система, дихальні вправи, дитячий церебральний параліч.

Кубрак Р. Н. Оптимизация функциональной активности кардиореспираторной системы у детей с детским церебральным параличом. В статье рассматривается функционирование кардио-респираторной системы у детей с детским церебральным параличом и пути её оптимизации. Показано взаимозависимость сердечно-сосудистой и дыхательной систем и их роль при данной неврологической патологии, определено влияние и эффективность применения предложенной программы.

Ключевые слова: кардиореспираторной система, дыхательные упражнения, детский церебральный параліч.

Kubrak R. M. Optimization of cardiorespiratory system functional activity of children with cerebral palsy. This article discusses the physiology of respiration and cardiorespiratory functioning in children with cerebral palsy and way of its optimization. Interdependence of the cardiovascular and respiratory systems and their role in life of people with such neurological disorders, the influence and effectiveness of the proposed program is represented. At rest, for 4/5 provides inspiration is provided by the diaphragm. Reduction of the diaphragm muscle, tendon being transferred to the center, result in a flattening of its dome and increasing of the chest cavity vertical size. In this case, the abdominal organs are pushed down and relax the muscles in the abdominal wall stretching it forward and sideways. During inhalation sequence of process is as follows: with the helps of nerves impulses are received by the inspiratory muscles, which are reduced and thereby the size of the chest in all directions is increased. Along with increase in the size of the chest lung capacity increases. While stretching of the lungs air is distributed in a larger volume. During research, we placed emphasis on exercises that stimulate the respiratory function, and thus normalize the cardiorespiratory system. We use drainage positions as well as, dynamic and static breathing exercises suggested by various authors, depending on the individual circumstances of a child, taking into account the level of the disease